SOCIALE MEDIA: ACHTER DE SCHERMEN

Welkom bij de EDUbox Sociale media.

Snapchat, TikTok, Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, Pinterest: de sociale media op onze smartphone zijn niet meer te tellen. In deze EDUbox duiken we achter de schermen van deze apps. Waarom zijn ze zo populair? En wat verklaart hun aantrekkingskracht? Deze EDUbox leert je er alles over. Veel succes!

DE BENODIGDHEDEN

- Een slim team
- Een smartphone, tablet of computer
- Een verbinding met het internet

EEN OVERZICHT

We duiken gedurende 2 lesuren in deze EDUbox. Er zijn **4 hoofdstukken**:

- Zet zelf je brein op een verkeerd spoor.
- Is je brein gehackt? Leer meer over de technieken die sociale media gebruiken en ontdek enkele feiten en fabels.
- Controleer eens bij jezelf. Hoe gevoelig ben jij voor deze trucjes?
- Als je nog meer wil weten, dan kan je je in dit deel verdiepen.

In deze EDUbox verwijzen we vaak naar video's die op de volgende pagina te vinden zijn: **nws.vrt.be/EDUbox-sociale-media-video**

12p.	01 Hack je brein	9p.	02 Gehackt door sociale media	20p.	Feit of fabel
7p.	03 Aan de slag	3p.	04 Meer weten	28x	Opdrachtenkaartjes

01 HACK JE BREIN

Voor we ons gaan verdiepen in sociale media, nemen we eerst ons brein onder de loep. Hersenen maken de mens tot wie hij of zij is, dus je zou denken dat ze helemaal foutloos werken. Maar dat is niet altijd het geval. **Ook je brein maakt soms fouten.** Of het wordt op het verkeerde been gezet, waardoor er gekke dingen gebeuren.

Benieuwd? Zet je schrap!

Bekijk nu de eerste video.
Journalist Bram Vandeputte legt je aan de hand van een experiment uit hoe we ons brein soms laten misleiden.

We zeiden het al: ook je brein maakt fouten! Het is zelfs **niet eens zo moeilijk om je brein op het verkeerde been te zetten.**

Dit komt omdat we in ons brein **twee systemen** hebben. Een systeem dat goed is in snelle zaken, zoals een speelgoedje herkennen. En een tweede systeem om dieper na te denken en waarmee je je op moeilijke dingen kunt concentreren. **Met de twee systemen tegelijk werken, is heel moeilijk.** Daarom konden we je brein hacken in het experiment!

Sociale media spelen hierop in. We kunnen ons geen wereld meer inbeelden zonder apps, berichtjes, snaps, maps, slides en stories. Maar de makers van sociale media **gebruiken ook verschillende technieken en trucjes** om onze aandacht te vangen, zodat we blijven terugkomen.

In het volgende hoofdstuk bekijken we hoe sociale media dat precies doen. Het is belangrijk om dit te weten. Want **als je de zwaktes van je hersens kent, sta je ook sterker in je schoenen.**

Maar eerst gaan we **ons brein nog een paar keer hacken.** Jullie zullen versteld staan van hoe eenvoudig dat is!

OPDRACHT

De **volgende 4 kaartjes** bevatten een hack voor je brein. Het is nu aan jullie om deze hacks aan elkaar voor te stellen.

- **Neem** elk (minstens) één kaart.
- **Lees** even voor jezelf de achterkant.
- **Leg elk voorbeeld om de beurt aan elkaar uit.** Doe eerst de oefening en geef nadien de verklaring. Doe dit in je eigen woorden.

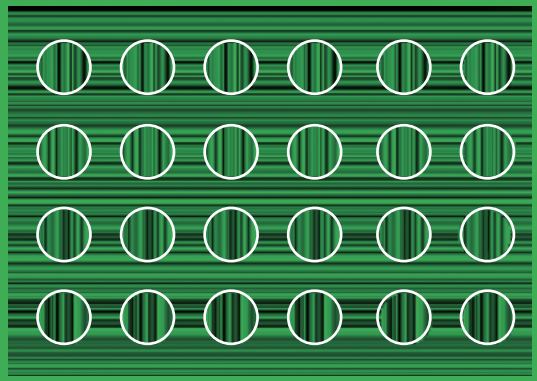
HACK 01

GEEF DEZE OPDRACHT AAN JE GROEP

Ik ben niet geïnteresseerd in hoeveel vierkanten jullie zien. Maar zeg eens, hoeveel cirkels tellen jullie in deze tekening?

