



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



## Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

### Ενότητα 3 • Φύλλο εργασίας 1



Σκέψου προσεκτικά και απάντησε ειλικρινά — αυτό είναι μόνο για σένα!

## ΜΕΡΟΣ Α — Με ποιον συγκρίνεσαι;



### Με ποιον συγκρίνεσαι πιο συχνά;

Τσέκαρε ό,τι ισχύει:

- ☐ Ηθοποιοί / Ηθοποιοί
- ☐ Influencers και προσωπικότητες των social media
- ☐ Μοντέλα (μόδα, fitness κλπ.)
- ☐ Αθλητές και αθλήτριες
- ☐ Φίλοι και συμμαθητές
- ☐ Άνθρωποι που βλέπω σε φωτογραφίες ή βίντεο στο διαδίκτυο
- ☐ Άνθρωποι που γνωρίζω προσωπικά
- ☐ Άλλο: \_\_\_\_\_



### Τείνεις να συγκρίνεσαι με ανθρώπους που θαυμάζεις ή με ανθρώπους που δεν σου αρέσουν;

- ☐ Κυρίως ανθρώπους που θαυμάζω και σέβομαι
- ☐ Κυρίως ανθρώπους που δεν μου αρέσουν ιδιαίτερα
- ☐ Και τα δύο, εξαρτάται από τη στιγμή
- ☐ Στην πραγματικότητα δεν συγκρίνομαι με κανέναν

## ΜΕΡΟΣ Β — Πού τους βλέπεις;



### Πού βλέπεις συνήθως τους ανθρώπους με τους οποίους συγκρίνεσαι;

Πόσο συχνά συγκρίνεσαι με ανθρώπους σε καθένα από αυτά τα περιβάλλοντα;



Instagram / TikTok / YouTube ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ 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.



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



**Τηλεόραση, ταινίες ή μουσικά βίντεο** ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα



**Περιοδικά, διαφημίσεις ή αφίσες** ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα



**Στο σχολείο ή με φίλους** ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα



**Άνθρωποι που γνωρίζω προσωπικά** ☐ Ποτέ ☐ Μερικές φορές ☐ Συχνά ☐ Πάντα

## ΜΕΡΟΣ Γ — Ποιες πλευρές του εαυτού σου συγκρίνεις;

**Ποιες πτυχές του εαυτού σου συγκρίνεις πιο συχνά;**

Κατάταξέ τις από το 1 (πιο συχνά) έως το 8:

**Κατάταξη:** Σωματική εμφάνιση (πρόσωπο, σωματότυπος, βάρος)

**Κατάταξη:** Μαλλιά και στυλ

**Κατάταξη:** Ρούχα και μόδα

**Κατάταξη:** Δεξιότητες και ταλέντα

**Κατάταξη:** Βαθμοί και ευφυΐα

**Κατάταξη:** Δημοτικότητα / πόσους φίλους έχω

**Κατάταξη:** Προσωπικότητα και αυτοπεποίθηση

**Κατάταξη:** Άλλο: \_\_\_\_\_

**Συγκρίνεις κυρίως πτυχές του εαυτού σου που σου ΑΡΕΣΟΥΝ ή πτυχές που ΔΕΝ σου ΑΡΕΣΟΥΝ;**



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

- ☐ Κυρίως πτυχές που μου αρέσουν στον εαυτό μου
- ☐ Κυρίως πτυχές που δεν μου αρέσουν στον εαυτό μου
- ☐ Ένα μείγμα και των δύο

## ΜΕΡΟΣ Δ — Πώς νιώθεις μετά τη σύγκριση;

♥ Πώς νιώθεις συνήθως **ΜΕΤΑ** από μια σύγκριση με κάποιον;

Βαθμολόγησε πώς νιώθεις συνήθως:

|                                   |                                      |                                        |                                       |                                    |                                       |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| Σχετικά με την εμφάνισή σου       | <input type="checkbox"/><br>😞 Ασχημα | <input type="checkbox"/><br>😐 Ουδέτερα | <input type="checkbox"/><br>😊 Εντάξει | <input type="checkbox"/><br>😄 Καλά | <input type="checkbox"/><br>🌟 Υπέροχα |
| Σχετικά με την προσωπικότητά σου  | <input type="checkbox"/><br>😞 Ασχημα | <input type="checkbox"/><br>😐 Ουδέτερα | <input type="checkbox"/><br>😊 Εντάξει | <input type="checkbox"/><br>😄 Καλά | <input type="checkbox"/><br>🌟 Υπέροχα |
| Σχετικά με τις ικανότητές σου     | <input type="checkbox"/><br>😞 Ασχημα | <input type="checkbox"/><br>😐 Ουδέτερα | <input type="checkbox"/><br>😊 Εντάξει | <input type="checkbox"/><br>😄 Καλά | <input type="checkbox"/><br>🌟 Υπέροχα |
| Σχετικά με τον εαυτό σου συνολικά | <input type="checkbox"/><br>😞 Ασχημα | <input type="checkbox"/><br>😐 Ουδέτερα | <input type="checkbox"/><br>😊 Εντάξει | <input type="checkbox"/><br>😄 Καλά | <input type="checkbox"/><br>🌟 Υπέροχα |

✎ Γιατί νομίζεις ότι οι συγκρίσεις συχνά μας κάνουν να νιώθουμε χειρότερα αντί για καλύτερα;

💡 Θυμήσου: πάντα συγκρίνουμε τις αδυναμίες μας με τα δυνατά σημεία των άλλων — αυτός δεν είναι ποτέ ένας δίκαιος αγώνας! 💪



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.