# Lesbrief Activiteit 5: Hoe beïnvloeden sociale media jou?

### **Korte omschrijving**

In deze les onderzoeken leerlingen hoe sociale media invloed hebben op hun mening, gevoelens en gedrag. Ze ervaren hoe extra informatie of suggestieve berichten hun beeld kunnen veranderen.

Deze les is te integreren met maatschappijleer, themaweken over burgerschap of digitale geletterdheid.

### **Slide 2: Leerdoelen**

Aan het einde van de les kan de leerling:

* voorbeelden geven hoe sociale media hun ideeën over zichzelf en de maatschappij beïnvloeden;
* uitleggen dat mediaberichten emoties en meningen sturen.

### **Benodigdheden**

* Digibord of beamer
* PowerPoint
* Pen en papier

**Slide 3: Introductie**

Introductie: Je hebt geleerd dat de apps die je gebruikt informatie over jou verzamelen en dat je feed wordt aangepast op jouw wensen, voorkeuren en kijkgedrag. Dat wat je te zien krijgt is dus helemaal op jou afgestemd. Maar verandert dat ook hoe jij denkt over bepaalde onderwerpen?

Handen omhoog: wie denkt dat sociale media hun mening beïnvloed? Wie denkt van niet?

**Slide 4- : Wat is jouw mening?**

De leerlingen krijgen een onderwerp of thema te zien of te horen. Dit kan een nieuwsbericht, een post, of bijvoorbeeld de naam van een bedrijf zijn. In deze lesbrief staan 3 voorbeelden, maar je kunt ook andere onderwerpen kiezen die beter aansluiten bij jouw klas of leerdoelen. Leerlingen geven aan hoe ze zich bij de gegeven onderwerpen voelen. Dit kan in verschillende werkvormen:

Optie 1: positief of negatief

De docent geeft iedereen een groen en een rood blaadje, of een blije en een boze smiley, of een duimpje omhoog of omlaag. Wanneer er een onderwerp op het bord verschijnt houden de leerlingen de optie omhoog die aangeeft of ze zich positief of negatief over het onderwerp voelen. Als je ze meer opties wilt geven kun je bijvoorbeeld afspreken dat als hun gevoel sterk is, ze hun optie hoog boven hun hoofd houden, en als hun gevoel niet zo sterk is, ze het gewoon voor zich houden.

Optie 2: Emotienetwerken

De docent legt een plaatje of een naam van het onderwerp of thema in het midden van het lokaal. De leerlingen mogen allemaal een plaatje van een emotie kiezen (blij, boos, bang, bedroefd, bezorgd, etc.) en deze bij het plaatje in de buurt leggen. Hoe dichter bij ze hun emoji leggen, hoe sterker hun gevoel is. Dus: voelen ze zich heel erg blij over dit onderwerp, dan leggen ze hun blije emoji vlak naast of op het plaatje van het onderwerp. Voelen ze zich een beetje bezorgd over dit onderwerp, maar niet heel erg, dan leggen ze hun bezorgde emoji ver weg van het onderwerp.

Let op: zorg ervoor dat er genoeg emojis van iedere emotie zijn! Omdat er bij deze werkvorm meerdere emoties mogelijk zijn kan het iets langer duren om de werkvorm uit te voeren.

Stap 1:

De docent geeft het onderwerp, de leerlingen geven aan hoe ze zich hierbij voelen.

Stap 2:

Na het tonen van het onderwerp en de eerste bepaling van de gevoelens of emoties geeft de docent meer informatie over dit onderwerp of thema. Dit kan door meer plaatjes te laten zien of door mondeling informatie uit bronnen voor te lezen. De docent benoemt hierbij niet wat de bron is, tenzij een leerling hier specifiek naar vraagt.

Stap 3*:*

Na het delen van deze informatie mogen de leerlingen opnieuw hun gevoel aangeven bij dit onderwerp.

*Onderwerp 1*: Sporten

Extra informatie van de docent:

1. Duursport verhoogt de aanmaak van cortisol, het stresshormoon (bron: Nederland Slank)
2. Je weerstand verlaagt door intensief trainen, waardoor je sneller ziek wordt (bron: verzekeringsmaatschappij ONVZ)
3. Door sporten kun je teveel zuurstof inademen waarbij je letterlijk opbrand en sneller oud word (bron: Aalt Bas, hoogleraar toxicologie aan de Universiteit van Maastricht)

Informatie voor nadat de twee onderwerpen zijn besproken: deze bronnen zijn niet perse onbetrouwbaar, maar de informatie is eruit gefilterd om de informatie maar van 1 kant te belichten. In al deze artikelen staat dat het in de negatieve effecten gaat om overmatig sporten en sporten zonder voldoende hersteltijd, bijvoorbeeld bij elke dag een keer of meer sporten zonder je lichaam rust te geven. Pas dan ontstaan de negatieve effecten.