GEEF NADIEN DEZE UITLEG

In totaal bevat de tekening **24 cirkels.** Heb je ze kunnen vinden? De tekening hiernaast helpt je op weg, als dat nodig is.



Het **woord "vierkant"** in de opdracht, **duwt** ons brein al **in een bepaalde richting.** Door het luidop uit te spreken, gebruiken we de horizontale lijnen op de achtergrond onmiddellijk om vierkanten mee te maken. En zo verdwijnen de cirkels, omdat we enkel nog vierkanten kunnen zien.

Zo zie je maar: er zijn **altijd verschillende kanten aan hetzelfde verhaal!**

GROEN

BLAUW

ROOD

BLAUW

GEEL

PAARS

GROEN

ROOD

ROOD

GEEL

GROEN

BLAUW

GROEN

PAARS

GEEL

BLAUW

HACK 02

GEEF DEZE OPDRACHT AAN JE GROEP

Zeg eerst de kleuren die je ziet in de linkse tabel.

Easy peasy? Probeer het nog een keer met de **kleuren** in de rechtse tabel.
(Dus niet het woord, wel de **kleur** van het woord.)

GEEF NADIEN DEZE UITLEG

Bij de rechtse tabel ging het al een stuk moeilijker om de kleuren uit te spreken, toch?

In de introvideo hebben we uitgelegd dat er **twee systemen** zijn in ons brein. Wel, bij deze hack **ontstaat er een conflict** tussen de twee. Het ene systeem is goed in taal: we lezen een woord en kunnen dat direct luidop uitspreken. Voor kleuren gebruiken we het andere systeem.

In de linkertabel komen het woord en de kleur overeen, dus dat is geen probleem. Maar wanneer zij van elkaar verschillen, **vechten** beide systemen **om aandacht.** Je bent eerst geneigd om het woord voor te lezen, vooraleer je jouw aandacht naar het kleurensysteem kan verplaatsen. Het **duurt dus even langer** om goed te antwoorden.

Fortnite
iPhone
nice one
voor een ei
olijf
HACK 03

GEEF DEZE OPDRACHT AAN JE GROEP

Het geluidsfragment dat jullie zo dadelijk horen werd een echte hype op TikTok!

Open de link achter de QR-code.
Wat hoor jij: iPhone? Voor een ei? Fortnite? Olijf? Nice one?
Tip: **sluit je ogen** tijdens het beluisteren.

GEEF NADIEN DEZE UITLEG

Geluid komt via je oren binnen, maar het zijn je hersenen die er een **betekenis** aan geven. Die betekenis hangt af van **wat je vroeger hebt geleerd.** Een baby zal het geluid van een deur die sluit bijvoorbeeld nog niet herkennen, terwijl jullie dit onmiddellijk zullen begrijpen.

Misschien hoor jij in dit geval één woord, of misschien hoor je ze wel allemaal. Iedereen hoort wat bij haar of hem sneller een belletje doet rinkelen. Bovendien wordt het fragment heel snel herhaald. Je hersenen **vullen zelf aan wat moeilijk te horen is.**

Na 5 jaar was de bioscoopfilm eindelijk afgewerkt, waarna de regisseur zich afvroeg of zijn publiek niet liever een documentaire of serie had gezien.

HACK 04

GEEF DEZE OPDRACHT AAN JE GROEP

Hoeveel keer tel jij de letter “F” of “f” in de zin op de voorkant van dit kaartje?

GEEF NADIEN DEZE UITLEG

In deze zin komt **5 keer** de letter “f” voor. Tel jij er minder? Misschien heb je dan de woordjes “of” over het hoofd gezien. Dit woord komt namelijk 2 keer voor in de zin.

De reden waarom we het woord “of” gemakkelijk overslaan, is omdat we sterk geoefende lezers zijn. Daarom lezen we **niet meer elk woord apart,** maar **enkel de belangrijkste woorden** van een zin. We focussen op “bioscoopfilm” en “afgewerkt” en “afvroeg”.

