



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Do I Do to Look? Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

?

?

Modul 1 • Munkalap 2



Gondold át alaposan minden kérdést — légy őszinte magaddal!

A RÉSZ — Idő



Mennyi időt töltesz azzal, hogy a szépségideáloddhoz hasonlíts?

(Gondolj erre: készülődés, közösségi média böngészése tippekért, ruhavásárlás, edzés a megjelenésért...)

Naponta: körülbelül _____ perc/óra

Hetente: körülbelül _____ perc/óra



Mit csinálhatnál helyette ezzel az idővel?

B RÉSZ — Pénz



Mennyi pénzt költesz te (vagy a családod) az ideális jellemzők elérésére?

(Gondolj erre: kozmetikumok, ruhák, hajápolási termékek, edzőtermi bérletek, kiegészítők...)

Havonta körülbelül: € _____



Mire költenéd inkább ezt a pénzt?

C RÉSZ — Érzések



Hogyan érzed magad, amikor megpróbálsz elérni a szépségideálodat?

Jelölj be mindent, ami igaz rád, és írd le saját szavaiddal alább:



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



Boldog / Magabiztos



Bizonytalan / Szorongó



Csalódott



Frusztrált / Mérges



Egyéb érzések (írd ide):

D RÉSZ — Mi hajt téged?



Mi készíti arra, hogy egy bizonyos módon akarj kinézni?

Jelölj be mindent, ami igaz:

- Amit a barátaim / osztálytársaim gondolnak
- Amit a közösségi médiában látok (influencerek, szűrők, trendek)
- Reklámok és tévé / filmek
- A saját személyes ízlésem
- Egyéb: _____



Mennyire fontosak számodra mások véleményei? És miért?



Teljesen normális, ha fontos számodra a kinézeted — az számít, hogy TE dönts el, mennyi időt és energiát fordítasz rá! ✨



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.