



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Diversity as a Strength

What makes you unique
is your greatest asset!

Module 5 • Worksheet 1

Modul 5 • Munkalap 1

💡 *A különbségeid a szupererőid — fedezzük fel őket!*

A RÉSZ — Mi tesz különbözővé?

🦄 **Mik azok a dolgok, amelyek kiemelik a többiek közül — az egyedi vonásaid?**

Gondolj a személyiségedre, érdeklődésedre, képességeidre, megjelenésedre, hátterére, értékeidre, humorodra...

🎨 **Egy kreatív tehetség vagy hobbi:**

💬 **Ahogy kommunikálok vagy kifejezem magam:**

📖 **Valami, amiről sokat tudok:**

👉 **Ahogy a többi embert kezelem:**

❤️ **Valami, ami nagyon fontos számomra:**

🎭 **Az egyedi hátterem vagy történetem:**

B RÉSZ — Hogyan írnád le magad?

💬 **Képzeld el, hogy leírod magad valakinek, aki soha nem találkozott veled. Mit mondanál?**

Próbálj túllépni a puszta külső megjelenésen — írd teljes mondatokat, ha tudsz!



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

🤔 Most olvasd újra, amit írtál. Mennyire összpontosít a **SZEMÉLYISÉGEDRE** a **MEGJELENÉSEDEHEZ** képest?

Személyiség / belső tulajdonságok: körülbelül _____%

Külső megjelenés: körülbelül _____%

C RÉSZ — Mennyire értékeled a különbségeidet?

⚖️ **Értékelj, mennyire BECSÜLÖD önmagad alábbi vonásait jelenleg:**

Légy őszinte! (1 = Egyáltalán nem értékelem, 5 = Nagyon értékelem)

A személyiségem és a jellemem	☐ 1 Egyáltalán nem	☐ 2	☐ 3 Valamennyire	☐ 4	☐ 5 Nagyon
A képességeim és tehetségeim	☐ 1 Egyáltalán nem	☐ 2	☐ 3 Valamennyire	☐ 4	☐ 5 Nagyon
Az értékeim és meggyőződéseim	☐ 1 Egyáltalán nem	☐ 2	☐ 3 Valamennyire	☐ 4	☐ 5 Nagyon
A külső megjelenésem	☐ 1 Egyáltalán nem	☐ 2	☐ 3 Valamennyire	☐ 4	☐ 5 Nagyon
Az egyedi hátterem / történetem	☐ 1 Egyáltalán nem	☐ 2	☐ 3 Valamennyire	☐ 4	☐ 5 Nagyon

D RÉSZ — Ha megváltoztatnád magad, jobban kedvelnének mások?

🧠 **Ha megváltoztatnád a megjelenésedet és a személyiségedet, hogy olyanabb legyél, mint „mindenki más”, szerinted az emberek jobban kedvelnének?**

- ☐ Igen, biztosan
- ☐ Talán néhányan igen, de nem mindenki
- ☐ Nem, de mégis nyomást érzek, hogy beilleszkedjek



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

 Eszedbe jut valaki az életedben, aki ÉPPEN azért kedvel vagy csodál, ami különbözővé tesz?

💡 Gondolj egy dologra, amit általában igyekszel elrejteni magadból. Mi történne, ha csak a mai napra nem tennéd? 🌟