



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



## How Do We Present Ourselves to the World?

Real you vs curated you —  
which one truly reflects you?

Module 5 • Worksheet 3

### Modul 5 • Munkalap 3

💡 Ez arról szól, milyen képet hozol létre magadról az interneten — és vajon az tükrözi-e, ki vagy valójában!

## A RÉSZ — Mit posztolsz?

📱 Milyen fotókat, videókat vagy tartalmakat teszel közzé (vagy szeretnél közzétenni) a közösségi médiában?

Írd le a tartalom típusát, ne az egyes posztokat:

🤔 Amikor elképzeled, hogy valaki, aki nem ismer, megnézi a profilodat — mit gondolna rólad?

🎯 Mi a FŐ CÉLJA annak, hogy ezt a tartalmat közzéteszed?

Jelöld be a legőszintébb választ:

- ☐ Olyan dolgok megosztása, amelyek igazán tetszenek
- ☐ Lajkok és követők szerzése
- ☐ Egy olyan verzióm megmutatása, amelyen szeretnék lenni
- ☐ Kapcsolódás olyan emberekhez, akik osztják az érdeklődésemet
- ☐ Alkalmazkodás ahhoz, amit mások posztolnak
- ☐ Nincs igazán konkrét okom

## B RÉSZ — Másoknak vs magadnak



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

 **Ha CSAK magadnak választanál tartalmakat — dolgokat, amiket igazán szeretsz, csak neked — különböznének attól, amit nyilvánosan megosztasz?**

|  Amit azért posztolok, hogy MÁSOK lássák |  Amit csak MAGAMNAK mentenék el (dolgok, amelyeket igazán szeretek) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |

 **Melyik gyűjtemény — a másoknak szánt vagy a saját — mondana többet valakinek arról, ki vagy valójában? Miért?**

## C RÉSZ — Az a kép, amit vetítesz, valóban te vagy?

 **Gondolkodj el ezeken az állításokon. Mennyire igazak rád?**

 **Az online verzióm elég közel áll a valódi énhez** ☐ Igaz rám ☐ Néha ☐ Nem igazán

 **Néha főleg azért posztolok dolgokat, hogy elismerést kapjak, nem azért, mert érdekelnek** ☐ Igaz rám ☐ Néha ☐ Nem igazán

 **Nyomást érzek, hogy olyan tartalmakat posztoljak, amelyek illeszkednek egy bizonyos stílushoz vagy elváráshoz** ☐ Igaz rám ☐ Néha ☐ Nem igazán

 **Vannak részeim, amelyeket soha nem posztolok, mert nem gondolom, hogy másoknak tetszenének** ☐ Igaz rám ☐ Néha ☐ Nem igazán

 **Jól érezném magam, ha valaki, akit most ismertem meg, látná az egész profilomat** ☐ Igaz rám ☐ Néha ☐ Nem igazán

 **Van valami magaddal kapcsolatban, amit szívesen megosztanál online, de úgy érzed, nem teheted? Miért?**



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

## D RÉSZ — Választani, hogyan — vagy egyáltalán — megjelenni

**Tudtad, hogy te választhatod meg, HOGYAN jelensz meg a közösségi médiában — vagy azt is, hogy egyáltalán nem jelensz meg?**

*Olvasd el az alábbi lehetőségeket. Melyik tűnik a leghitelesebbnek és legértékesebbnek?*

**Posztolj tartalmakat azokról a dolgokról, amiket szeretsz: zene, helyek, hobbik, művészet — dolgok, amelyek tükrözik a valódi érdeklődésedet.**

**Ossz meg olyan fotókat és videókat, amelyek igazán TE vagy — még ha nem is kapnak sok lájkot.**

**Válassz privát profilt, és csak olyan emberekkel ossz meg, akikben megbízol.**

**Használd a közösségi médiát főként arra, hogy kövesd, amit szeretsz, anélkül hogy bármit posztolnál magadról.**

**Melyik megközelítés áll hozzád legközelebb? Írj le egy változtatást, amit megtehetnél a közösségi média használatodban:**

### **Kulcsüzenet**

*Nem vagy köteles megosztani semmilyen részedet az interneten. És ha mégis megteszed, emlékezz: választhatod, hogy a VALÓDI önmagadat mutatod — a teljes, összetett, egyedi személyt, aki vagy — nem pedig egy lájkokra épített szűrt verziót. A valódi te megéri a megosztást.*

**Próbáld ki: egy hétig csak olyan tartalmakat posztolj vagy ments el, amelyeket TE igazán szeretsz — ne olyanokat, amelyekről azt gondolod, hogy másoknak tetszenek. Figyeld meg, hogyan érzed magad!**



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.