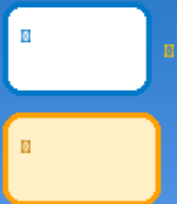




SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Do We Want to Communicate?

Every post tells a story...

Module 2 • Worksheet 2

Modul 2 • Pracovní list 2

Přemýšlej o svých zvyklostech upřímně — každá odpověď je osobní a platná!

ČÁST A — Náhodně nebo záměrně?

Když něco zveřejníš, děláš to náhodně, nebo chceš, aby si lidé mysleli něco konkrétního?

- ☐ Zveřejňuji cokoli — moc o tom nepřemýšlím
- ☐ Trochu o tom přemýšlím před zveřejněním
- ☐ Pečlivě vybírám, jakou zprávu chci sdělit
- ☐ Záleží na situaci

Jakou zprávu chceš nejčastěji sdělit, když něco zveřejníš?

(např. Dnes vypadám dobře / Bavím se / Jsem talentovaný/á / Jsem šťastný/á / Jsem s fajn lidmi...)

ČÁST B — Co ukazuješ a co ne

Zveřejňuješ jakýkoli obsah, nebo vybíráš podle toho, co chceš, aby si o tobě ostatní mysleli?

Jak často děláš každou z následujících věcí?

Zveřejňuji pouze tehdy, když vypadám co nejlépe	☐ Nikdy	☐ Někdy	☐ Často	☐ Obvykle	☐ Vždy
Mažu příspěvky, které nedostanou dost lajků	☐ Nikdy	☐ Někdy	☐ Často	☐ Obvykle	☐ Vždy



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

Vyhýbám se zveřejňování, když se cítím špatně nebo rozrušeně	☐ Nikdy	☐ Někdy	☐ Často	☐ Obvykle	☐ Vždy
Zveřejňuji hlavně pozitivní nebo zábavné momenty	☐ Nikdy	☐ Někdy	☐ Často	☐ Obvykle	☐ Vždy

🤔 Existuje něco, co NIKDY nezveřejníš kvůli tomu, jak by tě ostatní mohli vnímat?

ČÁST C — Jak vnímáme ostatní přes jejich příspěvky

🔍 Utváříš si názor na lidi, které sleduješ, na základě toho, co zveřejňují?

Vzpomeň si na někoho, koho znáš pouze přes sociální sítě. Co si o něm/ní myslíš?

👉 Překvapilo tě někdy zjištění, že někdo v reálném životě byl velmi odlišný od svého profilu na sociálních sítích?

- ☐ Ano, online vypadal/a mnohem lépe
- ☐ Ano, online vypadal/a mnohem hůře
- ☐ Ano, byl/a prostě jiný/á
- ☐ Ne, byl/a přesně jako na svém profilu

ČÁST D — Jsou příspěvky influencerů skutečné?

🌟 Myslíš, že influenceri zveřejňují obsah, který byl upraven, nebo který skutečně reprezentuje jejich reálný život?

Zaškrtni svůj názor a vysvětli proč:

- ☐ Jejich obsah je většinou skutečný a autentický
- ☐ Něco je skutečné, něco je upravené
- ☐ Většina je pečlivě vytvořena a není to opravdu „skutečný“ život

✍️ Proč si to myslíš? Uveď příklad, pokud můžeš:



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

💡 Každý příspěvek je představení. Dokonce i tvoje! A to je naprosto v pořádku — pokud si pamatuješ, že nikdo neukazuje všechno. 🤖



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.