Ons brein zal de details en **kleine woorden zelf invullen** om aan de zin een betekenis te geven. Hierdoor vergeten we dus naar de kleine woorden te kijken bij het tellen van letters.

02 GEHACKT DOOR SOCIALE MEDIA?

02.1. PRINCIPES VAN SOCIALE MEDIA

Sociale media zijn de max! Of je nu zelf iets wil posten, of wil kijken naar wat anderen hebben gedeeld: **je bent er soms uren mee zoet**, zonder dat je het beseft. En wanneer je even niets te doen hebt, scroll je er maar al te graag nog een keer doorheen!

Maar hoe komt het eigenlijk dat we steeds weer terugkeren?

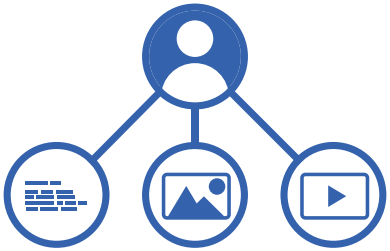
De platformen voor de meeste sociale media zijn gebouwd op basis van **3 principes** die je terug vindt op het volgende kaartje:

1.
Sociale bevestiging

1,5 d

4,7 d

2.
Gepersonaliseerde content



3.
Beloning

1. SOCIALE BEVESTIGING

Het woord zegt het al: sociale media zijn gemaakt om sociaal contact te hebben. Op sociale media kan je **informatie met elkaar delen** op een makkelijke en toffe manier. En je kan laten zien hoe leuk je elkaar vindt door posts van elkaar te liken, elkaar te taggen of door elkaar te volgen.

Iedere like, reactie of nieuwe volger geeft je een bevestiging, en is een erkenning van je persoon. Die sociale bevestiging voelt goed! Voor je het weet zit je in een race naar de meeste likes of volgers.

2. GEPERSONALISEERDE CONTENT

Sociale media zorgen ervoor dat je vooral info ziet die jij leuk of interessant vindt. Want daardoor blijf je terugkomen.

In je tijdlijn verschijnen vooral foto's en boodschappen die aansluiten bij je interesses en persoonlijkheid. Je komt daardoor minder in contact met mensen met een andere mening. Je zit als het ware in een comfortabele informatie-luchtbel. Die gepersonaliseerde luchtbel noemt men ook de **'filterbubbel'.**

Sociale media gebruiken je persoonlijke gegevens ook om reclameruimte te verkopen aan bedrijven en reclamemakers. Zo krijg je **reclame op maat** te zien, gelinkt aan je interesses. Die persoonlijke reclame zal je sneller overtuigen om iets te kopen. Op deze manier verdienen sociale media geld.

Bekijk nu de volgende video.
De 3 principes: Reclame op sociale media.

3. BELONING

Sociale media willen je zo veel mogelijk laten terugkeren naar hun app. Ze doen dit door gebruik te maken van **onvoorspelbare beloningen.** Deze cadeautjes maken je eigenlijk verslaafd aan hun platform.

Hoe zien die cadeautjes eruit?

- Bij veel sociale media kun je **eindeloos scrollen.** Omdat je geen stop-signaal krijgt, werkt je brein op automatische piloot. Net wanneer je denkt dat je er klaar mee bent, krijg je toch weer iets leuks of interessants te zien. Die beloning motiveert je. En dus blijf je scrollen!
- Op veel platformen kan je naar beneden **swipen om je feed te vernieuwen.** Op dat moment zoek je naar een beloning. En die komt er in de vorm van een nieuwe post. Snoep voor je brein!
- De meeste apps maken gebruik van **geluidjes, gekleurde bolletjes en pushmeldingen.** Zo weet je dat er nieuwe info voor je klaarstaat. Die signalen zijn heel moeilijk te negeren: een hartje, duimpje of reactie wil je voor geen goud missen. De beloning krijg je door de app open te klikken en zo het aantal meldingen te zien verminderen.

STRIJD OM JE AANDACHT

Alle sociale media gebruiken deze 3 principes, **omdat je aandacht hun winstmodel is.** Hoe langer jij op hun platform zit en hoe meer data jij hun geeft door te liken en te volgen, hoe meer geld ze verdienen met reclame.

