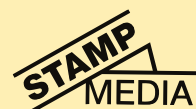


**opinie  
dossier  
gezondheid &  
uiterlijk  
online**



**Lesvoorbereiding  
voor leerkrachten**



# Lesvoorbereiding

## Deel 1

### Duur

### Aanpak

### Doel

10 minuten

#### Introduceren van de les en het thema “Echt of cap? Gezondheid online” – Klassikaal

Vertel dat de leerlingen vandaag stilstaan bij **gezondheid online**. Veel jongeren krijgen via sociale media **advies over voeding, sport, skincare of mentale gezondheid**. Leg uit dat dit advies soms gebaseerd is op wetenschap of ervaring, maar dat er online ook veel misleidende informatie circuleert.

Benadruk dat het doel van de les is om te leren hoe je kritisch kan kijken naar online informatie.

Stel enkele korte vragen aan de klas:

- Wie heeft al eens een gezondheidsvideo gezien op socialemediaplatformen zoals TikTok of Instagram? Wat zien jullie dan?
- Wie heeft al eens een online tip geprobeerd? Welke? Werkte het echt?

Schrijf enkele voorbeelden van de leerlingen op het bord.

Bijvoorbeeld:

- fitness routines
- dieetadvies
- skincare
- supplementen
- “what I eat in a day”

Bekijk dan de video van [StampMedia](#) over gezondheid en uiterlijk online uit **bijlage 1**.

Bespreek:

- Wat viel jullie op in de video?
- Zijn er dingen die jullie herkennen?
- Waren er dingen nieuw in de video?

De leerlingen verkennen hoe vaak gezondheidsadvies op sociale media verschijnt. Ze reflecteren over hun eigen For-You page over dit onderwerp.

**Duur****Aanpak****Doel**

De basisafspraken:

- Er zijn geen juiste of foute antwoorden.
- Iedereen beslist zelf wat hij of zij wil delen.
- We luisteren naar elkaar.
- We durven ruimte in te nemen.
- We laten ruimte voor een ander.
- Je spreekt vanuit jezelf (ik-vorm)
- Twijfel mag bestaan.

10 minuten

**Mediabronnen onder de loep: Gezond of toxisch?–  
Klassikaal**

Toon 3 voorbeelden van posts en mediabronnen uit **bijlage 2** waarin gezondheidsadvies wordt gegeven.

Bespreek de vragen uit **bijlage 3**:

- Wie maakte deze post?
- Wat wordt er precies beweerd?
- Komt deze post overtuigend over? Waarom wel of niet?
- Denken jullie dat deze post populair is? Waarom wel of niet?
- Wat is de intentie van de maker? (kopen, volgen, delen, geloven)?
- Verdient iemand geld aan deze post? Hoe?
- Waarom zou het algoritme net deze post tonen?
- Is er een risico voor mensen die dit geloven? Voor wie?

Leg uit:

- Influencers worden vaak **betaald** door merken en bedrijven om foto's en video's te maken en verdienen geld via het promoten van bedrijven of producten.
- Extreme of opvallende content krijgt vaak **meer views, waardoor deze posts meer geld** kunnen opleveren.
- Sociale media algoritmes tonen vaak **niet wat waar is, maar wat aandacht, clicks en emoties genereert.**

De leerlingen analyseren hoe gezondheidsclaims op sociale media worden gepresenteerd. Ze herkennen mogelijke commerciële of overtuigingsstrategieën.

**Duur****Aanpak****Doel**

25 minuten

**Factcheck: klopt deze claim? - Groepjes van 3**

Elke groep kiest één gezondheidsclaim uit de vorige oefening van **bijlage 2**.

Opdracht: onderzoek of deze claim klopt.

De leerlingen zoeken bijvoorbeeld naar:

- wetenschappelijke bronnen
- nieuwsartikelen
- informatie van gezondheidsorganisaties

Laat de leerlingen beantwoorden:

- **Klopt** deze claim?
- Hoe is de **boodschap** gebracht?
- Is de claim **misleidend**?

