



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

Modul 3 • Munkalap 1



Gondolkodj alaposan és válaszolj őszintén — ez csak neked szól!

A RÉSZ — Kihez hasonlítod magad?



Kihez hasonlítod magad leggyakrabban?

Jelöld be mindent, ami igaz:

- ☐ Színészek / Színésznők
- ☐ Influencerek és közösségi média személyiségek
- ☐ Modellek (divat, fitness stb.)
- ☐ Sportolók
- ☐ Barátok és osztálytársak
- ☐ Emberek, akiket fotókon vagy videókon látok az interneten
- ☐ Emberek, akiket személyesen ismerek
- ☐ Egyéb: _____



Inkább olyanokhoz hasonlítod magad, akiket csodálsz, vagy olyanokhoz, akiket nem kedvelsz?

- ☐ Főleg olyanokhoz, akiket csodálok és tisztetek
- ☐ Főleg olyanokhoz, akiket nem igazán kedvelek
- ☐ Mindkettő, a pillanattól függ
- ☐ Valójában nem hasonlítom magam senkihez

B RÉSZ — Hol látod őket?



Hol látod általában azokat az embereket, akikhez hasonlítod magad?

Milyen gyakran hasonlítod magad emberekhez az alábbi környezetekben?



Instagram / TikTok / YouTube ☐ Soha ☐ Néha ☐ Gyakran ☐ 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.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



C RÉSZ — Milyen részeidet hasonlítod össze?



Rangsorold őket 1-től (leggyakrabban) 8-ig:

Rangsor: Külső megjelenés (arc, testalkat, testsúly)

Rangsor: Haj és stílus

Rangsor: Ruházat és divat

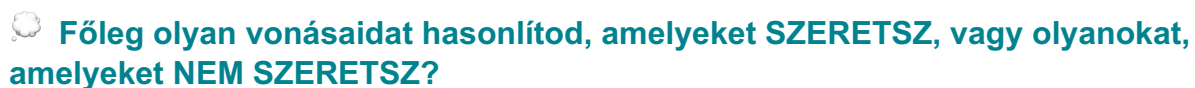
Rangsor: Képességek és tehetségek

Rangsor: Jegyek és intelligencia

Rangsor: Népszerűség / hány barátom van

Rangsor: Személyiség és magabiztosság

Rangsor: Egyéb: _____



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.

- ☐ Főleg olyan vonásaimat, amelyeket szeretek magamban
- ☐ Főleg olyan vonásaimat, amelyeket nem szeretek magamban
- ☐ Mindkettő keveréke

D RÉSZ — Hogyan érzed magad az összehasonlítás után?

💙 **Hogyan érzed magad általában AZUTÁN, hogy összehasonlítottad magad valakivel?**

Értékelj, hogyan érzed magad általában:

A megjelenésedről	☐ 😞 Rosszul	☐ 😐 Semlegesen	☐ 😊 Jól	☐ 😄 Nagyon jól	☐ 🌟 Kiválóan
A személyiségedről	☐ 😞 Rosszul	☐ 😐 Semlegesen	☐ 😊 Jól	☐ 😄 Nagyon jól	☐ 🌟 Kiválóan
A képességeidről	☐ 😞 Rosszul	☐ 😐 Semlegesen	☐ 😊 Jól	☐ 😄 Nagyon jól	☐ 🌟 Kiválóan
Önmagadról általában	☐ 😞 Rosszul	☐ 😐 Semlegesen	☐ 😊 Jól	☐ 😄 Nagyon jól	☐ 🌟 Kiválóan

 **Miért gondolod, hogy az összehasonlítások gyakran rosszabbul éreztetnek minket, nem pedig jobban?**

💡 *Ne feledd: mindig a gyengeségeinket hasonlítjuk mások erősségeihez — ez sosem igazságos verseny!* 💪