

VS

Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Modul 2 • Pracovní list 3

 *Tento pracovní list je o srovnávání — s kým se srovnáváš a zda je to vůbec spravedlivé!*

ČÁST A — Velká otázka

🏆 Srovnával/a bys se s olympijským sportovcem, hollywoodskou herečkou nebo nositelem Nobelovy ceny?

 Olympijský plavec/plavkyně — Trénuje 6 hodin denně, má osobního trenéra, nutričního specialistu a celý život zasvětil/a svému sportu.

 **Hollywoodská herečka** — Má osobního stylistu, profesionální vizážisty, tým pro osvětlení a každá fotografie je retušována před zveřejněním.

✔ **Nositel/ka Nobelovy ceny** — Celou kariéru studoval/a a zkoumal/a se svým týmem specialistů a s desetiletými zkušenostmi.

🤔 **Kdybys se srovnal/a s kýmkoli z těchto lidí, jak by ses podle tebe cítil/a?**

- ☐ Inspirovaně a motivovaně ke zlepšení
- ☐ Neutrálně — bylo by mi to jedno
- ☐ Nedostatečně a ne dost dobře
- ☐ Pravděpodobně bych to chtěl/a vzdát

 **Proč jsi zvolil/a tuto odpověď?**

ČÁST B — Je spravedlivé se srovnávat?

 **U každé z níže uvedených osob rozhodni, zda je spravedlivé se s nimi srovnávat:**
Zamysli se nad nástroji, časem a prostředky, které má každá z těchto osob a ke kterým ty nemáš přístup.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Influencer (krása/fitness)

Je spravedlivé se srovnávat? ☐ Ano ☐ Ne ☐ Možná

Proč? _____



Profesionální sportovec/sportovkyně

Je spravedlivé se srovnávat? ☐ Ano ☐ Ne ☐ Možná

Proč? _____



Celebrita z televize / filmů

Je spravedlivé se srovnávat? ☐ Ano ☐ Ne ☐ Možná

Proč? _____



Spolužák/spolužačka nebo kamarád/ka

Je spravedlivé se srovnávat? ☐ Ano ☐ Ne ☐ Možná

Proč? _____

ČÁST C — Co se děje, když se srovnáváme?



Když se srovnáváš s někým, kdo má na sociálních sítích „dokonalý“ obraz, co se stane?

Zaškrtni vše, co platí:

- ☐ Cítím se dobře a sebejistě
- ☐ Cítím, že potřebuji na sobě něco změnit
- ☐ Cítím se méně přitažlivý/á nebo méně šikovný/á
- ☐ Věnuji více času a úsilí snaze vypadat jako oni
- ☐ Cítím, že mě to netrápí
- ☐ Jiné: _____



Vlastními slovy: je srovnávání se s influencerem spravedlivé srovnání? Proč ano nebo proč ne?



Klíčové sdělení

Influenceri a celebrity mají přístup k nástrojům, penězům a profesionálním týmům, které my ostatní prostě nemáme. Srovnávat se s nimi je jako srovnávat tvůj domácí dort s dortem šéfkuchaře pětihvězdičkové restaurace. Není to spravedlivé srovnání — a neříká to nic o tvé skutečné hodnotě!



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

💡 *Až se příště budeš cítit špatně po procházení sociálních sítí, zeptej se sám/sama sebe: „Hraje tento člověk podle stejných pravidel jako já?“ 💪*



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.