De leerlingen noteren hun bevindingen en bronnen.

Elke groep stelt kort hun onderzoek voor aan de klas.

Bespreek met de klas:

- Waarom **verspreidt** gezondheidsadvies zich zo snel online?
- Kan iedereen door het internet **een expert** worden?
- Waarom **geloven** mensen zulke posts?
- Wie kan hier **voordeel** uit halen?
- Welke **gevoelens** kunnen zulke video's oproepen?
- Welke **concrete gevolgen** kan verkeerde informatie over gezondheid hebben?

Tip: Indien er te weinig tijd is tijdens de les om deze opdracht te doen, kan je het opzoekingswerk ook als huistaak meegeven aan de leerlingen.

5 minuten

**Hun doel en hoe ik mij voel – Klassikaal**

Benadruk dat sociale media niet perse gemaakt zijn om mensen slecht te laten voelen of valse informatie te verspreiden, maar dat de algoritmes wel vooral tonen wat **aandacht en engagement genereert**, niet wat gezond of realistisch is.

De leerlingen herkennen waarom gezondheidsinformatie online snel verspreid wordt en welke belangen er soms achter schuilen.

## Duur

## Aanpak

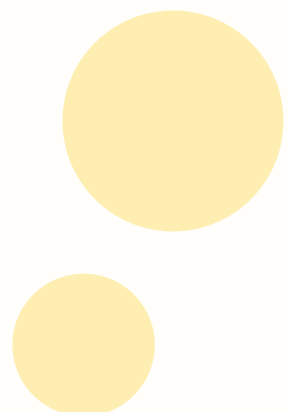
## Doel

Vertel:

- Sommige trends kunnen **onschuldig lijken maar schadelijk zijn**
- Bijvoorbeeld:
  - extreme diëten (zoals sapkuren)
  - obsessie met uiterlijk (zoals #SkinnyTok)
  - obsessie met gezonde voeding (zoals voedingssupplementen en vitamines)

Laat de leerlingen verder aanvullen vanuit hun eigen ervaringen.

In deze les hebben we gekeken naar gezondheid online en hoe we kunnen onderzoeken of informatie klopt. In de volgende les staan we stil bij **uiterlijk en zelfbeeld** op sociale media, en onderzoeken we hoe perfecte beelden online worden gemaakt en wat dat met ons kan doen.



# Lesvoorbereiding

## Deel 2

### Duur

### Aanpak

10 minuten

**Introduceren van de les en “het thema Perfect voor de socials? Uiterlijk, filters en realiteit” - Klassikaal**

Vertel dat jullie vandaag zullen kijken naar uiterlijk en zelfbeeld op sociale media. Dit thema kan gevoelig zijn, omdat uiterlijk voor veel mensen persoonlijk en soms kwetsbaar is. Herhaal dus zeker de basisafspraken.

Veel beelden online tonen perfecte lichamen, perfecte huid of perfecte situaties. Vandaag onderzoeken jullie samen hoe online beelden worden gemaakt en hoe ze ons kunnen beïnvloeden.

Vraag aan de klas:

- Wat betekent perfectie voor jullie?
- Welke beelden van “perfectie” zien jullie online?

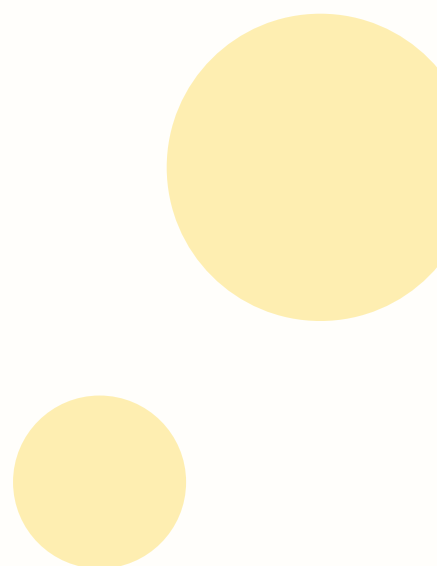
Noteer enkele voorbeelden op het bord.

