

Onder de loep

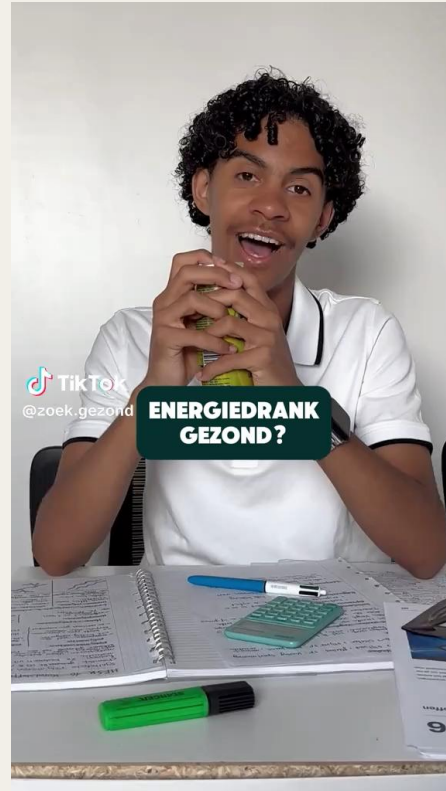
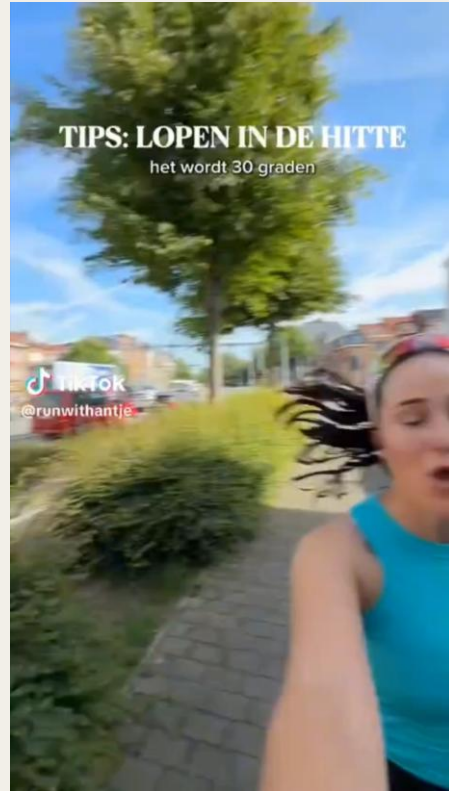
Lespakket Gezond Geweten





Dagboek: voorbeelden





Buikpijn verhelpen

Het is een hele rare maar als je
buikpijn of krampen heb helpt het om
je vinger heel nat te maken het
liefste je eigen speeksel en hem dan
in je navel stoppen en een paar keer
heen en weer draaien geloof me het
is het proberen waard en als dat
niet werkt is een kopje gember thee
ook goed



Oma Weet Raad

Is het altijd alcoholtijd?



**Of tijd om naar onze
drinkgewoontes te kijken?**



de draailijn

Met de steun van



**Breathe
Right®**



Helpt snurken verminderen



Vergelijk het dagboek





Bespreek per twee

- **Welke** gezondheidsinformatie heb je gezien of gehoord?
- **Waar** heb je deze informatie gezien of gehoord (TikTok, Instagram, YouTube, sportclub, thuis...)?
- **Wie** deelde de informatie (influencer, vriend, reclame, expert...)?
- Past deze informatie bij wat je **interessant** vindt?



Stellingspel



Stelling 1

**Het is goed dat iedereen
online andere gezondheids-
informatie te zien krijgt.**

Eens



Oneens

Stelling 2

**Ik kan makkelijk
herkennen of iets
betrouwbaar is.**

Eens



Oneens

Stelling 3

**Heb je ooit al eens iets
gekocht of geprobeerd
na het zien van een video?**

Eens



Oneens



**Wat onthoud
je?**

Gezondheidsbeweringen



- **Gezondheidsinformatie** = informatie over gezondheidsthema's.
 - Bijvoorbeeld: anticonceptie, voedingssupplementen, fitness, roken, ...
- **Gezondheidsbewering** = bewering die zegt dat een product of actie goed of slecht is voor je gezondheid.
 - Bijvoorbeeld: “Vitamine C ondersteunt het immuunsysteem.”
- **Niet elke uitspraak is te vertrouwen.**
 - Sommige uitspraken zijn niet wetenschappelijk onderbouwd.
 - Online kan iedereen uitspraken doen. Geloof niet zomaar alles.



Algoritmes



- **Algoritmes** zijn de ‘formules’ die **bepalen wat jij te zien krijgt** op sociale media.
- Aanbeveling van content **op basis van interactie** (bv. Wie je volgt, hoe lang je naar iets kijkt, wat je kocht, ...).
 - Je kijkt een dansvideo → je krijgt meer dansvideo's
 - Je klikt op een fitnessvideo → je krijgt meer fitnessvideo's
 - Je kocht online nieuwe loopschoenen → je krijgt meer video's over lopen
- Je krijgt **meer van hetzelfde** → Risico: Je komt terecht in een **filterbubbel**:
 - Je ziet vooral nog dingen waarvan het algoritme weet dat je die leuk en interessant vindt.
- Doel: jou **zo lang mogelijk** op het platform houden.

Tips om je filterbubbel te doorbreken



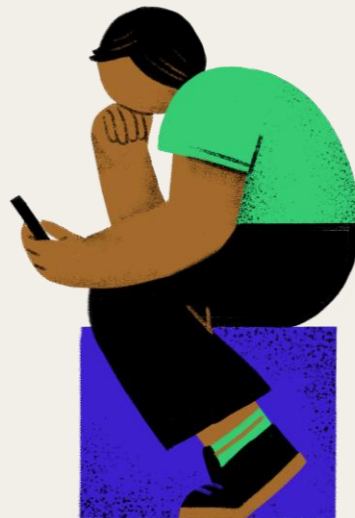
- Zoek bewust **andere meningen of inhoud** op:
 - Volg accounts of pagina's die **andere thema's** aankaarten.
 - Lees ook eens **nieuws van andere mediahuizen**/ internationale bronnen.
- **Maak je algoritme 'schoon'** op platforms zoals YouTube, TikTok of Instagram:
 - Verwijder regelmatig je **cookies**.
 - Ga naar je geschiedenis en **verwijder bekeken video's/posts**.
 - Klik bewust op "**Niet geïnteresseerd**" bij content die je wil vermijden.
 - Vernieuw je 'Voor jou'-feed of schakel gepersonaliseerde feeds uit.



Tips om je filterbubbel te doorbreken



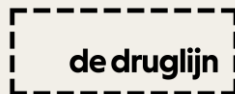
- **Gebruik de incognito modus of een tweede account:**
 - Daarmee voorkom je dat je bestaande algoritme “meekijkt”.
 - Gebruik het om **nieuws of content buiten je interessesfeer** op te zoeken.



Enkele betrouwbare kanalen



- [Gezondheidwetenschap.be](https://gezondheidwetenschap.be)
- [Zoek.gezond](https://zoek.gezond)
- [In Form \(VRT\)](https://in-form.vrt.be)
- [Druglijn.be](https://druglijn.be)
- [Allesoverseks.be](https://allesoverseks.be)
- [Eetexpert.be](https://eetexpert.be)
- [Watwat.be](https://watwat.be)





**Wat neem je
mee uit de les?**