



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



How Can We Change the Way We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 3

Modul 4 • Pracovní list 3



Tady jde o změnu návyků — i malé změny ve způsobu, jakým mluvíme, dělají velký rozdíl!

ČÁST A — Má smysl tolik mluvit o vzhledu?



Myslíš si, že má smysl mluvit o vzhledu lidí tak často, jak to děláme?

- ☐ Ano, je to přirozené a normální
- ☐ Někdy, ale často to přeháníme
- ☐ Ne, o vzhledu mluvíme mnohem příliš
- ☐ Nad tím jsem ještě nepřemýšlel/a



Proč sis zvolil/a tuto odpověď?



O čem bychom mohli mluvit MÍSTO o vzhledu lidí?

Vyjmenuj alespoň 4 témata nebo věci, které bys mohl/a říct:

-
-
-
-

ČÁST B — Jak komentovat, aniž bychom zranili



Dokážeš preformulovat tyto běžné poznámky laskavějším, promyšlenějším způsobem?

Podívej se na levý sloupec. Napiš lepší alternativu do pravého sloupce!



Místo toho:

"V poslední době jsi přibral/a."



Mohl/a bys říct:

např. Zaměř se na to, jak se cítíš, ne na váhu...



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

✗ Místo toho:

"Vypadáš vyčerpaně — měl/a bys o sebe víc pečovat."

✓ Mohl/a bys říct:

např. Zeptej se, jak se má, místo toho...

✗ Místo toho:

"Vypadal/a bys mnohem líp, kdybys se oblékal/a jinak."

✓ Mohl/a bys říct:

např. Pokud se neptal/a, možná to neříkej?

✗ Místo toho:

"Máš takové štěstí, můžeš jíst cokoli!"

✓ Mohl/a bys říct:

např. Zaměř se na něco jiného než na tělo...

ČÁST C — Poznámky, kterým se můžeme vyhnout

🚫 Jakým typům poznámek o těle bychom se měli snažit vyhnout?

Zaškrtni ty, se kterými souhlasíš, a dole přidej vlastní:

- ☐ Komentování něčí váhy (i pozitivně: „Zhubl/a jsi!“)
- ☐ Komentování částí těla, které nelze snadno změnit
- ☐ Srovnávání těla jednoho člověka s tělem někoho jiného
- ☐ Děláním „vtipů“ o něčí velikosti, tvaru nebo rysech
- ☐ Používání jídla ke komentování vzhledu („Jsi si jistý/á, že bys to měl/a jíst?“)
- ☐ Nevyžádané rady o tom, jak by někdo mohl „vylepšit“ své tělo
- ☐ Komentování toho, co má někdo na sobě, způsobem, který posuzuje jeho tělo

☐ Můj vlastní doplněk: _____

ČÁST D — Mluvit laskavě sám/sama se sebou

💡 Když se podíváš do zrcadla, co si obvykle říkáš?

Přeformuluj každou negativní myšlenku laskavějším, pozitivnějším způsobem:

✗ Negativní řeč k sobě:

"Nesnáším svůj/svou [část těla]..."

✓ Laskavější způsob, jak to říct:

✗ Negativní řeč k sobě:

"Jsem příliš tlustý/á / příliš hubený/á / příliš..."

✓ Laskavější způsob, jak to říct:



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

✗ Negativní řeč k sobě:

"Kéž bych vypadal/a jako [osoba]..."

✓ Laskavější způsob, jak to říct:



Napiš jednu pozitivní věc, kterou můžeš dnes upřímně říct o svém vlastním těle:



Mé tělo _____



Klíčové sdělení

Všichni se můžeme rozhodnout mluvit laskavěji — o ostatních i o sobě. Neznamená to ignorovat, jak vypadáme; znamená to zacházet s těly s respektem a péčí, které si zaslouží!



Vyzkoušej „PUNK test“ než promluvíš: Je to Pravdivé? Užitečné? Nezbytné? Kamarádké? Pokud ne všechny čtyři — možná si to rozmysli dvakrát! 💚



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.