Duizenden ontwikkelaars zoeken constant naar nieuwe manieren om jou op hun platform te houden. Ze voeren **een strijd om je aandacht.**

Bekijk nu de volgende video.
SOS! Journalist Bram Vandeputte vat de 3 principes nog eens samen.

Wil je nóg meer weten? Bekijk dan zeker dit keileuke filmpje (in het Engels) van de Amerikaanse expert Tristan Harris! Tip: zet de ondertitels in het Engels aan. **youtu.be/NUMa0QkPzns**

02.2. FEIT OF FABEL? EFFECTEN OP JE BREIN EN LICHAAM

Nu we de belangrijkste principes achter sociale media kennen, **staan we ook even stil bij de effecten ervan op je brein en lichaam.** Want er wordt heel wat gezegd en geschreven over sociale media. Sommige ouders en leerkrachten zien ze als iets giftigs, iets negatiefs.

Maar is dat ook zo? Wat is feit en wat is fabel? Dat gaan we nu ontdekken!

OPDRACHT

Op **de volgende 10 kaartjes** staan stellingen over hoe sociale media je lichaam of geest kunnen beïnvloeden. Het is aan jullie om te achterhalen wat klopt en wat niet!

- **Neem de 10 stellingen** en leg ze op een stapel in het midden van de tafel.
- **Lees de stelling** luidop voor.
- **Bespreek** in groep: is dit een feit of een fabel? Geef zelf argumenten. Laat iedereen ook een keuze maken tussen feit of fabel.
- **Lees op de achterzijde** het antwoord en de verklaring.

01 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA DOEN JE ZELFVERTROUWEN KELDEREN.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

EERDER FABEL

Wat je op sociale media doet, heeft een **invloed** op hoe je naar jezelf kijkt. We noemen dit je **zelfbeeld,** dat wordt bepaald door het **krijgen van waardering** en hoe jij jezelf waardeert. Maar de invloed van sociale media op je zelfbeeld hoeft niet negatief te zijn. Krijg je van iemand een like, dan levert jou dat waardering op. Sociale media kunnen dus **ook een boost geven** aan je zelfvertrouwen!

Maar als je niet de likes krijgt waar je op gehoopt had, kan jou dat **onzeker maken.** Je gaat je dan afvragen waarom mensen je bericht niet liken. Dit is dan weer niet goed voor je zelfbeeld.

Ook filmpjes, foto's en boodschappen van **anderen hebben een impact** op je zelfbeeld. Je ziet mooie vakantiefoto's, filmpjes van leuke feestjes of zotte sportprestaties van je vrienden. Zo lijkt het alsof die anderen een veel **spannender of leuker leven** hebben, maar dat is niet zo.

Bekijk deze korte video! Vind je die ook zo herkenbaar?
youtu.be/0EFHbruKEmw

02 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE EENZAAM.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

FABEL

Altijd verbonden, maar toch alleen? Er wordt wel eens gezegd dat je minder echte vrienden hebt als je meer op sociale media zit.

Dit is een fabel! Als je **online én in real life contact** hebt met je vrienden, heb je net een **rijker sociaal leven** dan wanneer je elkaar alleen in het echt ziet. Dit is niet zo verrassend, want dankzij sociale media houd je ook contact met je vrienden als je niet fysiek samen bent. Je **versterkt je netwerk** dus door sociale media.

Het is wel belangrijk dat je die real life contacten onderhoudt. Als je alleen nog maar op sociale media zit, kan je je wel eenzaam gaan voelen.

03 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA VERSTOREN JE SLAAP.”

1,5 d
4,7 d

EERDER FABEL

Hoeveel **tijd** je aan sociale media spendeert, heeft **geen invloed** op de kwaliteit van je slaap. Wat natuurlijk wél bepaalt of je de volgende dag bent uitgeslapen, is **hoe laat je gaat slapen.** Want de tijd vliegt als je filmpjes en muziek checkt!

Het is bovendien erg verleidelijk om elke nieuwe melding nog snel even te checken. En dan: “Oei... is het al zo laat?!”

