



Модул 5 • Работен лист 3

💡 Става въпрос за образа, който създавате онлайн — и дали той наистина отразява кой сте!

ЧАСТ А — Какво публикувате?

📱 Какъв вид снимки, видеоклипове или съдържание публикувате (или бихте искали да публикувате) в социалните мрежи?

Опишете типа съдържание, а не конкретни публикации:

🤔 Когато си представите някой, който не Ви познава, да вижда профила Ви — какво би си помислил за Вас?

 **Каква е основната ЦЕЛ на публикуването на това съдържание?**

Отбележете най-честния отговор:

- ☐ Да споделям неща, които наистина ми харесват
- ☐ За да получа харесвания и последователи
- ☐ Да покажа версия на себе си, която бих искал да бъде
- ☐ Да се свързвам с хора, които споделят моите интереси
- ☐ Да се впише в публикациите на другите
- ☐ Нямам конкретна причина



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

🔥 Ако избирате съдържание САМО за себе си — неща, които наистина обичате, само за себе си — ще бъде ли то различно от това, което споделяте публично?

 Какво публикувам, за да го видят и ДРУГИТЕ	 Какво бих запазил/а само за СЕБЕ (неща, които наистина харесвам)

 Помислете върху тези твърдения. Доколко са верни за Вас?

Онлайн версията на мен е доста близка до истинската ми версия

☐ Вярно за мен ☐ Понякога ☐ Не съвсем

 **Понякога публикувам неща главно за да получа одобрение, а не защото ми пука за тях**
☐ Вярно за мен ☐ Понякога ☐ Не съвсем

😊 Чувствам натиск да публикувам съдържание, което отговаря на определен стил или очакване ☐ Вярно за мен ☐ Понякога ☐ Не съвсем

 Има части от мен, които никога не публикувам, защото не мисля, че на другите биха харесали ☐ Вярно за мен ☐ Понякога ☐ Не съвсем

 Бих се чувствал/а комфортно, ако някой, когото току-що срещнах, видя целия ми **профил** ☐ Вярно за мен ☐ Понякога ☐ Не съвсем



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

ЧАСТ Г — Избор как — или дали — да се появите

Знаете ли, че можете да изберете КАК да се появявате в социалните мрежи — или да изберете изобщо да не се появявате?

Прочетете всяка опция по-долу. Коя ви се струва най-автентична и значима?

Публикувайте съдържание за неща, които обичате: музика, места, хобита, изкуство — неща, които отразяват истинските ви интереси.

Споделяйте снимки и видеоклипове, които наистина са Вие — дори и да не получат много харесвания.

Изберете личен профил и споделяйте само с хора, на които имате доверие.

Използвайте социалните медии главно, за да следите неща, които обичате, без изобщо да публикувате за себе си.

Кой подход Ви се струва най-подходящ? Запишете една промяна, която бихте могли да направите в начина, по който използвате социалните медии:

Ключово послание

Не сте задължени да споделяте каквато и да е част от себе си онлайн. И ако го направите, не забравяйте: можете да изберете да представите ИСТИНСКОТО себе си — цялостната, сложна, уникална личност, която сте — вместо филтрирана версия, създадена за харесвания. Истинското Ви аз си струва да бъде споделено.

Опитайте това: в продължение на една седмица публикувайте или запазвайте само съдържание, което Вие наистина харесвате, а не това, което смятате, че ще хареса на другите. Забележете какво е усещането!



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.