

Lesbrief 'Buiten Beeld'

De online wereld van tieners

Waarom?

De online wereld speelt een grote rol in het leven van jongeren. Ze gamen, (sn)appen en scrollen en krijgen te maken met groepsdruk, vergelijking, nepbeelden en de druk om altijd bereikbaar te zijn. Sociale media en games hebben daarnaast ook positieve kanten zoals nieuwe dingen leren, creativiteit en samenwerken. Wat komen jongeren online tegen en welke invloed heeft dit op ze?

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (6 t/m 13 november 2026) organiseert het team Gezonde School van GGD Kennemerland de online ouderavond 'Buiten beeld', waarin ouders inzicht krijgen in de online wereld van hun tiener. Deze lesbrief sluit hierop aan door leerlingen te laten reflecteren op hun eigen online gedrag en ze verschillende scenario's te laten bespreken. Zowel de ouderavond als de lesbrief maken deel uit van de campagne 'Beschermtijd', die aandacht vraagt voor minder schermgebruik en meer ruimte voor rust en slaap.

Doelgroep

- Onderbouw VO (duur ongeveer 1 uur)
(mentorles, burgerschap, digitale geletterdheid)

Leerdoelen

Na deze les kan de leerling:

- Herkennen wat online prikkels met je kunnen doen.
- Nadenken over eigen grenzen en keuzes online.
- Benoemen hoe je bewust schermvrije momenten kunt creëren.



Intro (15 min)

Start klassikaal:

- Steek je hand op als je de volgende woorden kent: Robux, manosphere, deepfakes, meidenhuizen, GRWM, exposen, Snapstreaks.
- Wat maakt social media of gamen voor jou leuk?
- Wat zijn voor jou de minder fijne kanten van social media of gamen?

Kennis en bewustwording

(15 min)

Bespreek klassikaal:

- Waarom lijkt online soms iedereen een perfect leven te hebben?
- Waarom is het lastig om je telefoon weg te leggen?
- Als een influencer een miljoen volgers heeft, heeft diegene dan ook gelijk?
- Wat doet de continu stroom van inkomende berichtjes met je?
- Wat kun je doen als je online iets tegenkomt wat je niet prettig vindt?

Groepsopdracht

(15 min)

Ga in groepjes uiteen. Elke groep bespreekt één situatie. Hoe zou jij hiermee omgaan?

- In de groepsapp wordt een vervelende nepvideo van een klasgenoot gedeeld.
- Een vriendin voelt zich steeds onzekerder door wat ze ziet op social media.
- Een goede vriend maakt steeds vaker onaardige opmerkingen over meisjes.
- Je blijft scrollen terwijl je eigenlijk wilt slapen.

Reflectie en afsluiting

(15 min)

Vertel de leerlingen over Beschermtijd: bewust omgaan met schermgebruik en zelf de regie houden. Laat leerlingen daarna zelf nadenken:

- Wanneer geeft social media of gamen mij een goed gevoel?
- Wanneer geeft het mij juist onrust?
- Maak de zin af:
“Deze week geef ik mezelf beschermtijd door...”
Bijvoorbeeld: mijn telefoon wegleggen voor het slapen of meldingen uitzetten.

Tips door jongeren voor jongeren:

- Stuur zelf geen nare content door.
- Je hoeft niet altijd bereikbaar te zijn.
- Vergelijk jezelf niet met hoe iemand er op social media uitziet.
- Leg je telefoon weg als je gaat slapen.
- Praat erover met een volwassene als je heftige beelden hebt gezien.
- Blokkeer accounts die je niet wilt zien.

Tip:

Blijf nieuwsgierig naar de online wereld van jongeren. Bespreek niet alleen wat ze online doen, maar ook wat het met hen doet.

Meer informatie:

- www.ggdkennerland.nl/beschermtijd/
- <https://www.mediawijsheid.nl/weekvandemediawijsheid-2026/onderwijs/>
- <https://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/mediawijsheid>
- <https://www.hoezomediawijs.nl>
- <https://www.kindertelefoon.nl>
- <https://hulplijn.offlimits.nl>
- [Kletskaartjes Online gedrag - Stichting School & Veiligheid](#)
- [Digitaal lesmateriaal: Adolescence en mediawijsheid | Voor VO](#)
- <https://veiliginternetten.nl/meldknop/>