Wat er wel voor zorgt dat je later en **moeilijker in slaap** valt, is je smartphone **mee naar bed** nemen. De prikkels op je scherm houden namelijk je **hersenen actief.** Je slaap wordt dus eerder beïnvloed door je smartphone dan door sociale media.

04 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZORGEN VOOR STRESS EN ONRUST.”

FEIT

Up-to-date blijven over het leven van je vrienden, zelf genoeg posten, leuke reacties geven, je volgers onderhouden, je meldingen wegwerken, ...

Sociale media vragen **veel tijd en aandacht.** Dat kan behoorlijk vermoeiend zijn. Bovendien stopt de stroom aan prikkels en informatie nooit. De druk om te posten, altijd bereikbaar te zijn en je smartphone te checken **kan stress geven.**

Sociale media kunnen je **ook onrustig maken,** omdat je denkt leuke dingen te missen door wat je ziet. Je hebt dan **FOMO**, ofwel *Fear Of Missing Out*! Daardoor vergeet je soms te genieten van wat je zelf aan het doen bent.

05 FEIT OF FABEL

“JE KAN MAKKELIJK RIJK WORDEN VAN SOCIALE MEDIA.”

FABEL

Je ziet ze wel vaker opduiken: de hashtags #ad, #sponsored. Populaire personen op sociale media laten zich **betalen om producten te promoten** bij hun publiek. Het zijn levende reclameborden. Als volger heb je lang niet altijd door wanneer berichten 'echt' zijn of gesponsord. En niet alleen met die reclame verdienen influencers geld. Ze verkopen ook nog eens hun **eigen merchandise** zoals sokken, petten of t-shirts!

Veel jongeren kijken op naar populaire mensen die geld verdienen met sociale media. Ze dromen ervan om zelf ook **professionele influencer** te worden. Maar het is **helaas niet zo makkelijk** om veel geld te verdienen met sociale media.

In België zijn er amper influencers die kunnen leven van sociale media. De meeste influencers verdienen veel minder dan je denkt. Je brood verdienen met sociale media? Dat is enkel voor de happy few!

06 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE DEPRESSIEF.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

FABEL

Sociale media zelf maken je **niet depressief.**

Maar als je je slecht voelt of problemen hebt in de offline wereld, kunnen sociale media die gevoelens of **problemen wel groter maken.** Zo kunnen pesters op school je ook online lastigvallen. En dat zorgt ervoor dat het pesten nooit stopt. Of zit je niet zo goed in je vel? Dan kunnen foto's van slanke modellen je nog slechter doen voelen.

Gelukkig kan je **ook steun vinden online!** Voel je je niet goed en krijg je een paar lieve berichtjes op je statusupdate? Dan kunnen zij jou het **nodige zelfvertrouwen** geven om ook offline terug open te bloeien. Ook je hart luchten online kan je in de offline wereld vooruit helpen!

Bekijk nu de volgende video.
Feit of fabel: Cyberpesten

07 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZIJN GEVAARLIJK.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

EERDER FEIT

Sociale media zijn heel leuk, maar net zoals bij veel dingen zijn er ook aan sociale media enkele risico's verbonden. Zo kan je te maken krijgen met valse profielen of online haat of mensen die foto's doorsturen zonder je toestemming. Dat kan heel heftig zijn.

Daarnaast heb je ook nog de zogenaamde 'challenges' of uitdagingen die je filmt en online zet. De meeste van deze uitdagingen zijn heel erg leuk en onschuldig. Maar af en toe zie je ook gevaarlijke challenges rondgaan, zoals de Tide Pod Challenge waarbij je moet kauwen op tabletten met wasmiddel. Dit is zelfs dodelijk.

Kom je iets tegen wat je niet leuk vindt? Rapporteer het dan aan het platform en praat erover met iemand die je vertrouwt. Zo blijven sociale media leuk voor iedereen!

08 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA MAKEN JE ASOCIAAL.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

FABEL

Sociale media zijn net heel sociaal omdat je met anderen in contact blijft wanneer je elkaar niet kunt zien.

Maar de manier waarop je sociale media gebruikt kan wél heel asociaal zijn. De apps kunnen namelijk veel aandacht opeisen, ook als je offline in gesprek bent met iemand. Als je voorrang geeft aan je telefoon in plaats van de persoon die naast je zit, ben je aan het phubben. Dit is enorm storend in een face-to-facegesprek.

