



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself
with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Modul 2 • Munkalap 3

💡 Ez a munkalap az összehasonlításokról szól — kihez hasonlítod magad, és vajon ez valóban igazságos-e!

A RÉSZ — A nagy kérdés

🏆 Összehasonlítanád magad egy olimpiai sportolóval, egy hollywoodi színésznővel vagy egy Nobel-díjassal?

🏊 **Olimpiai úszó** — Napi 6 órát edz, személyi edzője és dietetikusa van, és egész életét a sportjának szentelte.

🎬 **Hollywoodi színésznő** — Személyi stylistja, profi sminkese, világítási csapata van, és minden fotót retusálnak közzététel előtt.

📝 **Nobel-díjas** — Egész pályafutása során tanult és kutatott, szakértők csapatával és évtizedes tapasztalattal.

😬 Ha összehasonlítanád magad bármelyikükkel, szerinted hogyan éreznéd magad?

- ☐ Inspiráltnak és motiváltnak a fejlődésre
- ☐ Semlegesen — nem igazán érdekelnének
- ☐ Alkalmatlannak és nem elég jónak
- ☐ Valószínűleg fel akarnám adni

✎ Miért választottad ezt a választ?

B RÉSZ — Igazságos összehasonlítani?



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



Az alábbi személyek mindegyikénél dönts el, igazságos-e összehasonlítani magad velük:

Gondolj az eszközökre, az időre és az erőforrásokra, amelyekkel minden személy rendelkezik, és amelyekhez neked nincs hozzáférése.



**Egy influencer
(szépség/fitness)**

Igazságos összehasonlítani? ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán

Miért? _____



Egy profi sportoló

Igazságos összehasonlítani? ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán

Miért? _____



Egy tévé-/filmsztár

Igazságos összehasonlítani? ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán

Miért? _____



Egy osztálytárs vagy barát

Igazságos összehasonlítani? ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán

Miért? _____

C RÉSZ — Mi történik, amikor összehasonlítjuk magunkat?



Amikor összehasonlítod magad valakivel, akinek „tökéletes” képe van a közösségi médiában, mi történik?

Jelölj be mindent, ami igaz:

- Jól érzem magam és magabiztos vagyok
- Úgy érzem, változtatnom kell valamin magamban
- Kevésbé vonzónak vagy kevésbé ügyesnek érzem magam
- Több időt és energiát fordítok arra, hogy úgy nézzek ki, mint ők
- Úgy érzem, nem zavar
- Egyéb: _____



A saját szavaiddal: igazságos összehasonlítás egy influencerrel összehasonlítani magad? Miért igen vagy miért nem?



Kulcsüzenet



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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 Amikor legközelebb rosszul érzed magad a közösségi média görgetése után, kérdezd meg magadtól: „Ez a személy ugyanazokkal a szabályokkal játszik, mint én?” 🧡