



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



How Do We Present Ourselves to the World?

Real you vs curated you —
which one truly reflects you?

Module 5 • Worksheet 3

Ενότητα 5 • Φύλλο εργασίας 3



Αυτό αφορά την εικόνα που δημιουργείς online — και αν αντικατοπτρίζει πραγματικά ποιος/α είσαι!

ΜΕΡΟΣ Α — Τι δημοσιεύεις;



Τι είδους φωτογραφίες, βίντεο ή περιεχόμενο δημοσιεύεις (ή θα ήθελες να δημοσιεύσεις) στα social media;

Περιγράψε τον τύπο του περιεχομένου, όχι συγκεκριμένες αναρτήσεις:



Όταν φαντάζεσαι κάποιον που δεν σε γνωρίζει να βλέπει το προφίλ σου — τι θα σκεφτόταν για σένα;



Ποιος είναι ο κύριος ΣΚΟΠΟΣ της δημοσίευσης αυτού του περιεχομένου;

Τσέκαρε την πιο ελκρινή απάντηση:

- ☐ Να μοιράζομαι πράγματα που πραγματικά μου αρέσουν
- ☐ Να παίρνω likes και followers
- ☐ Να δείχνω μια εκδοχή του εαυτού μου που θα ήθελα να είμαι
- ☐ Να συνδέομαι με ανθρώπους που μοιράζονται τα ενδιαφέροντά μου
- ☐ Να ταιριάζω με αυτά που δημοσιεύουν οι άλλοι
- ☐ Δεν έχω πραγματικά κάποιο συγκεκριμένο λόγο

ΜΕΡΟΣ Β — Για τους άλλους vs για σένα



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.

 **Αν επέλεγες περιεχόμενο ΜΟΝΟ για τον εαυτό σου — πράγματα που πραγματικά αγαπάς, μόνο για σένα — θα ήταν διαφορετικό από αυτό που μοιράζεσαι δημόσια;**

 Αυτό που δημοσιεύω για να δουν οι **ΆΛΛΟΙ**

💚 Αυτό που θα αποθήκευα μόνο για ΕΜΕΝΑ
(πράγματα που πραγματικά μου αρέσουν)

 Ποια συλλογή — αυτή για τους άλλους ή αυτή για σένα — θα έλεγε σε κάποιον περισσότερο για το ποιος/α είσαι πραγματικά; Γιατί;

ΜΕΡΟΣ Γ — Η εικόνα που προβάλλεις είναι πραγματικά εσύ;

 Σκέψου αυτές τις δηλώσεις. Πόσο αληθινές είναι για σένα;

☒ **Η online εκδοχή μου είναι αρκετά κοντά στον αληθινό μου εαυτό** ☐ Ισχύει για μένα ☐
Μερικές φορές ☐ Όχι πραγματικά

 Μερικές φορές δημοσιεύω πράγματα κυρίως για να πάρω επιδοκιμασία, όχι επειδή με ενδιαφέρουν ☐ Ισχύει για μένα ☐ Μερικές φορές ☐ Όχι πραγματικά

😊 **Νιώθω πίεση να δημοσιεύω περιεχόμενο που ταιριάζει σε ένα συγκεκριμένο στυλ ή προσδοκία** ☐ Ισχύει για μένα ☐ Μερικές φορές ☐ Όχι πραγματικά

 Υπάρχουν πλευρές μου που δεν δημοσιεύω ποτέ γιατί δεν νομίζω ότι θα άρεσαν στους άλλους ☐ Ισχύει για μένα ☐ Μερικές φορές ☐ Όχι πραγματικά

🌱 Θα ένιωθα άνετα αν κάποιος που μόλις γνώρισα έβλεπε ολόκληρο το προφίλ μου ☐
 Ισχύει για μένα ☐ Μερικές φορές ☐ Όχι πραγματικά ☐

 Υπάρχει κάτι για τον εαυτό σου που θα ήθελες να μοιραστείς online αλλά νιώθεις ότι δεν μπορείς; Γιατί;



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ΜΕΡΟΣ Δ — Επιλέγοντας πώς — ή αν — θα εμφανιστείς

👉 Ήξερες ότι μπορείς να επιλέξεις ΠΩΣ εμφανίζεσαι στα social media — ή να επιλέξεις να μην εμφανιστείς καθόλου;

Διάβασε κάθε επιλογή παρακάτω. Ποια σου φαίνεται πιο αυθεντική και ουσιαστική;

📱 Δημοσίευσε περιεχόμενο για πράγματα που αγαπάς: μουσική, μέρη, χόμπι, τέχνη — πράγματα που αντικατοπτρίζουν τα πραγματικά σου ενδιαφέροντα.

📸 Μοιράσου φωτογραφίες και βίντεο που σε αντιπροσωπεύουν πραγματικά — ακόμα κι αν δεν πάρουν πολλά likes.

👤 Επίλεξε ένα ιδιωτικό προφίλ και μοιράσου μόνο με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι.

🟢 Χρησιμοποίησε τα social media κυρίως για να ακολουθείς πράγματα που αγαπάς, χωρίς να δημοσιεύεις τίποτα για τον εαυτό σου.

💬 Ποια προσέγγιση σου ταιριάζει περισσότερο; Γράψε μια αλλαγή που θα μπορούσες να κάνεις στον τρόπο που χρησιμοποιείς τα social media:

🌟 Βασικό μήνυμα

Δεν είσαι υποχρεωμένος/η να μοιραστείς κανένα κομμάτι του εαυτού σου online. Κι αν το κάνεις, θυμήσου: μπορείς να επιλέξεις να παρουσιάσεις τον ΑΛΗΘΙΝΟ εαυτό σου — τον ολοκληρωμένο, πολύπλοκο, μοναδικό άνθρωπο που είσαι — αντί για μια φιλτραρισμένη εκδοχή φτιαγμένη για likes. Ο αληθινός σου εαυτός αξίζει να μοιραστεί.

💡 Δοκίμασε αυτό: για μία εβδομάδα, δημοσίευσε ή αποθήκευσε μόνο περιεχόμενο που ΕΣΥ πραγματικά αγαπάς — όχι αυτό που νομίζεις ότι θα αρέσει στους άλλους. Πρόσεξε πώς νιώθεις! ❤️



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.