# Lesbrief Activiteit 8: Media en mentale gezondheid

### **Korte omschrijving**

In deze les onderzoeken leerlingen hoe sociale media invloed hebben op hun mentale gezondheid. Ze denken na over hun eigen ervaringen en bespreken wat hen helpt om hier bewust mee om te gaan.

### **Slide 2: Leerdoelen**

Aan het einde van de les kan de leerling:

* voorbeelden geven hoe sociale media invloed kunnen hebben op humeur, zelfvertrouwen en relaties;
* nadenken over manieren om hier bewust mee om te gaan.

### **Benodigdheden**

* Digibord of beamer
* PowerPoint (Media en Mentale Gezondheid)
* Werkblad

### **Slides 2-8: Introductie en stellingen**

Geef de volgende introductie: Je weet nu dat sociale media jouw beeld kunnen beïnvloeden van mensen en de maatschappij en dat jij ook invloed kunt uitoefenen op hoe jij overkomt op sociale media. Het is leuk om door sociale media te scrollen. Maar hoe voel je je eigenlijk na een tijdje doorbrengen op sociale media?

Vervolgens bespreek je klassikaal een aantal stellingen. Laat de leerlingen hun mening geven over de stellingen, bijvoorbeeld door fysiek in de klas links of rechts te gaan staan, hun hand op te steken (al dan niet met hun hoofd richting de tafel omwille van anonimiteit), of blaadjes / smileys omhoog te houden.

Het kan zijn dat de stellingen oproepen om er over te praten. Schat zelf in of je deze tijd wilt geven (bijv. een of twee reacties uit beide kampen horen) of dat je liever hebt dat de leerlingen hun gedachtes voor na de stellingen bewaren om er dan in een groepsgesprek op te reflecteren.

Noot bij de laatste stelling: het is belangrijk dat de veiligheid goed is in de groep om deze stelling te bespreken. Interessante vervolgvraag, die aansluit op de verdiepende werkvorm: hoe hoog moet die minimumleeftijd dan zijn?

### **Slides 9-10: Opdracht Mentale Gezondheid**

Laat de leerlingen het werkblad Mentale Gezondheid voor zichzelf invullen. Geef aan hoe je de nabespreking gaat doen. Er zijn verschillende keuzes die in verschillende mate mee kunnen bepalen hoe open de leerlingen de vragen op het werkblad zullen beantwoorden.

Je kunt de antwoorden klassikaal bespreken, ze de antwoorden in duo’s laten bespreken, maar je kunt ook naar de volgende stap gaan waarop je meer in algemeenheden treed.

Nabespreking: Bespreek per onderdeel hoe het invloed kan hebben op je mentale gezondheid. Wat speelt er mee in hoe sociale media jouw geluksgevoel kan beïnvloeden? Op welke manieren kan het jouw vriendschappen versterken, verdiepen of verzwakken? Hoe heeft het invloed op je zelfbeeld? Laat de leerlingen met voorbeelden komen en noteer die op het scherm of op een whiteboard.

### **Slides 11-12: Verdieping: Sociale Media Verbod**

Bekijk het filmpje, waarin de aanpak van verschillende landen omtrent sociale media gebruik, wordt besproken, tot 1:10. ([Waarom steeds meer landen social media aanpakken](https://www.youtube.com/watch?v=GvzWtNUO3cQ))

Bespreek vervolgens de volgende stelling: “Sociale Media moeten in Nederland verboden worden voor jongeren tot 16 jaar.”

Laat de leerlingen voors en tegens bedenken, bijvoorbeeld door de groepjes te verdelen in team voor of team tegen, en hun bevindingen verwerken in een sociale mediapost die ze vervolgens in 2 minuten presenteren aan de klas. Het is belangrijk dat ze het thema ‘mentale gezondheid’ verwerken in hun presentatie. Je kunt ervoor kiezen om dit vrij te laten, of een vorm te kiezen (bijv.: iedereen maakt een TikTok), of de groepjes een medium toe te wijzen (TikTok, Snapchat, Instagram, BeReal, nos.nl) waar ze hun bevindingen in vormen.

Neem 20 minuten voor het bespreken van de stelling en het maken van de presentatie. Neem vervolgens de tijd groepjes x 2 minuten voor de presentaties.

### **Slide 13-14: Afsluiting en Reflectie**

Laat leerlingen 1 signaal opschrijven waaraan ze herkennen dat sociale media hun mentale gezondheid kan 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: Laat leerlingen ervaringen delen als ze dat willen.

Valkuil: Leg uit dat iedereen anders omgaat met sociale media, er is geen goed of fout.