



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

TEMATICKÁ OBLAST 1

Informace o jedinečnosti a rozmanitosti tělesného vzhledu a stavby těla

Každý člověk má jedinečnou tělesnou stavbu, která je částečně určena faktory, jež nelze změnit. Tyto listy pomáhají sportovcům a rodičům rozpoznat a přijmout individuální rozdíly jako součást identity každého člověka a překonat představu, že existuje jediný „správný“ tělesný model.

V TÉTO OBLASTI:

- List 1** Existují různé tvary těla
- List 2** Tělo má svou funkci
- List 3** Oceňování individuálních rozdílů



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

AREA 1 · JEDINEČNOST A ROZMANITOST TĚLA — LIST 1

Existují různé tvary těla

Tvary těla nejsou všechny stejné: výchozí charakteristiky jednoho člověka se liší od druhého a existují aspekty těla, jako je kostní struktura, které nelze změnit.

Také individuální fyzické vlastnosti, které nelze upravit, určují vzhled každého člověka a tvar jeho těla.

Tělo má tedy svou výchozí stavbu, která je částečně formována sportovní aktivitou, kterou člověk provozuje.

Sport působí na tvar těla, například výrazněji rozvíjí některé části těla, ale nemůže zcela změnit jeho strukturu.

Je důležité přijmout svůj vlastní tvar těla a učinit jej součástí vlastní identity a jedinečnosti.



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

AREA 1 • JEDINEČNOST A ROZMANITOST TĚLA — LIST 2

Tělo má svou funkci

Tělo je často považováno za obal, který musí být krásný a odpovídat výhradně estetickým parametrům.

Tělo však plní mnoho dalších funkcí, které s sebou nesou změny. Například nelze očekávat naprosto plochý břich po jídle, protože trávicí procesy způsobují mírné nadýmání, což je normální. Pokud se to interpretuje jako něco špatného, protože se bere v úvahu pouze vnější vzhled, mohou vznikat nebezpečné myšlenky, jako je vyhýbání se jídlu.

Pro sportovce je svalstvo zásadní a každá část těla plní v rámci sportovní disciplíny konkrétní funkci. Je třeba brát v úvahu funkci svalů, a ne pouze toužit například po štíhlých nohách, protože to je standard krásy.

Obecně je zásadní vnímat tělo jako celek, nejen z hlediska jeho estetické funkce, a chápat, že jeho vzhled odráží také aktivitu, kterou člověk vykonává.



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

AREA 1 • JEDINEČNOST A ROZMANITOST TĚLA — LIST 3

Oceňování individuálních rozdílů

Identitu člověka tvoří jeho individuální vlastnosti, jak povahové, tak fyzické.

Proces sjednocování často vede k tomu, že individuální vlastnosti jsou považovány za negativní, pokud neodpovídají navrhovaným modelům.

Výsledkem je, že mnozí lidé, zejména dívky a chlapci, se považují za nedostatečné a neustále hledají změnu, která by je mohla přiblížit obrazům, jež neustále nabízejí sociální média.

Bylo by důležité tento způsob myšlení obrátit a dát hodnotu individuálním rozdílům, protože právě ty definují člověka a umožňují mu být jedinečný.

Rozmanitost je pozitivní a originalita je způsob, jak vyjádřit svůj vlastní způsob bytí a svou kreativitu. Nemusíme být všichni stejní, abychom byli přijati.



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.