De meeste jongeren vinden het heel vervelend wanneer een van hun vrienden 'phubt'. Gelukkig is er een heel makkelijke remedie voor phubbing: je broekzak!

09 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA KUNNEN VERSLAVEND ZIJN.”

De 3 principes

1,5 d
4,7 d

FEIT

Hoe vaak check jij sociale media zonder aanleiding?

Elke keer je een app opent, krijg je iets nieuws te zien. Die **beloning** zorgt ervoor dat je blijft terugkomen, waardoor het **een gewoonte** wordt om je sociale media te **openen zonder reden.** Door het eindeloos scrollen zit je bovendien vaak langer op sociale media dan je op voorhand wilde.

Hierdoor krijg je misschien het **gevoel dat je niet meer zonder kan:** je bent **afhankelijk geworden** van sociale media. Dit betekent nog niet dat je verslaafd bent! Er is pas sprake van een **verslaving wanneer je belangrijke dingen verwaarloost** om online te kunnen zijn, zoals je vrienden, schoolwerk en hobby's.

Verslaafd of niet, je kan altijd kiezen om je gewoontes te veranderen!

Bekijk nu de volgende video.
Feit of fabel: Digibesitas

10 FEIT OF FABEL

“SOCIALE MEDIA ZULLEN KRANTEN EN NIEUWSZENDERS VERVANGEN ALS NIEUWSBRON.”

1,5 d
4,7 d

FABEL

Sociale media zijn een **belangrijke bron van informatie** voor jongeren. Nieuws kan op sociale media snel viraal gaan en veel mensen bereiken, omdat ze eenvoudig te gebruiken zijn. Toch kunnen sociale media op dit moment **niet tippen** aan de **kwaliteit van kranten en nieuwszenders:**

- De info op sociale media is **niet altijd betrouwbaar.** Er worden veel misleidende berichten de wereld ingestuurd, die dan verder worden verspreid. Dit noemt men **fake news.**
- Op sociale media krijg je vooral berichten en artikels te zien die aansluiten bij je **persoonlijke interesses.** Daardoor zie je heel wat nieuwsberichten niet en krijg je **een vals beeld** van het nieuws. Daar heb je de filterbubbel weer!

Het is waar dat veel nieuws eerst verschijnt op sociale media. Maar journalisten gaan die informatie nog eens checken. Die **extra controle** maakt kranten en nieuwsmedia betrouwbaarder dan sociale media.

Met de Amerikaanse verkiezingen krijgen de fans van president Donald Trump op Facebook vooral nieuwsberichten te zien waarin staat wat Trump goed doet. Zijn tegenstanders lezen dan weer vooral berichten over wat hij niet goed doet.

02.3. JE BENT NIET ALLEEN!

Heb je de feiten en fabels weten te ontmaskeren? Goed zo!

En zo zie je maar, niet alles wat men zegt over sociale media klopt.

Dat sociale media **wel degelijk een invloed op je lichaam en geest hebben**, is het belangrijkst om te onthouden. Maar daarin sta je gelukkig niet alleen!

Bekijk nu de volgende video.
MNM-dj's Sander Gillis, Kawtar Ehlalouch & Anushka Melkonian vertellen jullie over hun gebuik van sociale media.

03
AAN DE SLAG

03.1. HOE GA JIJ OM MET SOCIALE MEDIA?

Nu je de mechanismen achter sociale media en hun effecten beter begrijpt, wordt het hoog tijd om je eigen gebruik van sociale media onder de loep te nemen. Jullie doen dit aan de hand van 10 vragen.

Vul de vragenlijst afzonderlijk en eerlijk in. En geen nood: je **antwoorden blijven anoniem!** Straks zie je de resultaten van de hele klas, maar niemand weet wat jij hebt geantwoord.

OPDRACHT

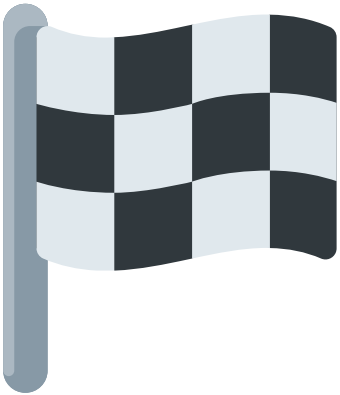
Doe dan nu de zelftest!

