



## Mòdul 3 • Full de treball 2

 *Aquest full de treball tracta sobre els teus valors i com gastes la teva energia!*

## PART A — Tot allò que t'importa

🌟 **Pensa en totes les coses que són importants per a tu a la vida. Escriu-ne tantes com puguis!**

(Pensa en: amics, família, aficions, escola, esport, creativitat, animals, somnis de futur...)

## PART B — Com passes el dia?

 **Pensa en un dia típic. Quant de temps dediques a cadascuna d'aquestes activitats?**

*Ompli les hores i el percentatge (de 24 hores):*

| <br>\nNavegar i comparar | <br>\nAspecte (cura personal, gimnàs) | <br>\nAltres coses que m'importen | <br>\nDescans / temps lliure |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>___ hores/dia</b><br>= ___%                                                                              | <b>___ hores/dia</b><br>= ___%                                                                                           | <b>___ hores/dia</b><br>= ___%                                                                                       | <b>___ hores/dia</b><br>= ___%                                                                                    |



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

🤔 **Mirant aquests números — el temps que dediques a l'aspecte correspon a la importància que té per a tu?**

- ☐ Sí, em sembla correcte
- ☐ No, dedico MÉS temps a l'aspecte del que mereix
- ☐ No, dedico MENYS temps a l'aspecte del que m'agradaria

## PART C — El meu jo futur

🧠 **Quins són els teus somnis i desitjos per al futur?**

*Quina mena de persona t'agradaria ser? Què t'agradaria fer?*

📌 **Valora com d'important és l'aspecte físic en cadascun dels teus plans de futur:**

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| ★<br>_____ | La meva feina o carrera somniada   |
| ★<br>_____ | Les meves amistats                 |
| ★<br>_____ | Les meves relacions / vida amorosa |
| ★<br>_____ | Les meves aficions i passions      |
| ★<br>_____ | La meva salut i benestar           |
| ★<br>_____ | Com em sento amb mi mateix/a       |

*(Fes servir: 1 = Gens important → 5 = Molt important)*

✎ **L'aspecte físic és entre les teves prioritats principals per al futur? Per què sí o per què no?**

## 🌟 Missatge clau



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

💡 La pròxima vegada que et pillis passant massa temps preocupant-te pel teu aspecte, pregunta't: "Seria millor dedicar aquesta energia a alguna cosa que realment m'importa?" 💪