



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Social & Reality

Is what you see always real?

□ □ □ □ □ □ □ □

Module 2 • Worksheet 1

Modul 2 • Pracovní list 1

Neexistují správné ani špatné odpovědi — buď prostě upřímný/á ohledně svých zkušeností!

ČÁST A — Když zveřejňuješ...

Co se děje, když zveřejníš příběh, video nebo obrázek na sociálních sítích?

Zamysli se nad tím, co děláš PŘED zveřejněním. Zaškrtni vše, co platí:

- ☐ Zveřejním to hned, aniž bych o tom přemýšlel/a
- ☐ Vyberu nejlepší fotku nebo video z několika možností
- ☐ Připravím se (vlasy, make-up, osvětlení, pozadí) před pořízením fotky
- ☐ Použiji filtr pro vylepšení obrázku
- ☐ Upravím obrázek nebo video (jas, kontrast, ořez atd.)
- ☐ Používám aplikaci, která upravuje můj obličej nebo tvar těla
- ☐ Jiné: _____

Jaké filtry nebo nástroje pro úpravu používáš nejčastěji?

ČÁST B — Realita vs. příspěvek

Vzpomeň si na příspěvek, který jsi nedávno zveřejnil/a. Jaká byla REALITA oproti tomu, co jsi ukázal/a?

Vyplň oba sloupce — nemusíš to s nikým sdílet!



Realita (co se skutečně dělo)



Co příspěvek ukazoval



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



Proč jsi se rozhodl/a ukázat věci tímto způsobem?

ČÁST C — A co ostatní?



Vzpomeň si na influencera nebo někoho, koho sleduješ. Myslíš, že jejich příspěvky ukazují celou realitu?

Zakroužkuj svou odpověď:

ANO, myslím, že je to skutečné

**MOŽNÁ částečně
upravené**

NE, je to většinou



Jaké strategie podle tebe influenceři používají, aby jejich příspěvky vypadaly dokonale?

- Profesionální osvětlení a fotoaparáty
- Tým fotografů, stylistů a editorů
- Pokročilé aplikace pro úpravu fotografií
- Výběr pouze nejlepší 1 fotky ze 100+
- Jiné: _____



Změnilo se po zjištění tohoto tvé vnímání jejich příspěvků? Jak?



Pamatuj: každý příspěvek je volba. Nikdo neukazuje celý svůj život — to, co vidíš, je vždy pečlivě vybraný výběr nejlepších momentů! 📸



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.