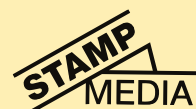


Bijlage
opinie
dossier
gezondheid &
uiterlijk
online



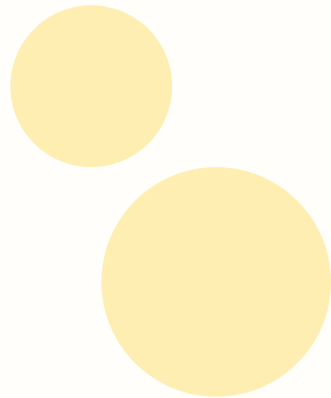
Lesvoorbereiding
voor leerkrachten



Bijlage 1 - 'Van Boven' over scrollen naar perfectie

Klik hier: [Stamp media van boven: Scrollen naar perfectie](#)

In 'Van boven' gaan jongeren met elkaar in gesprek over thema's die hen bezighouden. Letterlijk van bovenaf volgen we open en spontane gesprekken: persoonlijk, eerlijk, soms grappig en soms confronterend. Even liggen, naar de lucht kijken, en gewoon vertellen en luisteren. Soms ontstaan de beste gesprekken wanneer je elkaar niet recht aan hoeft te kijken.



Bijlage 2 - Mediabronnen onder de loep: Gezond of toxisch?

Realfoodsonly

Deze post beweert dat moderne voedingsadviezen vaak ongezond zijn.

Ze stelt dat een 'oer' dieet met onbewerkte, dierlijke en natuurlijke producten beter is. Volgens de post kunnen gezondheidsklachten verdwijnen door zo te eten.

Ook wordt gezegd dat negatieve ideeën over vet en dierlijke producten voortkomen uit propaganda.

Zoek.gezond

In deze post legt Dokter Maarten uit dat sporten met een luchtweginfectie nooit oké is, omdat je dan het risico loopt op een hartspierontsteking en op hartritmestoornissen. Is de koorts voorbij? Dan wacht je best nog enkele dagen voor je het sporten rustig aan hervat.

Voedingscoachsam

Deze post beweert dat eieren gezond zijn, ondanks dat ze cholesterol bevatten. Ze stelt dat cholesterol uit voeding niet het echte probleem is, maar dat je totale levensstijl belangrijker is.

Volgens de post kunnen zelfs vier eieren per dag bijdragen aan een betere gezondheid. De kernboodschap is dat balans in je dieet belangrijker is dan het vermijden van eieren.

Sjamadriaan

Deze video beweert dat supplementen meestal niet nodig zijn voor het lichaam. Hij stelt dat collageen wordt afgebroken in de maag en dus geen effect heeft. Ook zouden multivitamines eerder schadelijk dan nuttig zijn. Volgens Sjamadriaan heeft enkel vitamine D3 een echt bewezen nut.

Radar.Avrotros

Deze video beweert dat suiker kinderen niet echt hyper maakt. Ze stelt dat dit idee een mythe is.

Volgens de video komt gedrag eerder door enthousiasme en prikkels. De kernboodschap is dat suiker zelf niet de oorzaak is van hyperactiviteit, maar dat maakt suiker nog niet gezond.

Birentascilar

Deze video beweert dat je kan detoxen door enkel sapjes te drinken en niet te eten. Ze stelt dat dit je lichaam zuivert. Volgens de video is vasten met sapjes een gezonde methode en helpt een sapkuur om je lichaam te reinigen.

Leonie van voeren

Leonie verdiept zich in natuurlijke anticonceptie. Ze stelt dat dit een alternatief kan zijn voor hormonale anticonceptie of een spiraal. De focus ligt op het gebruik van apps en het begrijpen van je cyclus. De boodschap is dat natuurlijke methodes een mogelijke, maar niet voor iedereen geschikte oplossing zijn.

Fitbyrico

Deze video beweert dat je buikvet niet kwijtraakt met cardio. De online fitcoach stelt dat je vooral spieren moet opbouwen om vet te verliezen. Hierdoor verbrand je ook vet in rust. Hij zegt dat krachttraining effectiever is dan cardio voor vetverlies.

Animatedlifetips

Steeds meer video's circuleren waarin AI-personages gezondheidsadvies geven. In deze video gaat het over haarverzorging.

Bijlage 3 – Werkblad – Mediabron onder de loep

Bekijk de post en beantwoord:

Wie maakte deze post?

Wat wordt er gezegd?

Geloof je dit? Waarom wel of niet?

Denk je dat deze post populair is? Waarom?

Wat is het doel van de post?

(kruis aan)

- Kopen
- Volgen
- Delen
- Geloven
- Levensstijl aanpassen
- Motiveren

Leg kort uit:

Verdient iemand hier geld aan? Hoe?

Waarom krijg jij deze post te zien?

Is dit gevaarlijk? Voor wie?

Onthoud:

Influencers verdienen vaak geld met posts.

Opvallende of emotionele posts krijgen meer aandacht.

Sociale media tonen vooral content die veel aandacht genereren, niet altijd wat waar is.