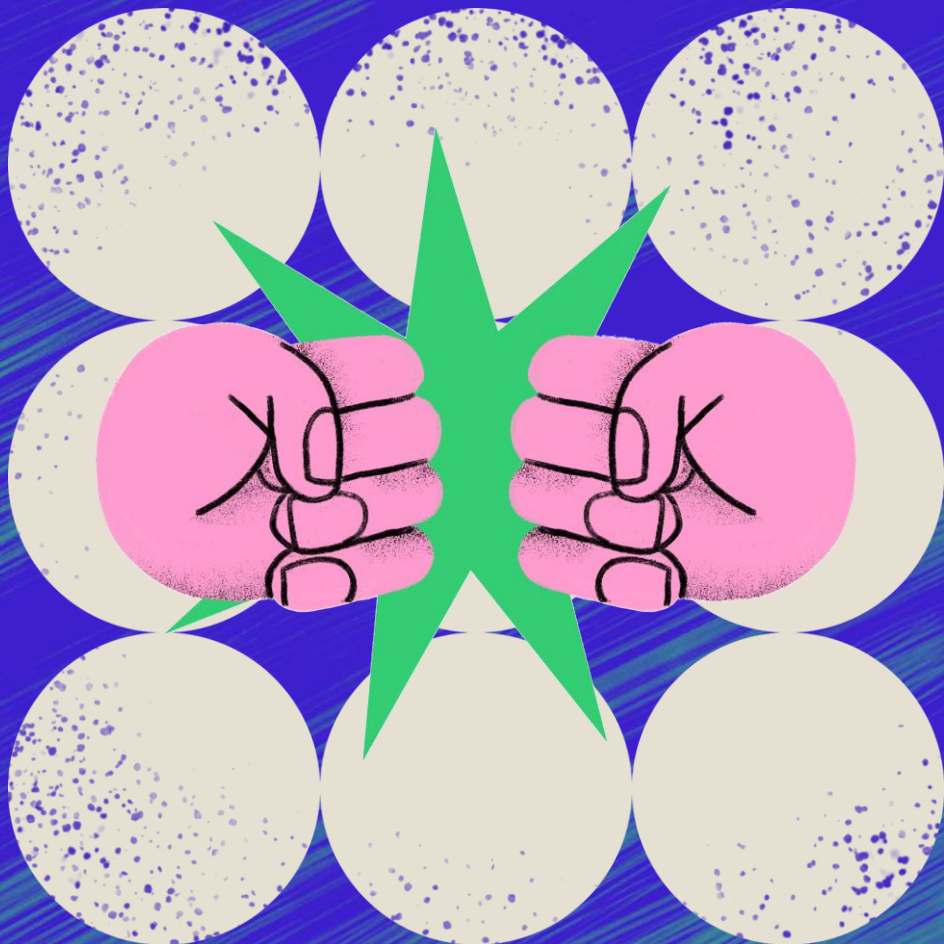
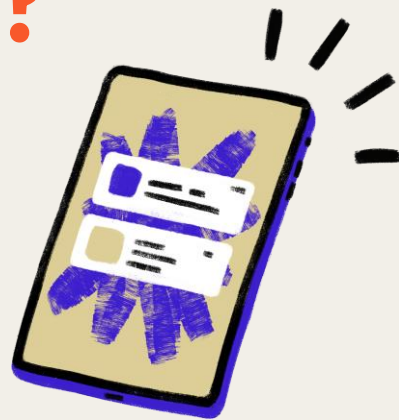


Bronnen- battle

Lespakket Gezond Geweten



Je hebt een vraag over je gezondheid. Hoe ga je op zoek naar een antwoord?





Op onderzoek



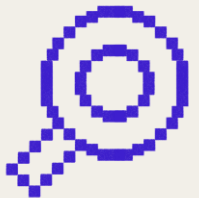


Op onderzoek

- Probeer met je groepje elk via een andere manier na te gaan of de stelling correct is.
 - **AI-groep:** gebruikt enkel generatieve AI (bv. ChatGPT, Mistral of Claude)
 - **Sociale media-groep:** gebruikt enkel sociale media (bv. TikTok, Instagram of YouTube)
 - **Zoekmachine-groep:** gebruikt enkel zoekmachines (bv. Google, Microsoft Bing of Ecosia)
- Noteer jullie werkwijze op het werkblad “De bronnenbattle”.

