



Modul 5 • Pracovní list 3

Tady jde o obraz, který vytváříš online — a o to, zda skutečně odráží, kým jsi!

ČÁST A — Co zveřejňuješ?

Jaké fotky, videa nebo obsah zveřejňuješ (nebo bys chtěl/a zveřejňovat) na sociálních sítích?

Popiš typ obsahu, ne konkrétní příspěvky:

🤔 Když si představíš, že se někdo, kdo tě nezná, podívá na tvůj profil — co by si o tobě pomyslel?

 **Jaký je HLAVNÍ ÚČEL zveřejňování tohoto obsahu?**

Zaškrtni nejupřímnější odpověď:

- ☐ Sdílení věcí, které mě opravdu baví
- ☐ Získání lajků a sledujících
- ☐ Ukázání verze sebe, jakou bych chtěl/a být
- ☐ Spojení se s lidmi, kteří sdílejí mé zájmy
- ☐ Přizpůsobení se tomu, co zveřejňují ostatní
- ☐ Nemám žádný konkrétní důvod

ČÁST B — Pro ostatní vs. pro sebe



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Kdybys vybíral/a obsah JEN pro sebe — věci, které opravdu miluješ, jen pro tebe — lišil by se od toho, co sdílíš veřejně?

Co zveřejňuji, aby to viděli OSTATNÍ	Co bych si uložil/a jen pro SEBE (věci, které mě opravdu baví)

Která sbírka — ta pro ostatní nebo ta pro tebe — by o tobě řekla víc? Proč?

ČÁST C — Je obraz, který vysíláš, skutečně ty?

Zamysli se nad těmito tvrzeními. Jak moc platí pro tebe?

Moje online verze je dost podobná mému skutečnému já ☐ Platí pro mě ☐ Někdy ☐ Ne tak docela

Někdy zveřejňuji věci hlavně pro získání souhlasu, ne proto, že mě zajímají ☐ Platí pro mě ☐ Někdy ☐ Ne tak docela

Cítím tlak zveřejňovat obsah, který odpovídá určitému stylu nebo očekávání ☐ Platí pro mě ☐ Někdy ☐ Ne tak docela

Jsou části mě, které nikdy nezveřejním, protože si myslím, že by se ostatním nelíbily ☐ Platí pro mě ☐ Někdy ☐ Ne tak docela

Cítil/a bych se dobře, kdyby někdo, koho jsem právě poznal/a, viděl celý můj profil ☐ Platí pro mě ☐ Někdy ☐ Ne tak docela

Je něco na tobě, co bys chtěl/a sdílet online, ale máš pocit, že nemůžeš? Proč?



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

ČÁST D — Rozhodnutí, jak — nebo jestli vůbec — se prezentovat

Věděl/a jsi, že si můžeš vybrat, JAK se prezentovat na sociálních sítích — nebo se rozhodnout neobjevit se vůbec?

Přečti si každou možnost níže. Která ti připadá nejautentičtější a nejsmysluplnější?

Zveřejňuj obsah o věcech, které miluješ: hudba, místa, koníčky, umění — věci, které odrážejí tvé skutečné zájmy.

Sdílej fotky a videa, které tě opravdu reprezentují — i když nedostanou mnoho lajků.

Zvol soukromý profil a sdílej pouze s lidmi, kterým důvěřuješ.

Používej sociální sítě hlavně k tomu, abys sledoval/a věci, které tě baví, aniž bys cokoli zveřejňoval/a o sobě.

Který přístup ti nejvíce vyhovuje? Napiš jednu změnu, kterou bys mohl/a udělat ve způsobu, jakým používáš sociální sítě:

Klíčové sdělení

Nemusíš sdílet žádnou svou část online. A pokud to uděláš, pamatuj: můžeš se rozhodnout prezentovat SKUTEČNÉHO sebe — úplného, komplexního, jedinečného člověka, jakým jsi — spíše než filtrovanou verzi vytvořenou pro lajky. Tvé skutečné já stojí za sdílení.

Zkus toto: po dobu jednoho týdne zveřejňuj nebo ukládej pouze obsah, který TY opravdu miluješ — ne to, o čem si myslíš, že se bude líbit ostatním. Všimni si, jaký je to pocit!



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.