



## Modulo 3 • Scheda di lavoro 2

 Questa scheda riguarda i tuoi valori e come spendi la tua energia!

## PARTE A — Tutto ciò che conta per te

★ **Pensa a tutte le cose che sono importanti per te nella vita. Scrivine il più possibile!**

*(Pensa a: amici, famiglia, hobby, scuola, sport, creatività, animali, sogni per il futuro...)*

## PARTE B — Come passi la giornata?

 **Pensa a una giornata tipica. Quanto tempo dedichi a ciascuna di queste attività?**

Compila le ore e la percentuale (su 24 ore):

| <br>\nScrollare e confrontarsi | <br>\nAspetto (cura di sé, palestra) | <br>\nAltre cose che mi interessano | <br>\nRiposo / tempo libero |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ____ ore/giorno<br>= ____ %                                                                                       | ____ ore/giorno<br>= ____ %                                                                                             | ____ ore/giorno<br>= ____ %                                                                                            | ____ ore/giorno<br>= ____ %                                                                                      |

🤔 Guardando quei numeri — il tempo che dedichi all’aspetto corrisponde a quanto è importante per te?



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- ☐ Sì, mi sembra giusto
- ☐ No, dedico PIÙ tempo all'aspetto di quanto meriti
- ☐ No, dedico MENO tempo all'aspetto di quanto vorrei

## PARTE C — Il mio io futuro



### Quali sono i tuoi sogni e desideri per il futuro?

Che tipo di persona vorresti diventare? Cosa vorresti fare?



### Valuta quanto è importante l'aspetto fisico in ciascuno dei tuoi piani per il futuro:

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| ★<br>_____ | Il mio lavoro o carriera dei sogni   |
| ★<br>_____ | Le mie amicizie                      |
| ★<br>_____ | Le mie relazioni / vita sentimentale |
| ★<br>_____ | I miei hobby e passioni              |
| ★<br>_____ | La mia salute e il mio benessere     |
| ★<br>_____ | Come mi sento riguardo a me stesso/a |

(Usa: 1 = Per niente importante → 5 = Molto importante)



### L'aspetto fisico è tra le tue priorità principali per il futuro? Perché sì o perché no?



## Messaggio chiave

*L'aspetto fisico è solo una parte di chi sei. Le tue passioni, gentilezza, intelligenza, creatività e relazioni meritano altrettanto — e spesso di più — del tuo tempo e della tua energia!*



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.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 *La prossima volta che ti sorprendi a dedicare troppo tempo a preoccuparti del tuo aspetto, chiediti:  
"Sarebbe meglio dedicare questa energia a qualcosa che mi interessa davvero?" 💪*



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.