



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

Modulo 3 • Scheda di lavoro 1



Pensa attentamente e rispondi con onestà — è solo per te!

PARTE A — Con chi ti confronti?



Con chi ti confronti più spesso?

Spunta tutto ciò che si applica:

- ☐ Attori / Attrici
- ☐ Influencer e personalità dei social media
- ☐ Modelli/e (moda, fitness, ecc.)
- ☐ Atleti e sportivi
- ☐ Amici e compagni di classe
- ☐ Persone che vedo in foto o video online
- ☐ Persone che conosco di persona
- ☐ Altro: _____



Tendi a confrontarti con persone che ammiri o con persone che non ti piacciono?

- ☐ Soprattutto persone che ammiro e a cui guardo con rispetto
- ☐ Soprattutto persone che non mi piacciono molto
- ☐ Entrambe le cose, dipende dal momento
- ☐ In realtà non mi confronto con nessuno

PARTE B — Dove li vedi?



Dove vedi di solito le persone con cui ti confronti?

Con quale frequenza ti confronti con persone in ciascuno di questi contesti?



Instagram / TikTok / YouTube ☐ Mai ☐ A volte ☐ Spesso ☐ Sempre



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



PARTE C — Quali parti di te confronti?



Ordinali da 1 (più spesso) a 8:

Posizione: Aspetto fisico (viso, corporatura, peso)

Posizione: Capelli e stile

Posizione: Abbigliamento e moda

Posizione:	Abilità e talenti
------------	-------------------

Posizione: Voti e intelligenza

Posizione: Popolarità / quanti amici ho

Posizione:	Personalità e sicurezza in sé
-------------------	-------------------------------

Posizione: Altro:



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

- ## PARTE D — Come ti senti dopo il confronto?

Valuta come ti senti di solito:

Riguardo al tuo aspetto	☐  Male	☐  Neutro	☐  Bene	☐  Molto bene	☐  Benissimo
Riguardo alla tua personalità	☐  Male	☐  Neutro	☐  Bene	☐  Molto bene	☐  Benissimo
Riguardo alle tue capacità	☐  Male	☐  Neutro	☐  Bene	☐  Molto bene	☐  Benissimo
Riguardo a te stesso/a in generale	☐  Male	☐  Neutro	☐  Bene	☐  Molto bene	☐  Benissimo

 Perché pensi che i confronti ci facciano spesso sentire peggio invece che meglio?

💡 Ricorda: confrontiamo sempre le nostre debolezze con i punti di forza degli altri — non è mai una gara equa! 💪



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.