Bijvoorbeeld:

- Fitfluencers
- Glow-ups
- Filters
- Skinnytok
- AI

### Doel

De leerlingen begrijpen dat online beelden hun kijk op uiterlijk en verwachtingen kunnen beïnvloeden.



20 minuten

**Creatieve opdracht: expectations vs reality - Groepjes van 2 à 3**

Vertel dat er een trend was op sociale media waarbij mensen twee foto's maakten:

- expectations (verwachtingen)
- reality (realiteit)

Laat deze voorbeelden zien:

Voorbeeld 1

Voorbeeld 2

Voorbeeld 3

De leerlingen ontdekken hoe eenvoudig het is om online een perfect beeld te creëren en wat het contrast is met de realiteit.

**Duur****Aanpak****Doel**

Maak per groepje twee foto's.

- Foto 1: expectations
- Een perfecte influencer-achtige foto; een foto die voldoet aan een schoonheidsideaal. Alle online tools mogen hierbij gebruikt worden (filters, AI, Photoshop)
- Foto 2: reality
- Dezelfde situatie zonder perfecte pose of filter, die laat zien hoe je er echt uitziet of zonder te proberen voldoen aan een ideaal.

De leerlingen mogen humor gebruiken of een situatie uitbeelden.

10 minuten

**Jij klikt, ik kijk: foto's bespreken – Klassikaal**

Bekijk enkele foto's die in de vorige oefening gemaakt zijn samen.

Benadruk vooraf dat het belangrijk is om **respectvol** met elkaar om te gaan. Sommige leerlingen vinden het moeilijk om foto's van zichzelf te tonen, zeker bij deze foto's die misschien een confronterend verschil kunnen laten zien. Daarom is delen **altijd vrijwillig**. Wie liever niet deelt, hoeft dat niet te doen.

Bespreek:

- Wat valt op?
- Hoe makkelijk (of moeilijk) is het om een perfecte foto te maken?
- Welke trucs gebruiken mensen online?
- Welke foto zie je zelf liever online?
- Waar herken je iets van jezelf in de foto?
- Welk gevoel geven de twee foto's?

De leerlingen herkennen hoe poses, filters en beeldselectie online perfectie creëren. Ze reflecteren over wat dit met hen doet wanneer ze naar zichzelf of anderen kijken.

**Duur****Aanpak****Doel**

10 minuten

**In gesprek: uiterlijk, vergelijking en onzekerheid – Groepjes van 3**

Vertel dat sociale media voor sommige jongeren inspirerend kan zijn, maar dat het bij anderen ook onzekerheid kan versterken.

Leg uit dat jullie daarom even tijd nemen om hier eerlijk over te praten. Benadruk dat iedereen zelf beslist wat hij of zij wil delen.

Projecteer of lees onderstaande stellingen voor.

De leerlingen kiezen één stelling waarover ze willen praten.

Stellingen:

- “Ik vergelijk mezelf soms met mensen op sociale media.”
- “Ik voel druk om er online goed uit te zien.”
- “Sommige online beelden maken mij onzeker.”
- “Er zijn accounts die mij helpen om mij beter te voelen.”
- “Ik ontvolg of vermijd accounts die mij onzeker maken.”

Laat de leerlingen vrij in gesprek gaan binnen het groepje van 3.

Afronding:

“Vandaag hebben we geleerd dat wat we online zien vaak maar één kant van het verhaal is. Iedereen in deze klas kijkt anders naar zichzelf en naar sociale media, en dat is oké. Het belangrijkste is dat we leren herkennen wat echt is, wat gemaakt is, en hoe we daar op een gezonde manier mee kunnen omgaan.”

De leerlingen reflecteren over hoe sociale media hun zelfbeeld en gevoelens van vergelijking of onzekerheid kunnen beïnvloeden. Ze luisteren naar de ervaringen van anderen binnen de klas.