



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Am I How I Look?

You are so much more
than your appearance!

Module 3 • Worksheet 3



Modul 3 • Pracovní list 3



Tento pracovní list je o objevování toho, kým SKUTEČNĚ jsi, nad rámec toho, jak vypadáš!

ČÁST A — Po srovnání, co chceš změnit?



Po srovnání se s někým, co obvykle máš chuť udělat?

Zaškrtni vše, co platí:

- ☐ Změnit účes nebo styl oblékání
- ☐ Změnit svou postavu dietou nebo cvičením
- ☐ Koupit nové produkty (make-up, péči o pleť, oblečení atd.)
- ☐ Upravit nebo filtrovat své fotky před zveřejněním
- ☐ Trávit více času na sociálních sítích hledáním inspirace
- ☐ Nic — přijímám se takový/á, jaký/á jsem
- ☐ Zaměřit se na věci, ve kterých jsem už dobrý/á
- ☐ Jiné: _____



Je velký rozdíl mezi tím, co CHCEŠ změnit, a tím, co na sobě vlastně MÁŠ RÁD/A?



Co chci ZMĚNIT



Co na sobě vlastně MÁM RÁD/A

ČÁST B — Jak bys popsal/a sám/sama sebe?



Kdyby se tě někdo, kdo tě nikdy nepotkal, zeptal, abys popsal/a sám/sama sebe, co bys řekl/a?

Napiš svou odpověď níže — zkus jít za hranice pouhého fyzického vzhledu!



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

🧠 **Ted' se podívej na to, co jsi napsal/a. Kolik z toho se týkalo tvého VZHLEDU oproti tvému CHARAKTERU a OSOBNOSTI?**

O vzhledu: _____ %

O charakteru / osobnosti: _____ %

🖋️ **Překvapuje tě ten poměr? Chtěl/a bys popsat sám/sama sebe jinak?**

ČÁST C — Má skutečná identita — za hranicí vzhledu

💪 **Vyplň svůj osobní profil — zamysli se nad vlastnostmi, silnými stránkami a vášněmi:**

Bud' co nejkonkrétnější!

🎯 **Něco, v čem jsem opravdu dobrý/á:**

❤️ **Vlastnost, kterou miluji na své osobnosti:**

🏆 **Něco, na co jsem hrdý/á, že jsem udělal/a:**

🔥 **Vášeň nebo koníček, díky kterému se cítím naživu:**

★ **Hodnota, která je pro mě opravdu důležitá:**

😊 **Způsob, jakým se díky mně cítí ostatní, když jsem s nimi:**



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

ČÁST D — Co mě dělá tím, kým jsem?

Kdybys musel/a seřadit TŘI nejdůležitější věci, které z tebe dělají to, co jsi, které by to byly?

(Zamysli se nad: tvé hodnoty, osobnost, vztahy, dovednosti, vášně, zkušenosti...)

1.	2.	3.

Kde skončil fyzický vzhled v tvém žebříčku? Případá ti to správné?

Klíčové sdělení

Jsi mnohem víc než to, jak vypadáš! Tvé silné stránky, hodnoty, laskavost, vášně a osobnost jsou to, co tě dělá skutečně jedinečným/ou. Nenech srovnávání, aby skrylo to nejlepší z tebe.

Napiš 3 věci, které na sobě máš rád/a a které NEMAJÍ nic společného s tvým vzhledem. Přečti si je pokaždé, když se kvůli srovnávání cítíš špatně!



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.