

VS

Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Modulo 2 • Scheda di lavoro 3



Questa scheda riguarda i confronti — con chi ti confronti e se il confronto sia davvero equo!

PARTE A — La grande domanda



🏆 Ti confronteresti con un atleta olimpico, un'attrice di Hollywood o un premio Nobel?



 Nuotatore/trice olimpico/a — Si allena 6 ore al giorno, ha un allenatore personale, un nutrizionista e ha dedicato tutta la vita al suo sport.



 **Attrice di Hollywood** — Ha uno stilista personale, truccatori professionisti, un team per le luci e ogni foto viene ritoccata prima della pubblicazione.



🏆 **Premio Nobel** — Ha studiato e fatto ricerca per tutta la carriera, con un team di specialisti e decenni di esperienza.



🤔 Se ti confrontassi con una di queste persone, come pensi che ti sentiresti?

- ☐ Ispirato/a e motivato/a a migliorare
- ☐ Neutrale — non mi interesserebbe molto
- ☐ Inadeguato/a e non abbastanza bravo/a
- ☐ Probabilmente vorrei arrendermi



 Perché hai scelto quella risposta?

PARTE B — È giusto confrontarsi?



 **Per ciascuna delle persone sotto, decidi se è giusto confrontarti con loro:**

Pensa agli strumenti, al tempo e alle risorse che ogni persona ha e a cui tu non hai accesso.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

**Un/a influencer
(beauty/fitness)**

È giusto confrontarsi? ☐ Sì ☐ No ☐ Forse
Perché? _____

Un/a atleta professionista

È giusto confrontarsi? ☐ Sì ☐ No ☐ Forse
Perché? _____

**Una celebrità della TV / del
cinema**

È giusto confrontarsi? ☐ Sì ☐ No ☐ Forse
Perché? _____

**Un/a compagno/a di classe o
amico/a**

È giusto confrontarsi? ☐ Sì ☐ No ☐ Forse
Perché? _____

PARTE C — Cosa succede quando ci confrontiamo?

Quando ti confronti con qualcuno che ha un'immagine "perfetta" sui social media, cosa succede?

Spunta tutto ciò che si applica:

- Mi sento bene e sicuro/a di me
- Sento di dover cambiare qualcosa di me
- Mi sento meno attraente o meno capace
- Dedico più tempo e sforzo a cercare di assomigliare a loro
- Sento che non mi disturba
- Altro: _____

Con le tue parole: confrontarti con un influencer è un confronto equo? Perché sì o perché no?

Messaggio chiave

Gli influencer e le celebrità hanno accesso a strumenti, denaro e team professionali che il resto di noi semplicemente non ha. Confrontarti con loro è come confrontare la tua torta fatta in casa con quella di uno chef di un ristorante a cinque stelle. Non è un confronto equo — e non dice nulla sul tuo vero valore!



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



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 *La prossima volta che ti senti male dopo aver scrollato i social media, chiediti: "Questa persona gioca con le mie stesse regole?"* 💪



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.