



Modulo 1 • Scheda di lavoro 3

 Pensa alle persone che ammiri davvero e a cui tieni. Cosa conta veramente in una persona?

PARTE A — Cosa conta per me in una persona?

🤔 Quali sono le qualità più importanti in una persona per te?

Ordina gli elementi qui sotto da 1 (più importante) a 8, oppure aggiungine di tuoi!

Posizione: _____	La personalità e il modo in cui tratta gli altri
Posizione: _____	Senso dell'umorismo / mi fa ridere
Posizione: _____	Lealtà e affidabilità
Posizione: _____	Gentilezza ed empatia
Posizione: _____	Intelligenza e curiosità
Posizione: _____	Aspetto fisico
Posizione: _____	Interessi e hobby in comune
Posizione: _____	Altro: _____

PARTE B — Una persona che ammiro

🌟 **Pensa a qualcuno che ammiri davvero (un amico, un familiare, un atleta o chiunque!):**

Nome o descrizione:



Completa questa frase:

Una persona che ammiro dovrebbe essere...



 Quanto conta per te il loro aspetto fisico quando li ammiri?

Aspetto fisico	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Moltissimo
----------------	--------------	---	--------------	---	--------------

PARTE C — Quanto conta l'aspetto?



 **Quanto conta per te l'aspetto fisico quando scegli...**

Usa la scala di valutazione: 1 = per niente, 5 = moltissimo

...un amico	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Moltissimo
	☐	☐	☐	☐	☐

...un ragazzo/una ragazza	☐ 1 Per niente	☐ 2	☐ 3 Abbastanza	☐ 4	☐ 5 Moltissimo
---------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--

...una persona da ammirare	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Moltissimo
1. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
2. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
3. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
4. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
5. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
6. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
7. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
8. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
9. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					
10. Qual è la persona che ha più influenzato la tua vita?					



💬 Perché pensi di aver dato quelle valutazioni?



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Messaggio chiave

È importante essere consapevoli che le nostre caratteristiche individuali rendono ogni persona unica e che il valore di una persona non si basa sul suo aspetto fisico. Siamo molto di più di come appariamo!



Con le tue parole: qual è una cosa che rende TE speciale e che non ha nulla a che fare con l'aspetto?



La prossima volta che ti sorprendi, o sorprendi un amico, a giudicare qualcuno dall'aspetto, prova a chiederti: "Cos'altro so di questa persona?" 😊



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.