1. **Scan de QR-code of ga naar deze link:** rebrand.ly/sociale-media-zelftest.
2. Duid telkens het antwoord aan dat **het best bij jou past.**

03.2. EN WAT MET DE ANDEREN?

Nu je een beter zicht hebt op hoe jij met sociale media omgaat, gaan we je antwoorden eens vergelijken met die van je klasgenoten.

En we bekijken ook hoe andere leerlingen in Vlaanderen hebben geantwoord.



OPDRACHT

1. Jullie leerkracht opent de **resultaten op groot scherm**.
2. Je krijgt opnieuw alle vragen uit de test te zien. Welk antwoord heeft **volgens jou de meeste stemmen gekregen?**
3. **Bekijk nu de resultaten** en bespreek ze in je groep. Heeft het klasresultaat jullie verrast? Leg ook uit waarom (niet).

03.3. TAKE ONE FOR THE TEAM

Dit spel speel je tegen de **andere groepjes in de klas!**

Achteraan in de box vind je **groene kaartjes.** Neem die erbij. De lege kaartjes leg je aan de kant. Op de groene kaartjes staan **opdrachten**. Hoe meer opdrachten je doet, hoe meer punten je groepje krijgt!

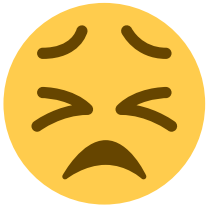
OPDRACHT

- Leg de groene **kaartjes op een stapel**.
- Iedereen uit je groepje trekt **willekeurig 2 kaartjes** uit de stapel.
- **Bespreek in groep** welke opdrachten jullie **samen** wel of niet doen. Komen jullie niet overeen? Dan doe je de opdracht niet.
- **Een ander groepje controleert jullie** terwijl jullie de opdrachten doen.
- **Dit groepje geeft jullie per opdracht 1 tot 5 punten. Ze mag zelf kiezen hoeveel.**

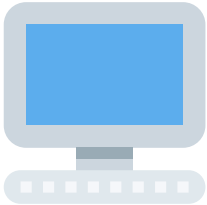
Welke groepje heeft de meeste punten?

REFLECTIE
BESPREEK NU DEZE VRAGEN IN JE GROEP:

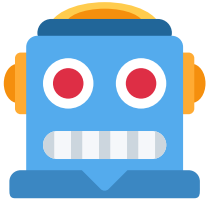
Waarom heb je sommige opdrachten wel of niet gedaan?



Welke opdracht had je liever niet gedaan?



Zijn er dingen die je online doet, maar offline niet zou doen?



Hoe overtuigen sociale media jou om dingen te doen?

03.4. EEN EVENWICHT ZOEKEN

Sociale media vinden we superbelangrijk. We kunnen niet meer zonder. Ze **horen bij ons leven** om in contact te blijven en ons te amuseren en ontspannen. Maar soms eisen sociale media te veel aandacht op. En zetten ze alles in het werk om ons zoveel mogelijk te laten terugkeren.

De manier waarop we sociale media gebruiken, kan ons af en toe ook een minder goed gevoel geven. Daarom is het belangrijk dat iedereen **een goed evenwicht** zoekt **tussen de online en offline wereld**. Dit evenwicht ziet er voor iedereen anders uit, maar je kan er wel samen met anderen naar op zoek gaan.

Bekijk nu de volgende video.
Louise Hoedt vraagt aan professor Lieven De Marez hoe jongeren omgaan met sociale media.

03.5. ENKELE TIPS

Soms kan het moeilijk zijn om helemaal uit jezelf een gewoonte te veranderen. Deze tips kunnen je daarbij misschien helpen!

Tip 1: Gebruik een app die meet hoeveel tijd je precies doorbrengt op sociale media.

Tip 2: Denk eens na welke meldingen je wel of niet op je startscherm wil zien.

Tip 3: Verminder je schermtijd door een tijdslimiet in te stellen op je smartphone.

Tip 4: Meer tijd offline: ga eens slapen zonder je gsm.

