

VS

Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Ενότητα 2 • Φύλλο εργασίας 3

💡 Αυτό το φύλλο εργασίας αφορά τις συγκρίσεις — με ποιον συγκρίνεσαι και αν είναι πραγματικά δίκαιο!

ΜΕΡΟΣ Α — Η μεγάλη ερώτηση

 Θα σύγκρινες τον εαυτό σου με έναν Ολυμπιονίκη, μια ηθοποιό του Χόλιγουντ ή έναν κάτοχο Νόμπελ;

 **Ολυμπιονίκης κολύμβησης** — Προπονείται 6 ώρες την ημέρα, έχει προσωπικό προπονητή, διατροφολόγο και έχει αφιερώσει ολόκληρη τη ζωή του/της στο άθλημά του/της.

 **Ηθοποιοί του Χόλιγουντ** — Έχει προσωπικό στιλίστα, επαγγελματίες μακιγιέρ, ομάδα φωτισμού και κάθε φωτογραφία ρετουσάρεται πριν τη δημοσίευση.

✔ **Κάτοχος Νόμπελ** — Μελετούσε και έκανε έρευνα σε ολόκληρη τη σταδιοδρομία του/της, με μια ομάδα ειδικών και δεκαετίες εμπειρίας.

🤔 **Αν σύγκρινες τον εαυτό σου με οποιονδήποτε από αυτούς τους ανθρώπους, πώς νομίζεις ότι θα ένιωθες;**

- ☐ Εμπνευσμένος/η και με κίνητρο να βελτιωθώ
- ☐ Ουδέτερα — δεν θα με ένοιαζε πραγματικά
- ☐ Ανεπαρκής και όχι αρκετά καλός/ή
- ☐ Πιθανότατα θα ήθελα να τα παρατήσω

 Γιατί επέλεξες αυτή την απάντηση;

ΜΕΡΟΣ Β — Είναι δίκαιο να συγκρινόμαστε:



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Για κάθε άτομο παρακάτω, αποφάσισε αν είναι δίκαιο να συγκρίνεσαι μαζί του:

Σκέψου τα εργαλεία, τον χρόνο και τους πόρους που έχει κάθε άτομο και στα οποία εσύ δεν έχεις πρόσβαση.



**Ένας/μία influencer
(ομορφιά/fitness)**

Είναι δίκαιο να συγκρινόμαστε; ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Ίσως

Γιατί; _____



**Ένας/μία επαγγελματίας
αθλητής/τρια**

Είναι δίκαιο να συγκρινόμαστε; ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Ίσως

Γιατί; _____



**Μια διασημότητα από την
τηλεόραση / τον
κινηματογράφο**

Είναι δίκαιο να συγκρινόμαστε; ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Ίσως

Γιατί; _____



**Ένας/μία συμμαθητής/τρια ή
φίλος/η**

Είναι δίκαιο να συγκρινόμαστε; ☐ Ναι ☐ Όχι ☐ Ίσως

Γιατί; _____

ΜΕΡΟΣ Γ — Τι συμβαίνει όταν συγκρινόμαστε;



Όταν συγκρίνεσαι με κάποιον που έχει μια «τέλεια» εικόνα στα social media, τι συμβαίνει;

Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- Νιώθω καλά και σίγουρος/η
- Νιώθω ότι πρέπει να αλλάξω κάτι στον εαυτό μου
- Νιώθω λιγότερο ελκυστικός/ή ή λιγότερο ικανός/ή
- Αφιερώνω περισσότερο χρόνο και προσπάθεια για να μοιάσω σε αυτούς
- Νιώθω ότι δεν με ενοχλεί
- Άλλο: _____



Με δικά σου λόγια: είναι η σύγκριση με έναν influencer δίκαιη σύγκριση; Γιατί ναι ή γιατί όχι;



Βασικό μήνυμα

Οι influencers και οι διασημότητες έχουν πρόσβαση σε εργαλεία, χρήματα και επαγγελματικές ομάδες που οι υπόλοιποι από εμάς απλά δεν έχουμε. Το να συγκρίνεσαι μαζί τους είναι σαν να



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

💡 Την επόμενη φορά που θα νιώσεις άσχημα μετά από scrolling στα social media, ρώτησε τον εαυτό σου: «Αυτό το άτομο παίζει με τους ίδιους κανόνες με εμένα;» 💪