



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Modul 4 • Pracovní list 2



Slova mají skutečnou sílu — zamysleme se nad tím, jak působí na lidi!

ČÁST A — Komentování těla kamaráda

Komentoval/a jsi někdy vzhled nebo tělo kamaráda?

Zaškrtni vše, co platí:

- ☐ Ano, většinou pochvalami („Vypadáš skvěle!“)
- ☐ Ano, někdy neutrálními postřehy („Zhubl/a jsi“)
- ☐ Ano, někdy kriticky („To ti nesluší“)
- ☐ Ano, jako vtip (i když trochu zlomyslný)
- ☐ Zřídka — snažím se nekomentovat cizí těla
- ☐ Ne, nikdy nekomentuji



Když chceš kamarádovi dát kompliment, na co se obvykle zaměříš?

(Zaškrtni nejčastější téma)

- ☐ Jejich fyzický vzhled (vlasy, obličej, tělo, oblečení)
- ☐ Něco, co udělali nebo čeho dosáhli
- ☐ Jejich osobnost nebo to, jak se díky nim cítím
- ☐ Směs všeho výše uvedeného

ČÁST B — Jak mohou tyto poznámky zapůsobit?



Přečti si každou poznámku. Jak si myslíš, že by se z ní mohl druhý člověk cítit?

Napiš svou odpověď do pravého sloupce — uvažuj o různých možných reakcích!



Poznámka:

"Zhubl/a jsi — teď vypadáš mnohem líp!"

Jak se z toho může někdo cítit?



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



Poznámka:

"Ty to fakt celé sníš?"

Jak se z toho může někdo cítit?



Poznámka:

"Máš takové štěstí, jsi od přírody hubený/á"

Jak se z toho může někdo cítit?



Poznámka:

"Měl/a bys víc chodit do posilovny — jen říkám!"

Jak se z toho může někdo cítit?



Poznámka:

"Kéž bych měl/a tvoje tělo!"

Jak se z toho může někdo cítit?



Která z těchto poznámek tě nejvíc překvapila? Proč?

ČÁST C — Když kamarád mluví špatně o svém těle



Když kamarád řekne něco velmi negativního o svém vlastním těle („Jsem tak ošklivý/á / tlustý/á / odporný/á“), co uděláš?

Zaškrtni nejupřímnější odpověď:

- ☐ Souhlasím s nimi nebo nic neříkám
- ☐ Řeknu něco jako „To přece ne!“ abych je uklidnil/a
- ☐ Zeptám se, jak se cítí, a naslouchám
- ☐ Snažím se přesměrovat konverzaci
- ☐ Nevím, jak reagovat
- ☐ Záleží na situaci



Jak si myslíš, že bys mohl/a NEJLÉPE pomoci kamarádovi, aby se cítil/a lépe ohledně svého těla?



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 by pomohlo TOBĚ?

 **Když uděláš negativní poznámku o svém těle, jaká reakce by ti udělala nejlépe?**

Zaškrtni pro tebe nejužitečnější odpověď:

☐ Někdo, kdo řekne „Jsi dokonalý/á přesně takový/á, jaký/á jsi!“

☐ Někdo, kdo naslouchá a zeptá se, co se mnou je

☐ Někdo, kdo mi připomene mé silné stránky a to, v čem jsem dobrý/á

☐ Někdo, kdo jemně zpochybní a zeptá se, zda ta poznámka je opravdu pravdivá

☐ Radši to řeším sám/sama



Proč sis zvolil/a tuto odpověď?



Klíčové sdělení

I dobře míněné poznámky o tělech mohou být zraňující. Každý má ke svému tělu osobní vztah — laskavost a zvědavost jsou vždy lepší než komentování toho, jak někdo vypadá.



Než okomentoval/a něčí tělo, zeptej se sám/sama sebe: „Chtěl/a bych, aby mi tohle někdo řekl?“ 



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.