



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Does Only Image Matter?

What really counts in life?

Module 3 • Worksheet 2

Modul 3 • Munkalap 2



Ez a munkalap az értékeidről és arról szól, hogyan használod az energiádat!

A RÉSZ — Minden, ami fontos neked



Gondolj mindarra, ami fontos számodra az életben. Írj le minél többet!

(Gondolj erre: barátok, család, hobbi, iskola, sport, kreativitás, állatok, jövőbeli álmok...)

B RÉSZ — Hogyan töltöd a napodat?



Gondolj egy átlagos napra. Mennyi időt töltesz az alábbi tevékenységekkel?

Töltsd ki az órákat és a százalékot (24 órából):

 InGörgetés és összehasonlítás	 InMegjelenés (szépségápolás, edzőterem)	 InMás dolgok, amelyek érdekelnek	 InPihenés / szabadidő
____ óra/nap = ____ %	____ óra/nap = ____ %	____ óra/nap = ____ %	____ óra/nap = ____ %



Nézd meg ezeket a számokat — a megjelenésedre fordított idő megfelel annak, mennyire fontos számodra?

☐ Igen, megfelelőnek tűnik



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

- ☐ Nem, TÖBBET fordítok a megjelenésre, mint amennyit megérdemel
- ☐ Nem, KEVESEBBET fordítok a megjelenésre, mint szeretném

C RÉSZ — A jövőbeli énem



Mik az álmaid és kívánságaid a jövőre nézve?

Milyen ember szeretnél lenni? Mit szeretnél csinálni?



Értékelj, mennyire fontos a külső megjelenés a jövőbeli terveidben:

★	Az álom munkám vagy karrierem
★	A barátságaim
★	A kapcsolataim / szerelmi életem
★	A hobbijaim és szenvedélyeim
★	Az egészségem és jóllétem
★	Hogyan érzek magammal kapcsolatban

(Használd: 1 = Egyáltalán nem fontos → 5 = Nagyon fontos)



A külső megjelenés a legfontosabb prioritásaid között van a jövőre nézve? Miért igen vagy miért nem?



Kulcsüzenet

A külső megjelenés csak egy része annak, ki vagy. A szenvedélyeid, kedvességed, intelligenciád, kreativitásod és kapcsolataid éppen annyi — és gyakran több — időt és energiát érdemelnek!



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

💡 *Amikor legközelebb azon kapod magad, hogy túl sok időt töltesz a kinézeted miatti aggódással, kérdezd meg magadtól: „Jobb lenne ezt az energiát valami olyanra fordítani, ami igazán érdekel?” 💪*



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.