

Op buikgevoel

Lespakket Gezond Geweten





**Snel
beslissen**



Wat leg je waar?

Klopt



Klopt niet

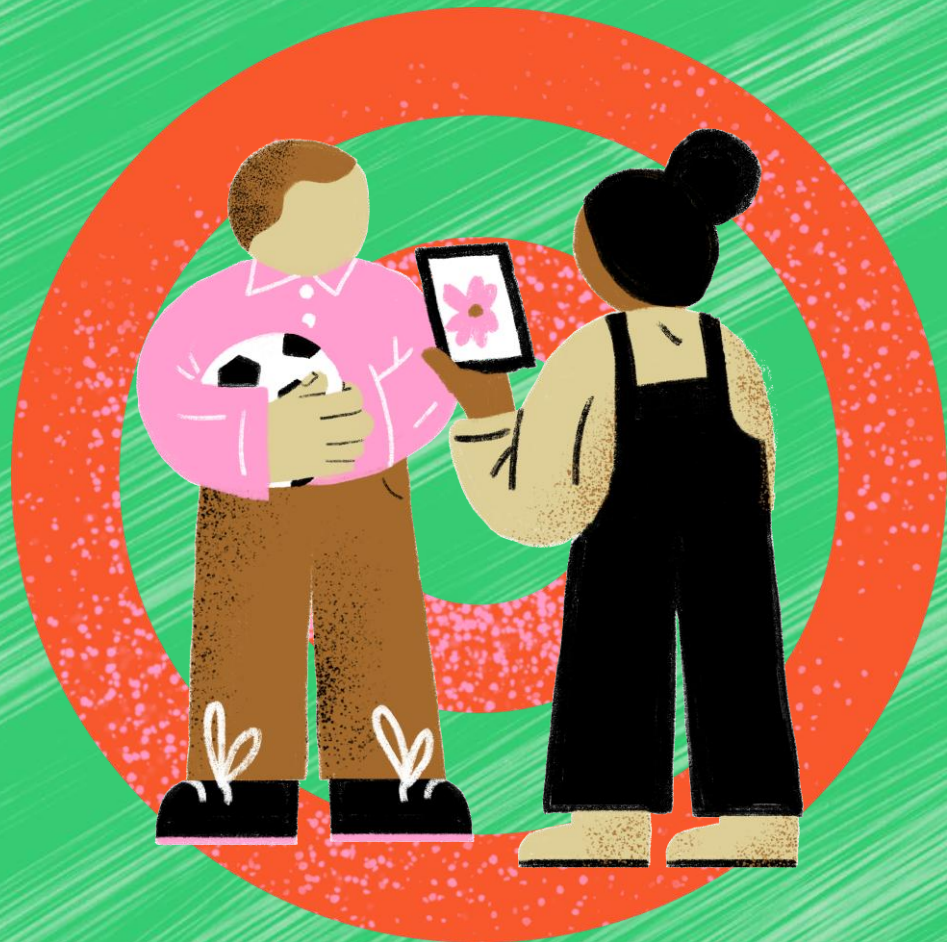


Spelregels

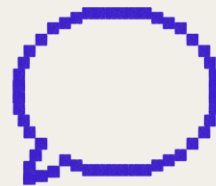
- Niet overleggen
- Niet opzoeken
- Op gevoel



Vergelijk klassikaal



Vergelijk klassikaal



- **Bekijk** samen alle kaarten opnieuw.
 - Welke zijn volgens jou juist en welke niet?
 - Aan welke twijfel je?
- **Vergelijk** de keuzes met elkaar en bespreek:
 - Waarom vertrouwde je sommige beweringen meteen wel of niet?
 - Op basis waarvan beslis je zo snel of iets klopt?
 - Wat maakt dat je gaat twijfelen?



Op onderzoek



Op onderzoek

- Werk in **duo's**.
- Controleer een stelling waaraan je twijfelt.
- Gebruik hiervoor jullie laptops.

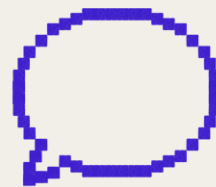




Terugkoppeling



Terugkoppeling



- Welk **antwoord** heb je gevonden?
- Kwam het antwoord overeen met je **buikgevoel**?
- **Hoe** heb je dit opgezocht?



Oplossingen



Oplossing

“Geprikt worden door brandnetels helpt om je bloed te zuiveren.”

- Onwaar
- **Geen wetenschappelijk bewezen** gezondheidsvoordeel.
- Brandnetels zorgen vooral voor **irritatie** en huidreactie.
- Volkswijsheid $\neq$ wetenschap

Oplossing

“Draag een noise-cancelling hoofdtelefoon niet voortdurend. Overmatig gebruik kan juist overgevoeligheid voor geluid veroorzaken.”

- Eerder waar
- Er is geen **sterk wetenschappelijk bewijs** dat noise-cancelling op zichzelf blijvende overgevoeligheid voor geluid veroorzaakt.
- Wel een **mogelijk effect bij overmatig gebruik**:
 - Onze hersenen hebben geluid nodig. Noise-cancelling plaatst ze in een onnatuurlijke stilte.
 - Als we niets horen, gaan onze hersenen net extra hard werken om toch geluid op te pikken. Zo train je je eigen hersenen om overgevoelig te worden aan geluid .

Oplossing

“Cola zonder prik is geen goed middeltje tegen diarree.”

