



# 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 • Pracovní list 1

💡 *Tvé odlišnosti jsou tvé superschopnosti — pojďme je objevit!*

## ČÁST A — Co tě dělá jiným/jinou?

🦄 **Jaké jsou věci, které tě odlišují od ostatních — tvé jedinečné rysy?**

*Zamysli se nad svou osobností, zájmy, dovednostmi, vzhledem, zázemím, hodnotami, smyslem pro humor...*

🎨 **Tvůrčí talent nebo koníček:** \_\_\_\_\_

💬 **Způsob, jakým komunikuji nebo se vyjadřuji:** \_\_\_\_\_

📖 **Něco, o čem hodně vím:** \_\_\_\_\_

👉 **Způsob, jakým se chovám k ostatním lidem:** \_\_\_\_\_

❤️ **Něco, na čem mi hluboce záleží:** \_\_\_\_\_

🏠 **Mé jedinečné zázemí nebo příběh:** \_\_\_\_\_

## ČÁST B — Jak bys popsal/a sám/sama sebe?

💬 **Představ si, že popisuješ sám/sama sebe člověku, který tě nikdy nepotkal. Co bys řekl/a?**

*Zkus jít za hranice pouhého fyzického vzhledu — piš celými větami, pokud můžeš!*



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

🧐 **Ted' si přečti, co jsi napsal/a. Kolik se zaměřuje na tvou OSOBNOST oproti tvému VZHLEDU?**

**Osobnost / vnitřní vlastnosti:** přibližně \_\_\_\_\_%

**Fyzický vzhled:** přibližně \_\_\_\_\_%

## ČÁST C — Jak moc si ceníš svých odlišností?

⚖️ **Ohodnot', jak moc si CENÍŠ každého z těchto aspektů sebe sama v tuto chvíli:**

*Bud' upřímný/á! (1 = Vůbec si toho necením, 5 = Velmi si toho cením)*

|                                     |                                        |                               |                                      |                               |                                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Má osobnost a můj charakter</b>  | <input type="checkbox"/><br>1 Vůbec ne | <input type="checkbox"/><br>2 | <input type="checkbox"/><br>3 Trochu | <input type="checkbox"/><br>4 | <input type="checkbox"/><br>5 Velmi |
| <b>Mé dovednosti a talenty</b>      | <input type="checkbox"/><br>1 Vůbec ne | <input type="checkbox"/><br>2 | <input type="checkbox"/><br>3 Trochu | <input type="checkbox"/><br>4 | <input type="checkbox"/><br>5 Velmi |
| <b>Mé hodnoty a přesvědčení</b>     | <input type="checkbox"/><br>1 Vůbec ne | <input type="checkbox"/><br>2 | <input type="checkbox"/><br>3 Trochu | <input type="checkbox"/><br>4 | <input type="checkbox"/><br>5 Velmi |
| <b>Můj fyzický vzhled</b>           | <input type="checkbox"/><br>1 Vůbec ne | <input type="checkbox"/><br>2 | <input type="checkbox"/><br>3 Trochu | <input type="checkbox"/><br>4 | <input type="checkbox"/><br>5 Velmi |
| <b>Mé jedinečné zázemí / příběh</b> | <input type="checkbox"/><br>1 Vůbec ne | <input type="checkbox"/><br>2 | <input type="checkbox"/><br>3 Trochu | <input type="checkbox"/><br>4 | <input type="checkbox"/><br>5 Velmi |

## ČÁST D — Byli by tě ostatní raději, kdybys změnil/a sám/sama sebe?

🧠 **Kdybys změnil/a svůj vzhled a osobnost, abys byl/a víc jako „všichni ostatní“, myslíš, že by tě lidé měli raději?**

- ☐ Ano, určitě
- ☐ Možná někteří ano, ale ne všichni
- ☐ Ne, ale stejně cítím tlak se přizpůsobit
- ☐ Ne — ti správní lidé mě mají rádi za to, kým jsem

✏️ **Napadá tě někdo ve tvém životě, kdo si tě váží nebo tě obdivuje PRÁVĚ pro to, co tě dělá jiným/jinou?**



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



## Klíčové sdělení

*Věci, které tě dělají jiným/jinou od všech ostatních, nejsou vady, které je třeba skrývat — jsou to vlastnosti, které z tebe dělají opravdu tebe. Lidé, kteří si váží tvého pravého já, stojí za tisíc lidí, kteří mají rádi jen verzi tebe, kterou sis musel/a vybudovat.*



*Vzpomeň si na jednu věc o sobě, kterou se obvykle snažíš skrýt. Co by se stalo, kdybys to jen pro dnešek neskrýval/a? 🌟*



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.