Tip 5: Meer tijd offline: laat je smartphone gewoon eens een dagje thuis.

Bekijk nu de volgende video.
Louise Hoedt geeft je nog enkele nuttige apps om bewuster om te gaan met sociale media.

04 MEER WETEN

In deze EDUbox hebben we het gehad over hoe sociale media werken en welke effecten ze kunnen hebben op jou. Maar wil je nog meer weten, dan vind je op onderstaande links meer informatie.

1. VRT NWS KLAAR

KLAAR (VRT NWS) biedt wekelijks video's aan met duiding bij het nieuws op maat van jongeren. KLAAR zorgt ervoor dat een ingewikkeld of gevoelig onderwerp op een duidelijke manier wordt uitgelegd. Er is onder meer een KLAAR over sexting: **onderwijs.hetarchief.be/media/klaar-sexting-waar-moet-je-op-letten/g2OmesSsStXSnZTjGLD58hld**.

KLAAR vind je ook op het Archief voor Onderwijs, samen met de Uitgeklaard-collectie over sociale media: **onderwijs.hetarchief.be/collecties/258201**.

2. Docureeks 'Facebook en ik'

VRT NWS-journalist Tim Verheyden maakt in de **driedelige documentairereeks** *Facebook en ik* de balans op van 15 jaar Facebook. Hij heeft het onder meer over waarom Facebook verslavend werkt. Daarnaast onderzoekt hij ook de impact ervan op onze privacy en wie bepaalt wat er op Facebook mag verschijnen.
vrt.be/vrtnu/a-z/facebook-en-ik/

3. Labels: 'Body Love'

In de aflevering **'Body Love'** van de onlinereeks *Labels* spreekt VRT NWS-reporter Yassine Atari met 3 jonge twintigers over hun imperfecte lijf.
youtu.be/oRkyZ4sV0nk

4. Kop op!

Heb je het gevoel dat je je schermgebruik niet altijd de baas blijft? Dan kan **Kop op!** je helpen om hier weer controle over te krijgen. Ga een uitdaging aan die bij jou past en maak zo weer meer tijd voor offline activiteiten!
www.kopop.be

5. Pretchat

Psssst! Stellen je ouders soms vervelende vragen over je mediagebruik waar je zelf niet op wil antwoorden? Verwijs ze dan gerust door naar **www.medianest.be** voor een antwoord op al hun vragen!

6. Sexting.be

Zit je met vragen over sexting? Op de website **www.sexting.be** kan je als jongere, ouder of leerkracht terecht voor info en hulp.

SEXTING.BE

7. WAT WAT

Als je jong bent zit je met 1001 vragen. WAT WAT is er voor alle jongeren die het even niet weten, bij spannende of moeilijke momenten. Het is een platform van meer dan 70 organisaties en hulplijnen. Zij bundelen de krachten om jongeren te ondersteunen in hun identiteitsontwikkeling, door ze antwoorden op hun vragen te geven en te begeleiden naar hulp. Je vindt er info over allerhande topics, van pesten of problemen thuis over drugs tot seks. **www.watwat.be**

@watwat_jijweet op Instagram informeert jongeren dagelijks over actuele zaken die hen bezig houden. Vragen en antwoorden over sociale media? Die vind je op **watwat.be/sociale-media**.

NOG MEER INSPIRATIE

Documentaire 'Follow me'
In deze heel straffe Nederlandse documentaire kom je meer te weten over nepaccounts op Instagram en hoe populaire accounts worden gemanipuleerd.
youtu.be/r5dQO7lV5DQ

Black Mirror
De serie *Black Mirror* (op Netflix) doet ons nadenken over de mogelijke kwalijke gevolgen van technologie en sociale media in de toekomst. In de **aflevering 'Nosedive'** (seizoen 3) vragen de makers zich af wat er zou gebeuren als we allemaal scores krijgen op sociale media en daar dan een beloning aan vasthangen.

Universiteit van Vlaanderen
In deze colleges behandelen topwetenschappers uit heel Vlaanderen online een boeiend vraagstuk, zoals 'Hoe word ik een succesvolle influencer?' **universiteitvanvlaanderen.be/college/hoe-word-ik-een-succesvolle-influencer/**