



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Модул 2 • Работен лист 3

💡 Този работен лист е за сравненията — с кого се сравнявате и дали това всъщност е справедливо!

ЧАСТ А — Големият въпрос

🏆 Бихте ли се сравнили с олимпийски спортист, холивудска актриса или носител на Нобелова награда?

🏊 Олимпийски плувец — Те тренират по 6 часа на ден, имат личен треньор, диетолог и са посветили целия си живот на спорта си.

🎬 Холивудска актриса — Те имат личен стилист, професионални гримьори, екип по осветление и всяка снимка се ретушира преди публикуване.

📌 Носител на Нобелова награда — Те са изучавали и изследвали през цялата си кариера, с екип от специалисти и десетилетия опит.

😬 Ако се сравните с някой от тези хора, как мислите, че бихте се чувствали?

- ☐ Вдъхновен и мотивиран да се усъвършенства
- ☐ Неутрално — всъщност не би ме интересувало
- ☐ Неадекватно и недостатъчно добро
- ☐ Вероятно бих искал/а да се откажа

✎ Защо избрахте този отговор?

ЧАСТ Б — Справедливо ли е да се сравнява?

⚖ За всеки човек по-долу, решете дали е справедливо да се сравнявате с него:



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

Помислете за инструментите, времето и ресурсите, с които всеки човек разполага, а вие нямате достъп.



**Инфлуенсър
(красота/фитнес)**

Справедливо ли е сравнението? ☐ Да ☐ Не ☐ Може би
Защо? _____



Професионален спортист

Справедливо ли е сравнението? ☐ Да ☐ Не ☐ Може би
Защо? _____



**Знаменитост от
телевизията/филмите**

Справедливо ли е сравнението? ☐ Да ☐ Не ☐ Може би
Защо? _____



Съученик или приятел

Справедливо ли е сравнението? ☐ Да ☐ Не ☐ Може би
Защо? _____

ЧАСТ В — Какво се случва, когато сравняваме?



Какво се случва, когато се сравнявате с някой с „перфектен“ имидж в социалните мрежи?

Отбележете всички подходящи:

- Чувствам се добре и уверен/а
- Чувствам, че трябва да променя нещо в себе си
- Чувствам се по-малко привлекателен или по-малко квалифициран
- Прекарвам повече време и усилия, опитвайки се да изглеждам като тях
- Чувствам, че не ме притеснява
- Друго: _____



С ваши думи: сравняването на себе си с инфлуенсър справедливо ли е? Защо или защо не?



Ключово послание

Инфлуенсърите и известните личности имат достъп до инструменти, пари и професионални екипи, които останалите от нас просто нямат. Да се сравняваш с тях е като да сравняваш домашно приготвената си торта с тази на готвач от петзвезден ресторант. Това не е честно сравнение – и не казва нищо за истинската ти стойност!



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

💡 Следващия път, когато се почувствате зле след като преглеждате социалните мрежи, запитайте се: „Този човек играе ли по същите правила като мен?“ 💪



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.