



What Do We Want to Communicate?

Every post tells a story...

Module 2 • Worksheet 2

Ενότητα 2 • Φύλλο εργασίας 2

 Σκέψου τις συνήθειές σου με ειλικρίνεια — κάθε απάντηση είναι προσωπική και έγκυρη!

ΜΕΡΟΣ Α — Τυχαία ή σκόπιμα;

📱 Όταν δημοσιεύεις κάτι, το κάνεις τυχαία ή θέλεις οι άλλοι να σκεφτούν κάτι συγκεκριμένο;

- ☐ Δημοσιεύω ό,τι να 'ναι — δεν το σκέφτομαι πολύ
- ☐ Το σκέφτομαι λίγο πριν δημοσιεύσω
- ☐ Επιλέγω προσεκτικά το μήνυμα που θέλω να στείλω
- ☐ Εξαρτάται από την κατάσταση

Ποιο μήνυμα θέλεις πιο συχνά να μεταδώσεις όταν δημοσιεύεις;

(π.χ. Δείχνω καλά σήμερα / Περνάω καλά / Είμαι ταλαντούχος/η / Είμαι ευτυχισμένος/η / Είμαι με κουλ
ανθρώπους...)

ΜΕΡΟΣ Β — Τι δείχνεις και τι όχι

 Δημοσιεύεις οποιοδήποτε περιεχόμενο ή επιλέγεις ανάλογα με το τι θέλεις να σκέφτονται οι άλλοι;

Πόσο συχνά κάνεις καθένα από τα ακόλουθα;

Δημοσιεύω μόνο όταν δείχνω στα καλύτερά μου	☐ Ποτέ	☐ Μερικές φορές	☐ Συχνά	☐ Συνήθως	☐ Πάντα
Διαγράφω αναρτήσεις που δεν παίρνουν αρκετά likes	☐ Ποτέ	☐ Μερικές φορές	☐ Συχνά	☐ Συνήθως	☐ Πάντα



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Αποφεύγω να δημοσιεύω όταν νιώθω άσχημα ή αναστατωμένος/η

☐ Ποτέ

☐ Μερικές φορές

☐ Συχνά

☐ Συνήθως

☐ Πάντα

Δημοσιεύω κυρίως θετικές ή διασκεδαστικές στιγμές

☐ Ποτέ

☐ Μερικές φορές

☐ Συχνά

☐ Συνήθως

☐ Πάντα



Υπάρχει κάτι που δεν δημοσιεύεις ΠΟΤΕ εξαιτίας του πώς μπορεί να σε δουν οι άλλοι;

ΜΕΡΟΣ Γ — Πώς βλέπουμε τους άλλους μέσα από τις αναρτήσεις τους



Σχηματίζεις γνώμη για τους ανθρώπους που ακολουθείς με βάση αυτά που δημοσιεύουν;

Σκέψου κάποιον που γνωρίζεις μόνο μέσω των social media. Τι πιστεύεις γι' αυτόν/ήν;



Σε εξέπληξε ποτέ να ανακαλύψεις ότι κάποιος στην πραγματική ζωή ήταν πολύ διαφορετικός από το προφίλ του στα social media;

- ☐ Ναι, φαινόταν πολύ καλύτερα online
- ☐ Ναι, φαινόταν πολύ χειρότερα online
- ☐ Ναι, ήταν απλά διαφορετικός/ή
- ☐ Όχι, ήταν ακριβώς όπως το προφίλ του/της

ΜΕΡΟΣ Δ — Είναι αληθινές οι αναρτήσεις των influencers;



Νομίζεις ότι οι influencers δημοσιεύουν περιεχόμενο που έχει τροποποιηθεί ή που αντιπροσωπεύει πραγματικά τη ζωή τους;

Τσέκαρε την άποψή σου και εξήγησε γιατί:

- ☐ Το περιεχόμενό τους είναι κυρίως αληθινό και αυθεντικό
- ☐ Κάποιο είναι αληθινό, κάποιο είναι επεξεργασμένο
- ☐ Το μεγαλύτερο μέρος είναι προσεκτικά κατασκευασμένο και δεν είναι πραγματικά «αληθινή» ζωή



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 το πιστεύεις αυτό; Δώσε ένα παράδειγμα αν μπορείς:



Κάθε ανάρτηση είναι μια παράσταση. Ακόμα και οι δικές σου! Και αυτό είναι απολύτως εντάξει — αρκεί να θυμάσαι ότι κανείς δεν δείχνει τα πάντα. 🙌



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.