



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 • Munkalap 2



Gondolkodj őszintén a szokásaidról — minden válasz személyes és érvényes!

A RÉSZ — Véletlenszerű vagy szándékos?



Amikor posztolsz valamit, véletlenszerűen teszed, vagy azt akard, hogy az emberek valami konkrétat gondoljanak?

- ☐ Bármit posztolok — nem igazán gondolkodom rajta
- ☐ Egy kicsit gondolkodom rajta közzététel előtt
- ☐ Gondosan kiválasztom, milyen üzenetet akarok közvetíteni
- ☐ A helyzettől függ



Mi az az üzenet, amelyet leggyakrabban közvetíteni akarsz, amikor posztolsz?

(pl. Jól nézek ki ma / Jól szórakozom / Tehetséges vagyok / Boldog vagyok / Menő emberekkel vagyok...)

B RÉSZ — Mit mutatsz és mit nem



Bármilyen tartalmat közzéteszel, vagy annak alapján választasz, hogy mit szeretnél, hogy mások gondoljanak?

Milyen gyakran teszed az alábbiakat?

Csak akkor posztolok, amikor a legjobban nézek ki	☐ Soha	☐ Néha	☐ Gyakran	☐ Általában	☐ Mindig
---	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Törölöm azokat a posztokat, amelyek nem kapnak elég lájkot	☐ Soha	☐ Néha	☐ Gyakran	☐ Általában	☐ Mindig
--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------



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.

Kerülöm a posztolást, amikor rosszul érzem magam vagy ideges vagyok	☐ Soha	☐ Néha	☐ Gyakran	☒ Általában	☐ Mindig
--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------

Főként pozitív vagy szórakoztató pillanatok posztolok	☐ Soha	☐ Néha	☐ Gyakran	☒ Általában	☐ Mindig
--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------

🤔 **Van valami, amit SOHA nem teszel közzé amiatt, ahogyan mások látnának?**

C RÉSZ — Hogyan látjuk a többiekét a posztjaikon keresztül

🔍 **Véleményt alkotsz az emberekről, akiket követsz, annak alapján, amit közlétesznek?**

Gondolj valakire, akit csak a közösségi médián keresztül ismersz. Mit gondolsz róla?

 **Meglepődtél már azon, hogy valaki a való életben nagyon más volt, mint a közösségi média profilja?**

- ☐ Igen, online sokkal jobbnak tűnt
- ☐ Igen, online sokkal rosszabbnak tűnt
- ☐ Igen, egyszerűen más volt
- ☐ Nem, pont olyan volt, mint a profilja

D RÉSZ — Valódiak az influenzerek posztjai?

🌟 Szerinted az influencerek módosított tartalmakat tesznek közzé, vagy olyanokat, amelyek valóban a való életüket képviselik?

Jelöld be a véleményedet és magyarázd meg, miért:

- ☐ A tartalmuk nagyrészt valódi és hiteles
- ☐ Valami valódi, valami szerkesztett
- ☐ A legtöbbje gondosan összerakott, és nem igazán „valódi” élet



SPEED



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Miért gondold ezt? Adj egy példát, ha tudsz:



Minden poszt egy előadás. Még a tiéd is! És ez teljesen rendben van — amíg emlékszel, hogy senki sem mutat meg mindent. 🙌



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.