



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Social & Reality

Is what you see always real?

□ □ □ □ □ □ □ □

Module 2 • Worksheet 1

Ενότητα 2 • Φύλλο εργασίας 1

💡 Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις — απλά να είσαι ειλικρινής για την εμπειρία σου!

ΜΕΡΟΣ Α — Όταν δημοσιεύεις...

📱 Τι συμβαίνει όταν δημοσιεύεις ένα story, ένα βίντεο ή μια εικόνα στα social media;

Σκέψου τι κάνεις ΠΡΙΝ δημοσιεύσεις. Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- ☐ Το δημοσιεύω αμέσως χωρίς να το σκεφτώ
- ☐ Επιλέγω την καλύτερη φωτογραφία ή βίντεο ανάμεσα σε πολλές επιλογές
- ☐ Ετοιμάζομαι (μαλλιά, μακιγιάζ, φωτισμός, φόντο) πριν βγάλω τη φωτογραφία
- ☐ Εφαρμόζω ένα φίλτρο για να βελτιώσω την εικόνα
- ☐ Επεξεργάζομαι την εικόνα ή το βίντεο (φωτεινότητα, αντίθεση, περικοπή κλπ.)
- ☐ Χρησιμοποιώ μια εφαρμογή που τροποποιεί το πρόσωπό μου ή το σχήμα του σώματός μου
- ☐ Άλλο: _____

🎨 Ποια φίλτρα ή εργαλεία επεξεργασίας χρησιμοποιείς πιο συχνά;

ΜΕΡΟΣ Β — Πραγματικότητα vs. η ανάρτηση

🔍 Σκέψου μια ανάρτηση που δημοσίευσες πρόσφατα. Ποια ήταν η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ σε σχέση με αυτό που έδειξες;

Συμπλήρωσε και τις δύο στήλες — δεν χρειάζεται να το μοιραστείς με κανέναν!



Η πραγματικότητα (τι συνέβαινε πραγματικά)



Τι έδειχνε η ανάρτηση



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



Γιατί επέλεξες να δείξεις τα πράγματα με αυτόν τον τρόπο;

ΜΕΡΟΣ Γ — Τι γίνεται με τους άλλους;



Σκέψου έναν influencer ή κάποιον που ακολουθείς. Νομίζεις ότι οι αναρτήσεις τους δείχνουν ολόκληρη την πραγματικότητα;

Κύκλωσε την απάντησή σου:

ΝΑΙ, νομίζω ότι είναι αληθινό

ΙΣΩΣ εν μέρει
επεξεργασμένο

ΟΧΙ, είναι κυρίως



Ποιες στρατηγικές νομίζεις ότι χρησιμοποιούν οι influencers για να κάνουν τις αναρτήσεις τους να φαίνονται τέλειες;

- Επαγγελματικός φωτισμός και κάμερες
- Μια ομάδα φωτογράφων, στιλίστ και επεξεργαστών εικόνας
- Προηγμένες εφαρμογές επεξεργασίας φωτογραφιών
- Επιλογή μόνο της καλύτερης 1 φωτογραφίας από 100+
- Άλλο: _____



Το να μάθεις αυτό άλλαξε τον τρόπο που βλέπεις τις αναρτήσεις τους; Πώς;



Θυμήσου: κάθε ανάρτηση είναι μια επιλογή. Κανείς δεν δείχνει ολόκληρη τη ζωή του — αυτό που βλέπεις είναι πάντα μια επιλεγμένη συλλογή των καλύτερων στιγμών! 📸



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.