



Modulo 5 • Scheda di lavoro 3

💡 Questa scheda riguarda l'immagine che crei online — e se riflette davvero chi sei!

PARTE A — Cosa pubblici?

 **Che tipo di foto, video o contenuti pubblici (o vorresti pubblicare) sui social media?**

Descrivi il tipo di contenuto, non i singoli post:

🤔 Quando immagini qualcuno che non ti conosce a guardare il tuo profilo — cosa penserebbe di te?

🎯 Qual è lo SCOPPO principale di pubblicare quei contenuti?

Spunta la risposta più onesta:

- ☐ Condividere cose che mi piacciono davvero
- ☐ Ottenere like e follower
- ☐ Mostrare una versione di me che vorrei essere
- ☐ Connettermi con persone che condividono i miei interessi
- ☐ Adeguarmi a ciò che pubblicano gli altri
- ☐ Non ho un motivo preciso

PARTE B — Per gli altri vs per te



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Se scegliesti contenuti SOLO per te — cose che ami davvero, solo per te — sarebbero diversi da quelli che condividi pubblicamente?

Cosa pubblico perché gli ALTRI lo vedano	Cosa salverei solo per ME (cose che mi piacciono davvero)

Quale raccolta — quella per gli altri o quella per te — direbbe di più a qualcuno su chi sei davvero? Perché?

PARTE C — L'immagine che proietti è davvero te?

Pensa a queste affermazioni. Quanto sono vere per te?

La versione di me online è abbastanza simile al vero me ☐ Vero per me ☐ A volte ☐ Non proprio

A volte pubblico cose soprattutto per ottenere approvazione, non perché mi interessano ☐ Vero per me ☐ A volte ☐ Non proprio

Sento la pressione di pubblicare contenuti che si adattino a un certo stile o aspettativa ☐ Vero per me ☐ A volte ☐ Non proprio

Ci sono parti di me che non pubblico mai perché penso che agli altri non piacerebbero ☐ Vero per me ☐ A volte ☐ Non proprio

Mi sentirei a mio agio se qualcuno che ho appena conosciuto vedesse tutto il mio profilo ☐ Vero per me ☐ A volte ☐ Non proprio

C'è qualcosa di te che vorresti condividere online ma senti di non poterlo fare? Perché?



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

PARTE D — Scegliere come — o se — apparire

Sapevi che puoi scegliere COME apparire sui social media — o scegliere di non apparire affatto?

Leggi ogni opzione sotto. Quale ti sembra più autentica e significativa?

Pubblica contenuti sulle cose che ami: musica, luoghi, hobby, arte — cose che riflettono i tuoi veri interessi.

Condividi foto e video che ti rappresentano davvero — anche se non riceveranno molti like.

Scegli un profilo privato e condividi solo con le persone di cui ti fidi.

Usa i social media principalmente per seguire cose che ami, senza pubblicare nulla su di te.

Quale approccio ti sembra più adatto a te? Scrivi un cambiamento che potresti fare nel modo in cui usi i social media:

Messaggio chiave

Non sei obbligato/a a condividere nessuna parte di te online. E se lo fai, ricorda: puoi scegliere di presentare il VERO te — la persona completa, complessa e unica che sei — piuttosto che una versione filtrata costruita per i like. Il vero te vale la pena di essere condiviso.

Prova questo: per una settimana, pubblica o salva solo contenuti che TU ami davvero — non quelli che pensi piaceranno agli altri. Nota come ti fa sentire!



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.