



What Do We Want to Communicate?

Every post tells a story...

Module 2 • Worksheet 2

Модул 2 • Работен лист 2

💡 Помислете честно за собствените си навици — всеки отговор е личен и валиден!

ЧАСТ А — Случайно или умышлено?

📱 Когато публикувате нещо, правите ли го на случаен принцип или искате хората да си помислят нещо конкретно?

- ☐ Публикувам каквото и да е — всъщност не мисля за това
- ☐ Мисля малко за това, преди да публикувам
- ☐ Внимателно избирам какво съобщение искам да изпратя
- ☐ Зависи от ситуацията

Какво послание най-често искате да предадете, когато публикувате?

(напр. изглеждам добре днес / забавлявам се / талантлив съм / щастлив съм / с готини хора съм...)

ЧАСТ Б — Какво показвате и какво не

 Публикуваш ли някакво съдържание или го избираш въз основа на това, което искаш другите да мислят?

Колко често правите всяко от следните неща?

Публикувам само когато изглеждам най-добре	☐ Никога	☐ Понякога	☐ Често	☒ Обикновено	☐ Винаги
--	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--	---------------------------------

Изтривайте публикации, които не	☐ Никога	☐ Понякога	☐ Често	☐ Обикновено	☐ Винаги
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

получават достатъчно харесвания					
Избягвам да публикувам, когато се чувствам зле или разстроен/а	☐ Никога	☐ Понякога	☐ Често	☐ Обикновено	☐ Винаги
Публикувайте предимно позитивни или забавни моменти	☐ Никога	☐ Понякога	☐ Често	☐ Обикновено	☐ Винаги

🤔 Има ли нещо, което НИКОГА не публикуваш, заради това как другите биха го видели?

ЧАСТ В — Как виждаме другите чрез публикациите им

🔍 Формирате ли си мнение за хората, които следите, въз основа на това, което публикуват?

Помислете за някого, когото познавате само чрез социалните мрежи. Какво мислите за него?

👉 Изненадваха ли сте се някога да откриете, че някой в реалния живот е много различен от профила си в социалните мрежи?

- ☐ Да, изглеждаха много по-добре онлайн
- ☐ Да, онлайн изглеждаха много по-зле
- ☐ Да, те просто бяха различни
- ☐ Не, те бяха точно като профила си

ЧАСТ Г — Публикациите на инфлуенсъри реални ли са?

🌟 Мислите ли, че инфлуенсърите публикуват съдържание, което е било модифицирано или което наистина представя реалния им живот?

Отбележете Вашето мнение и обяснете защо:

- ☐ Съдържанието им е предимно реално и автентично
- ☐ Някои са истински, други са редактирани



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

☐ По-голямата част от него е внимателно изработена и не е съвсем „реална“ версия



Защо мислиш така? Дай пример, ако можеш:

Всяка публикация е представление. Дори твоята! И това е напълно нормално — стига да помниш, че никой не показва всичко. 🤖



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.