



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Social & Reality

Is what you see always real?

□ □ □ □ □ □ □ □

Module 2 • Worksheet 1

Modul 2 • Munkalap 1

Nincsenek jó vagy rossz válaszok — egyszerűen légy őszinte a saját tapasztalataiddal kapcsolatban!

A RÉSZ — Amikor posztolsz...

Mi történik, amikor közzéteszel egy sztorit, videót vagy képet a közösségi médiában?

Gondold végig, mit csinálsz közzététel ELŐTT. Jelölj be mindent, ami igaz:

- ☐ Azonnal közzéteszem, anélkül hogy gondolkodnék rajta
- ☐ Kiválasztom a legjobb fotót vagy videót több lehetőség közül
- ☐ Felkészülök (haj, smink, világítás, háttér), mielőtt elkészítem a fotót
- ☐ Szűrőt alkalmazok a kép javításához
- ☐ Szerkesztem a képet vagy videót (fényerő, kontraszt, vágás stb.)
- ☐ Olyan alkalmazást használok, amely módosítja az arcomat vagy a testalakot
- ☐ Egyéb: _____

Milyen szűrőket vagy szerkesztőeszközöket használsz leggyakrabban?

B RÉSZ — Valóság vs. a poszt

Gondolj egy nemrég közzétett posztodra. Mi volt a VALÓSÁG ahhoz képest, amit mutattál?

Töltsd ki mindkét oszlopot — nem kell megosztanod senkivel!



A valóság (mi történt igazán)



Mit mutatott a poszt



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



Miért döntöttél úgy, hogy így mutasd be a dolgokat?

C RÉSZ — Mi a helyzet a többiekkel?



Gondolj egy influencerre vagy valakire, akit követsz. Szerinted a posztjaik a teljes valóságot mutatják?

Karikázd be a válaszodat:

IGEN, szerintem valódi

TALÁN részben

NEM, nagyrészt szerkesztett



Szerinted milyen stratégiákat használnak az influencers, hogy a posztjaik tökéletesnek tűnjenek?

- Professzionális világítás és kamerák
- Fotósok, stylisták és szerkesztők csapata
- Fejlett képszerkesztő alkalmazások
- Csak a legjobb 1 fotó kiválasztása 100+ közül
- Egyéb: _____



Megváltoztatta ez a tudás azt, ahogyan a posztjaikat látod? Hogyan?



Ne feledd: minden poszt egy választás. Senki sem mutatja meg az egész életét — amit látsz, az mindig a legjobb pillanatok válogatása! 📸



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.