*Onderwerp 2*:Sinaasappel  
  
**Extra informatie van de docent:**  
a) Sinaasappels bevatten veel fruitsuikers, wat kan bijdragen aan overgewicht (bron: Voedingscentrum).  
b) Het zuur in sinaasappels tast je tandglazuur aan (bron: Nederlandse Vereniging voor Tandartsen).  
c) Sinaasappels kunnen maagzuurklachten verergeren (bron: Maag Lever Darm Stichting).

**Informatie voor nadat de onderwerpen zijn besproken:**  
Ook deze bronnen zijn niet per se onbetrouwbaar, maar de negatieve effecten worden uitgelicht zonder de bredere context. In alle artikelen staat namelijk ook dat het om overmatige consumptie gaat — zoals meerdere sinaasappels per dag of het drinken van veel vruchtensap. In normale hoeveelheden zijn sinaasappels juist gezond: ze leveren vezels, vitamine C en antioxidanten. Het gaat dus om balans en het bewust omgaan met voedingsmiddelen binnen het geheel van een gezond eetpatroon.

<https://www.tiktok.com/@makenzyksmith/video/7185659293012725038>

*Onderwerp 3*: Zonnebrandcrème

Bespreek eerst de vier claims over zonnebrand (nog niet de antwoorden laten zien) & bekijk daarna de eerste 3.00 minuten van het filmpje  
<https://www.youtube.com/watch?v=xqFUiayFSe4&t=11s>  
  
Extra informatie van de docent:

**Vitamine D-tekort door zonnebrand?**

Nee, je maakt nog steeds vitamine D aan, ook met zonnebrand op. Vitamine D maak je nog steeds aan met zonnebrand op, zolang je het niet overdreven vaak of dik gebruikt.

**Zitten er kankerverwekkende stoffen in?**

Nee. Geruchten komen vaak uit onbetrouwbaar onderzoek (bijv. op cellen in een lab). Stoffen in zonnebrand worden streng getest en de negatieve gezondheidseffecten uit sommige studies zijn vooral gevonden bij onrealistisch hoge doses of tests buiten het menselijk lichaam (bijv. in petrischaaltjes of bij dieren).   
**Zijn hormoonverstorende stoffen gevaarlijk?**

Niet in de concentraties die in zonnebrand voorkomen. Producten worden in Europa streng beoordeeld.  
**Is minerale zonnebrand gezonder dan chemische?**

Nee, beide zijn even veilig. Kies wat jij prettig vindt smeren. Zowel minerale als chemische zonnefilters zijn veilig bij regulier gebruik.

Bespreek minstens 2 onderwerpen op deze manier. Vertel vervolgens welke bronnen je hebt gebruikt om hen te beïnvloeden. Was deze bron betrouwbaar, echt, vanuit verschillende perspectieven, wetenschappelijk onderbouwd, of juist onbetrouwbaar, nepnieuws, vanuit een perspectief of sensatiebelust?

Bespreek nu nog minstens 1 onderwerp volgens dezelfde manier. Ervaren de leerlingen een verschil in het bijstellen van hun mening? Bespreek deze vraag naast de andere vragen tijdens de verwerking.

Verwerking

Laat leerlingen eerst in duo’s de volgende reflectie-vragen bespreken. Haal vervolgens klassikaal antwoorden op.

* Was het moeilijker om na de informatie over hoe betrouwbaar de bronnen waren hun gevoel te vertrouwen?
* Herkennen ze bepaalde technieken, bijvoorbeeld uit de les over nepnieuws, waarmee hun gevoel of meningen worden beïnvloed over dit onderwerp?
* Zijn er onderwerpen op hun eigen sociale media waarvan ze nu denken dat ze er een gekleurd beeld van hebben?

Eindstelling: “Sociale media beïnvloeden sterk hoe we over bepaalde onderwerpen denken. Door filterbubbels en algoritmen begrijpen we elkaar steeds minder.”

**Slide : Reflectie en afsluiting**

Laat de leerlingen 1 signaal opschrijven die ze in de toekomst kunnen herkennen waarmee ze signaleren dat media hen probeert te beïnvloeden.

Bespreek vervolgens hoe de leerdoelen aan bod zijn gekomen in deze activiteit en of ze denken dat deze zijn behaald.

### **Tips en valkuilen**

Tip: Kies voorbeelden uit populaire platforms.

Valkuil: Zorg dat leerlingen zich veilig voelen om hun ervaringen te delen.