



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



body
style

look
weight

shape

image

How Do We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 1

Modul 4 • Pracovní list 1

Zamysli se nad tím, jak TY mluvíš o tělech — svém vlastním i těch ostatních. Tady se nesoudí!

ČÁST A — Kdy mluvíš o těle?

Kdy ses přistihl/a, že mluvíš (nebo přemýšlíš) o něčem těle nebo vzhledu?

Zaškrtni všechny situace, které se tě týkají, a ohodnoť, jak často:

 Sociální sítě / scrollování Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často	 V posilovně / při sportu Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často	 S přáteli u oběda Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často
 V šatně Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často	 Prohlížení fotek/videí Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často	 Sám/sama před zrcadlem Jak často? ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často

Napadá tě další situace, kdy jsi mluvil/a o svém vlastním nebo o cizím těle?

ČÁST B — Jaká slova používáš?

Jaká slova používáš nejčastěji, když mluvíš o něčem vzhledu?

Do každého sloupce napiš slova nebo fráze — buď upřímný/á!

O OSTATNÍCH lidech — Pozitivní	Příklady (přidej vlastní!):
	např. krásný/á, fit, stylový/á...

O OSTATNÍCH lidech — Negativní	Příklady (přidej vlastní!):
--------------------------------	-----------------------------



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

např. příliš hubený/á, s nadváhou, ošklivý/á...

O SOBĚ — před zrcadlem

Příklady (přidej vlastní!):

např. Nesnáším svoje..., Kéž bych byl/a...

ČÁST C — Jak se cítíš, když na to myslíš?

Když řekneš nebo si pomyslíš něco negativního o svém vlastním vzhledu, jak se u toho cítíš?

Zaškrtni vše, co platí:

- ☐ Smutný/á nebo rozrušený/á
- ☐ Motivovaný/á něco změnit
- ☐ Stydlivý/á nebo v rozpacích
- ☐ Naštvaný/á sám/sama na sebe
- ☐ Neutrálně — moc to necítím
- ☐ Záleží na dni
- ☐ Jiné: _____

A když řekneš nebo si pomyslíš něco pozitivního o svém těle, jak se u toho cítíš?

ČÁST D — Zranila tě někdy nějaká poznámka?

Stalo se ti někdy, že tvá poznámka někoho zranila nebo urazila, i když to nebyl tvůj záměr?

- ☐ Ano, a hned jsem si to uvědomil/a
- ☐ Ano, ale zjistil/a jsem to až později
- ☐ Pokud vím, tak ne
- ☐ Nejsem si jistý/á

Jak ses kvůli tomu cítil/a? Co se stalo?



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

💡 *Způsob, jakým mluvíme o tělech — včetně svého vlastního — ovlivňuje, jak se my (a ostatní) cítíme každý den. Slova mají sílu!* 💬



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.