- Waar
- Cola zonder prik bevat wel **vocht**, maar ook **veel suiker**.
 - Suiker gaat extra vocht aantrekken naar je darmen, waardoor je diarree kan gaan verergeren.
- Bij diarree verlies je ook heel wat zout, terwijl cola helemaal geen zout bevat.
- Kleine hoeveelheden water, sportdrank, thee of lichte bouillon drinken is een beter idee.
- Volkswijsheid $\neq$ wetenschap

Oplossing

“Elke dag intensief trainen is belangrijk voor een snelle spieropbouw.”

- Onwaar
- **Rust = cruciaal:** Spieren groeien niet tijdens de training, maar in de rustperiode daarna.
- **Risico op overtraining:** te weinig rust kan leiden tot vermoeidheid, slechtere prestaties, slechtere slaap en meer kans op blessures.
- Spiergroepen hebben **herstel** nodig.
- Wil je toch frequent trainen? **Wissel dan de spiergroepen af.**

Oplossing

“Kinderen die vegetarisch eten zijn automatisch gezonder.”

- Onwaar
- Het **label ‘vegetarisch’** zegt weinig over wat iemand precies eet.
 - Je **kan ook ongezond vegetarisch eten**: koeken, chips, frieten, suikerrijke ontbijtgranen.
- Vegetarisch eten kan gezond zijn, maar vraagt **planning**.
 - Let vooral op tekorten (B12, ijzer ...)

Oplossing

“Bloed geven verhoogt het risico op kanker.”

- Onwaar
- Meerdere **misvattingen**:
 - Bijvoorbeeld: Mensen die kanker hebben gehad, mogen meestal geen bloed (meer) geven. Daaruit trekken sommigen de foute conclusie dat er een verband is tussen bloed geven en kanker.
- Bloed geven heeft **geen impact** op het **afweersysteem**.
- Het is **meermaals aangetoond** dat mensen die **bloed geven, niet vaker kanker ontwikkelen**.
- Gedoneerd bloed wordt altijd getest op ziektes.

Oplossing

“Bij een bloedneus steek je best geen doekjes in je neus om het bloeden te stoppen.”

- Waar
- Doekjes of watten geven **onvoldoende druk** en je riskeert het al **beschadigde neusslijmvlies** verder te beschadigen.
- De beste manier om de bloeding te stoppen is gedurende 10 minuten je **hoofd voorover buigen** en de **neusvleugel** aan de kant van de bloeding stevig **dichtknijpen**.

Oplossing

“Knoflook in je neusgaten helpt om een verstopte neus vrij te maken.”

- Onwaar
- De knoflook **blokkeert de natuurlijke afvoer** van slijm.
- Het **irriteert** het neusslijmvlies.
- Achtergebleven deeltjes kunnen zorgen voor een **risico op ontsteking** of infectie.
- **Betere alternatieven** zijn beschikbaar. Artsen adviseren eerder een zoutoplossing of een geschikte neusspray.



**Wat onthoud
je?**



Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



Op sociale media krijgen we voortdurend gezondheidsinformatie te zien. Soms klopt die informatie, maar vaak ook niet. Toch geloven en delen we ze. Hoe komt dat?

1. Het speelt in op onze **emoties**.

- Voorbeeld: "Zo word je in 2 weken fitter" -> Speelt in op gevoel van hoop.
- Wanneer iets ons emotioneel raakt, zijn we sneller geneigd het te geloven zonder het te controleren.

2. Het biedt soms een **snelle oplossing** op onze vragen of problemen.

- Voorbeeld: "Drink dit en je buikvet verdwijnt in een week."
- Werken aan je gezondheid is echter vaak een traag proces.

Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



3. Het **vereenvoudigt** soms de zaken.

- Voorbeeld: "Vermijd al je gezondheidsproblemen door geen brood meer te eten."
- Gezondheid is complex en wetenschappelijk onderzoek is vaak genuanceerd.
- Sociale media geven ons iets anders: korte, heldere uitspraken die alles simpel maken.

4. We **vertrouwen** op de zender.

- We geloven sneller iets als het komt van iemand die betrouwbaar lijkt of iemand die we vaak zien of horen.
- Zenders gebruiken soms bewust signalen van geloofwaardigheid: een witte jas, wetenschappelijk klinkend taalgebruik of verwijzingen naar "onderzoek".

Waarom geloven we onbetrouwbare informatie?



- Bericht speelt in op **emoties**.
 - Kanker is een ernstige ziekte die veel mensen persoonlijk raakt. Het vooruitzicht op genezing kan hoop geven aan mensen die zelf ziek zijn of iemand met kanker kennen.
- Bericht omschrijft paardenbloemsap als **snelle en gemakkelijke oplossing**.
 - De uitspraak “paardenbloemsap is een wondermiddel tegen kanker” doet vermoeden dat één natuurlijk middel kanker kan genezen. Dit kan aantrekkelijk klinken voor mensen die op zoek zijn naar hoop of een alternatief voor bestaande behandelingen.
- Het bericht **vereenvoudigt** de zaken.
 - Kanker is een ingewikkelde ziekte die verschillende vormen kent. De behandeling hangt af van het type kanker en de situatie van de patiënt. Het idee dat één eenvoudig middel zoals paardenbloemsap kanker kan genezen, stelt de werkelijkheid veel te simpel voor.
- **Zender:** “Dokter Natuurlijk & Gezond”
 - De zender gebruikt de titel van ‘dokter’ om geloofwaardiger over te komen. Het wekt de indruk dat de informatie afkomstig is van een medische expert, terwijl we niet weten wie er achter het account zit.

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
- Zoek.gezond
- [In Form \(VRT\)](https://InForm.VRT)
- Druglijn.be
- Allesoverseks.be
- Eetexpert.be
- Watwat.be





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