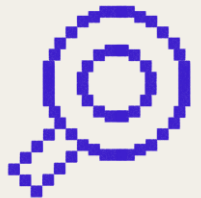
Stelling 1

**Neuspleisters verbeteren je
sportprestaties.**



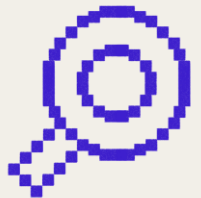
Stelling 2

**Creatinepillen vergroten je
spiermassa.**



Stelling 3

**Je tandenborstel bevat
miljoenen bacteriën. Je koopt
best een speciaal apparaat om
hem te reinigen.**





Terugkoppeling



Sociale media-groep

- Heb je **snel** een antwoord gevonden?
- Klonk de informatie **geloofwaardig**?
- Werden er bewijzen of **bronnen** gegeven?
- Zag je **tegenstrijdige** informatie?



AI-groep

- Welk(e) **AI-model(len)** heb je gebruikt?
 - Welke **verschillen** waren er tussen de modellen?
 - Vermeldde de AI ook **bronnen**?
 - Heb je meerdere **prompts** gebruikt?
- Wat veranderde er?



Zoekmachine-groep

- Welke **zoekwoorden** heb je gebruikt?
- Wat vertelde het **AI overzicht**?
- Op welke **websites** kwam je terecht?
- Hoe weet je of die websites **betrouwbaar** zijn?





Oplossingen



Stelling 1

**Neuspleisters verbeteren je
sportprestaties.**

Stelling 1

- Onwaar
- Neuspleisters kunnen je **tijdelijk het gevoel** geven makkelijker te ademen, maar ze helpen je niet om beter te sporten.
- Verschillende studies hebben aangetoond dat neuspleisters **geen invloed** hebben op parameters zoals:
 - zuurstofopname,
 - hartslag
 - inspanningsgevoel
- Neuspleisters zijn vooral een **trend** onder topsporters en geven veel gebruikers het gevoel dat ze beter ademen.

Stelling 2

**Creatinepillen vergroten je
spiermassa.**

Stelling 2

- Eerder waar
- Creatine is **veilig en effectief**, maar de **effecten** zijn over het algemeen **bescheiden**.
- De standaarddosering van 5 gram per dag is veilig voor langdurig gebruik.
- De **voordelen** zijn vooral **zichtbaar bij intensieve inspanningen** en in combinatie met weerstandstraining.
- Kies altijd voor **supplementen van betrouwbare bronnen** (zoals je apotheek) om de veiligheid te garanderen, en werk samen met je (sport)arts.

Stelling 3

Je tandenborstel bevat miljoenen bacteriën. Je koopt best een speciaal apparaat om hem te reinigen.

Stelling 3

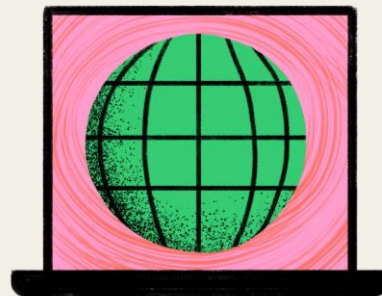
- Eerder onwaar
- Volgens experts zitten er **inderdaad bacteriën** op jouw tandenborstel, maar die zijn meestal **onschadelijk** en komen ook uit je mond.
- Zo'n **apparaat** om jouw tandenborstel te reinigen is dus **niet nodig**. Goed spoelen en laten drogen is voldoende.
- We beschouwen de bewering dat je tandenborstel vol bacteriën zit als **waar**, maar dat hoeft dus geen probleem te zijn. Het is **onwaar** dat je dat apparaatje nodig hebt om je tandenborstel te reinigen.



**Wat onthoud
je?**

Online gezondheidsinformatie binnen handbereik

- Vroeger was de huisarts vaak het eerste aanspreekpunt voor gezondheidsvragen.
- **Vandaag** zoeken mensen eerst **online**:
 - 'Dokter Google'
 - Sociale media
 - Influencers
 - AI-chatbots
- Gezondheidsinformatie is daardoor **24 uur per dag beschikbaar**.
- Maar... online informatie is **niet altijd betrouwbaar**.



