



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



## Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

### Modul 3 • Pracovní list 1



*Přemýšlej pečlivě a odpovídej upřímně — je to jen pro tebe!*

## ČÁST A — S kým se srovnáváš?



### S kým se srovnáváš nejčastěji?

*Zaškrtni vše, co platí:*

- ☐ Herci / Herečky
- ☐ Influenceři a osobnosti ze sociálních sítí
- ☐ Modelky/Modelové (móda, fitness atd.)
- ☐ Sportovci a sportovkyně
- ☐ Přátelé a spolužáci
- ☐ Lidé, které vidím na fotkách nebo videích online
- ☐ Lidé, které osobně znám
- ☐ Jiné: \_\_\_\_\_



### Máš tendenci srovnávat se s lidmi, které obdivuješ, nebo s lidmi, které nemáš rád/a?

- ☐ Většinou s lidmi, které obdivuji a ke kterým vzhlížím
- ☐ Většinou s lidmi, které nemám příliš rád/a
- ☐ Obojí, záleží na momentu
- ☐ Vlastně se s nikým nesrovnávám

## ČÁST B — Kde je vídáš?



### Kde obvykle vídáš lidi, se kterými se srovnáváš?

*Jak často se srovnáváš s lidmi v každém z těchto prostředí?*



**Instagram / TikTok / YouTube** ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy



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



**Televize, filmy nebo hudební klipy** ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy



**Časopisy, reklamy nebo billboardy** ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy



**Ve škole nebo s přáteli** ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy



**Lidé, které osobně znám** ☐ Nikdy ☐ Někdy ☐ Často ☐ Vždy

## ČÁST C — Které části sebe srovnáváš?

**Které aspekty sebe sama srovnáváš nejčastěji?**

*Seřaď je od 1 (nejčastěji) do 8:*

**Pořadí:**  Fyzický vzhled (obličej, postava, hmotnost)

**Pořadí:**  Vlasy a styl

**Pořadí:**  Oblečení a móda

**Pořadí:**  Dovednosti a talenty

**Pořadí:**  Znamky a inteligence

**Pořadí:**  Popularita / kolik mám přátel

**Pořadí:**  Osobnost a sebejistota

**Pořadí:**  Jiné:

**Srovnáváš spíše aspekty sebe, které se ti LÍBÍ, nebo aspekty, které se ti NELÍBÍ?**

☐ Spíše aspekty, které se mi na sobě líbí



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

- ☐ Spíše aspekty, které se mi na sobě nelíbí
- ☐ Směs obojího

## ČÁST D — Jak se cítíš po srovnání?

### ♥ Jak se obvykle cítíš PO srovnání se s někým?

Ohodnoť, jak se obvykle cítíš:

|                          |                                      |                                         |                                     |                                           |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| Ohledně svého vzhledu    | <input type="checkbox"/><br>😞 Špatně | <input type="checkbox"/><br>😐 Neutrálně | <input type="checkbox"/><br>😊 Dobře | <input type="checkbox"/><br>😄 Velmi dobře | <input type="checkbox"/><br>🌟 Skvěle |
| Ohledně své osobnosti    | <input type="checkbox"/><br>😞 Špatně | <input type="checkbox"/><br>😐 Neutrálně | <input type="checkbox"/><br>😊 Dobře | <input type="checkbox"/><br>😄 Velmi dobře | <input type="checkbox"/><br>🌟 Skvěle |
| Ohledně svých schopností | <input type="checkbox"/><br>😞 Špatně | <input type="checkbox"/><br>😐 Neutrálně | <input type="checkbox"/><br>😊 Dobře | <input type="checkbox"/><br>😄 Velmi dobře | <input type="checkbox"/><br>🌟 Skvěle |
| Ohledně sebe jako celku  | <input type="checkbox"/><br>😞 Špatně | <input type="checkbox"/><br>😐 Neutrálně | <input type="checkbox"/><br>😊 Dobře | <input type="checkbox"/><br>😄 Velmi dobře | <input type="checkbox"/><br>🌟 Skvěle |

### ✎ Proč si myslíš, že nás srovnávání často nutí cítit se hůře, a ne lépe?

💡 **Pamatuj:** vždy srovnáváme své slabiny se silnými stránkami ostatních — to nikdy není férová soutěž! 💪



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.