



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

Модул 3 • Работен лист 1



Помислете внимателно и отговорете честно — това е само за вас!

ЧАСТ А — С кого се сравнявате?



С кого се сравняваш най-често?

Отбележете всички подходящи:

- ☐ Актьори / Актриси
- ☐ Инфлуенсъри и личности в социалните медии
- ☐ Модели (мода, фитнес и др.)
- ☐ Спортисти и спортисти
- ☐ Приятели и съученици
- ☐ Хора, които виждам на снимки или видеоклипове онлайн
- ☐ Хора, които познавам лично
- ☐ Друго: _____



Склонни ли сте да се сравнявате с хора, на които се възхищавате, или с хора, които не харесвате?

- ☐ Предимно хора, на които се възхищавам и на които се възхищавам
- ☐ Предимно хора, които не харесвам особено
- ☐ И двете, зависи от момента
- ☐ Всъщност не се сравнявам с никого

ЧАСТ Б — Къде ги виждате?



Къде обикновено виждаш хората, с които се сравняваш?

Колко често се сравнявате с хора във всяка от тези ситуации?



Instagram / TikTok / YouTube ☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често ☐ Винаги



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



Телевизия, филми или музикални видеоклипове

☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често ☐ Винаги



Списания, реклами или билбордове

☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често ☐ Винаги



В училище или с приятели

☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често ☐ Винаги



Хора, които познавам лично

☐ Никога ☐ Понякога ☐ Често ☐ Винаги

ЧАСТ В — Кои части от себе си сравнявате?



Кои аспекти от себе си сравнявате най-често?

Номерирайте ги от 1 (най-често) до 8:

Ранг:

—

Физически вид (лице, форма на тялото, тегло)

Ранг:

—

Прическа и стил

Ранг:

—

Дрехи и мода

Ранг:

—

Умения и таланти

Ранг:

—

Оценки и интелигентност

Ранг:

—

Популярност / колко приятели имам

Ранг:

—

Личност и увереност

Ранг:

—

Друго: _____



Сравнявате ли предимно аспекти от себе си, които **ХАРЕСВАТЕ**, или аспекти, които **НЕ ХАРЕСВАТЕ**?



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

- ☐ Предимно аспекти, които харесвам в себе си
- ☐ Предимно аспекти, които не харесвам в себе си
- ☐ Смес от двете

ЧАСТ Г — Как се чувствате след сравнението?

♥ Как обикновено се чувстваш СЛЕД като се сравниш с някого?

Оценете как обикновено се чувствате:

Относно външния Ви вид	☐ 😞 Лошо	☐ 😐 Неутрално	☐ 😊 Добре	☐ 😊 Добре	☐ 😱 Страхотно
Относно Вашата личност	☐ 😞 Лошо	☐ 😐 Неутрално	☐ 😊 Добре	☐ 😊 Добре	☐ 😱 Страхотно
Относно Вашите способности	☐ 😞 Лошо	☐ 😐 Неутрално	☐ 😊 Добре	☐ 😊 Добре	☐ 😱 Страхотно
За себе си като цяло	☐ 😞 Лошо	☐ 😐 Неутрално	☐ 😊 Добре	☐ 😊 Добре	☐ 😱 Страхотно

✎ Защо според Вас сравненията често ни карат да се чувстваме по-зле, отколкото по-добре?

💡 Запомнете: винаги сравняваме слабостите си със силните страни на другите хора — това никога не е честно състезание! 💪



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.