Online gezondheidsinformatie binnen handbereik

- AI, zoekmachines en sociale media kunnen **geen echte arts vervangen**.
 - In een gesprek met een arts zal een patiënt vaker meer details meegeven.
 - Een dokter zal ook meer bijvragen stellen.
 - Iedere patiënt heeft een specifieke context en geschiedenis, waar een dokter beter kan op inspelen.
- **AI wil gebruikers tevreden stellen.**
- Risico op **verkeerde zelfdiagnose**.





Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen

1. Het klinkt te mooi om waar te zijn

Belooft snelle oplossingen of spectaculaire resultaten.

- Bijvoorbeeld “Met dit middeltje verloor ik 5 kg in een week.”

2. Het speelt in op je gevoel

Wanneer een bericht je boos, bang, nieuwsgierig of heel enthousiast maakt, ben je sneller geneigd om het te geloven of te delen.

- Sterke emoties verminderen ons kritisch denkvermogen.
- Sociale media geven meer zichtbaarheid aan berichten die veel reacties krijgen, waardoor emotionele (en soms misleidende) berichten zich sneller verspreiden.

Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen



3. Het probeert je iets te laten doen

Denk aan iets kopen, ergens op klikken of het bericht delen.

- Veelgebruikte overtuigingstechnieken:
 - Tijdsdruk: "Alleen vandaag nog!"
 - Schaarste: "Nog maar 3 beschikbaar!"
 - Sociale bewijskracht: "Duizenden anderen gingen je voor."
 - Persoonlijke getuigenissen: "Bij mij werkte het echt!"
 - Kortingscodes: "Gebruik code SUMMER20 voor extra korting."
 - Onwetenschappelijk taalgebruik, zonder verdere uitleg: "Klinisch getest!"





Onbetrouwbare info herkennen: Waarschuwingssignalen

4. De bron is onduidelijk of twijfelachtig

Niet duidelijk waar de informatie vandaan komt, of vage verwijzingen naar “experts” zonder uitleg over wie die experts zijn of het instituut waaraan ze verbonden zijn.

5. Het zaait twijfel over betrouwbare bronnen

Iemand probeert wantrouwen te creëren tegenover experts.

- Bijvoorbeeld “Je dokter vertelt dit niet...” of “Wat experts verzwijgen...”

Betrouwbare info herkennen:

Positieve signalen

1. De inhoud is rustig en genuanceerd

Geen grote beloftes, maar voorzichtige taal. Feiten en meningen zijn duidelijk gescheiden.

2. Heldere bronvermelding

Het bericht verwijst naar een betrouwbaar artikel, onderzoek, expert of officiële instantie.

3. De afzender is duidelijk

Je ziet wie de informatie deelt en kunt nagaan wie of welke organisatie achter het account zit.

Betrouwbare info herkennen:

Positieve signalen

4. De informatie is controleerbaar

Je kunt dezelfde informatie terugvinden bij meerdere betrouwbare nieuwsmedia of organisaties.

5. De informatie is actueel

Het bericht vermeldt een datum en is niet gebaseerd op verouderde informatie die uit de context is gehaald.

Hoe check je online informatie?



De **HALT-methode** is een stappenplan dat je kan volgen om de betrouwbaarheid van beweringen en (nieuws)berichten te bepalen.

1. **H**o, stop even!
2. **A**nalyseer het bericht en de bron.
3. **L**okaliseer andere bronnen.
4. **T**raceer de originele context.



Hoe check je online informatie?

De **HALT-methode** helpt je om in vier stappen een factcheck te doen.



Ho, stop even!

Lees, zie of hoor je iets dat hevige emoties oproept? Deel het dan niet direct, maar sta eerst even stil bij wat je ziet.

Analyseer het bericht en de bron

Hoe wordt de informatie voorgesteld en wie heeft het bericht gedeeld? Is de bron wie of wat je verwachtte? Wanneer werd het bericht verspreid? Zijn er verdachte elementen aanwezig?

Lokaliseer andere bronnen en vergelijk meerdere berichten

Zoek de informatie op en kijk of er andere betrouwbare bronnen zijn die hetzelfde melden.

Traceer de originele context

Waar komt het bericht origineel vandaan? Misschien klopt het bericht wel, maar is er slechts een deel van de boodschap of context gegeven. Kijk ook of de datum klopt.



Enkele betrouwbare kanalen



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





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