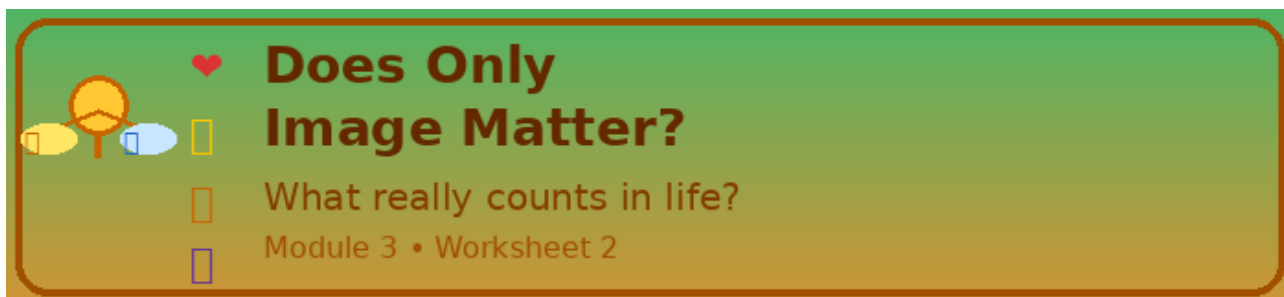




SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Modul 3 • Pracovní list 2

Tento pracovní list je o tvých hodnotách a o tom, jak vynakládáš svou energii!

ČÁST A — Všechno, na čem ti záleží

★ Vzpomeň si na všechny věci, které jsou pro tebe v životě důležité. Napiš jich co nejvíce!

(Zamysli se nad: přátelé, rodina, koníčky, škola, sport, kreativita, zvířata, sny do budoucna...)

ČÁST B — Jak trávíš svůj den?

Vzpomeň si na typický den. Kolik času věnuješ každé z těchto činností?

Vyplň hodiny a procenta (z 24 hodin):

InScrollování a srovnávání	InVzhled (péče o sebe, posilovna)	InOstatní věci, na kterých mi záleží	InOdpočinek / volný čas
___ hodin/den = ___ %	___ hodin/den = ___ %	___ hodin/den = ___ %	___ hodin/den = ___ %

Když se podíváš na ta čísla — odpovídá čas, který věnuješ vzhledu, tomu, jak moc je pro tebe důležitý?



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

- ☐ Ano, zdá se to správné
- ☐ Ne, věnuji vzhledu VÍCE času, než si zaslouží
- ☐ Ne, věnuji vzhledu MÉNĚ času, než bych chtěl/a

ČÁST C — Mé budoucí já



Jaké jsou tvé sny a přání do budoucna?

Jakým člověkem bys chtěl/a být? Co bys chtěl/a dělat?



Ohodnot', jak důležitý je fyzický vzhled v každém z tvých plánů do budoucna:

★ _____	Má vysněná práce nebo kariéra
★ _____	Má přátelství
★ _____	Mé vztahy / milostný život
★ _____	Mé koníčky a vášně
★ _____	Mé zdraví a pohoda
★ _____	Jak se cítím sám/sama se sebou

(Použij: 1 = Vůbec ne důležité → 5 = Velmi důležité)



Je fyzický vzhled mezi tvými hlavními prioritami do budoucna? Proč ano nebo proč ne?



Klíčové sdělení

Fyzický vzhled je jen jednou částí toho, kým jsi. Tvé vášně, laskavost, inteligence, kreativita a vztahy si zaslouží stejně tolik — a často i více — tvého času a energie!



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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 Až se příště přistihneš, že trávíš příliš mnoho času starostmi o to, jak vypadáš, zeptej se: „Nebyla by tato energie lépe využita na něco, na čem mi opravdu záleží?“ 💪



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.