Ff. Offline

Social media dagboek van: _____

Hoofdstuk 1: Social media

Social media
Social media is een verzamelnaam voor online platformen waar gebruikers verschillende vormen van digitale content kunnen delen, zoals tekst, foto's, video's en muziek. Deze platforms stellen mensen in staat om te communiceren, informatie te delen en verbinding te maken met anderen via berichten, reacties en het delen van content.

Opdracht 1

De opdracht is eenvoudig: bedenk zoveel mogelijk social media die je kent. Degene die erin slaagt om de meeste sociale media op te noemen wint!

Wat zijn de gevolgen van social mediagebruik?
Social media heeft zowel positieve als negatieve effecten. Positieve gevolgen zijn onder meer verbeterde communicatie, netwerkmogelijkheden, toegang tot informatie, zelfexpressie en marketingkansen. Negatieve gevolgen omvatten mogelijke verslaving, mentale en fysieke gezondheidsproblemen, sociale vaardigheden en de verspreiding van misleidende informatie.

Opdracht 2

Benodigdheden: Een oude bril, een vergrootglas of een soortgelijke lens en ducttape.

Door het overmatig gebruik van social media kunnen je ogen slechter gaan werken. Tijdens deze opdracht gaan we dit effect nabootsen door een bril op te zetten met aangepaste lenzen, zoals een vergrootglas of verrekijker.

a.

Maak duo's en maak samen een nieuwe bril door de lens aan de bril te beverstigen.

b.

Probeer met de bril op een parcours af te leggen, bijvoorbeeld door tafels neer te zetten waar je tussendoor moet navigeren.

Wat vond je van de workshop? Wat heb je geleerd?

Hoofdstuk 2: Dopamine

Dopamine
Dopamine is een neurotransmitter die signalen in de hersenen overbrengt en verschillende functies van het zenuwstelsel reguleert, zoals motivatie, stemming, genot en tijdsbeleving. Het dopaminesysteem wordt beïnvloed door genetica, omgeving en levensstijl, en een disbalans kan leiden tot neurologische en psychiatrische aandoeningen. Dopamine wordt afgegeven in het lichaam door snelle uitbarstingen of geleidelijke afgifte, en speelt een rol bij het beloningssysteem, waarbij het positieve gevoelens versterkt tijdens activiteiten zoals sporten, eten en sociale interacties.

Opdracht 1

Hoe kan social media invloed uitoefenen op jouw keuzes?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Wat zijn de effecten van dopamine?
Dopamine speelt een belangrijke rol in ons gedrag en welzijn. Een tekort aan dopamine kan leiden tot vermoeidheid, somberheid, en een gebrek aan motivatie. Dit tekort kan veroorzaakt worden door genetische factoren, gedrag, slaappatronen, voeding, en bepaalde middelen. Verslaving aan middelen of gedrag zorgt voor hoge pieken in dopamine, gevolgd door diepe dalen, wat de drang om te herhalen versterkt. Social media platforms zoals Instagram gebruiken deze werking van dopamine door likes variabel vrij te geven, wat de verslavende werking van hun diensten versterkt door onvoorspelbare beloningen.

Wat vond je van de workshop? Wat heb je geleerd?

Hoofdstuk 3: Verslaving

ver·slaafd *(bijvoeglijk naamwoord)1niet in staat los te komen van de genoemde gewoonte.*

Opdracht 1

Vorm duo's en bespreek gezamenlijk hoe je kunt vaststellen of iemand verslaafd is. Stel een paar criteria op om verslaving te identificeren.

Wanneer ben je social media verslaafd?
Als je deze vraag opzoekt, krijg je het antwoord: ‘Mogelijke kenmerken van een social media verslaving zijn overmatig gebruik van sociale media, onvermogen om te stoppen met social media gebruik ondanks de negatieve gevolgen, en compulsief gedrag, zoals de drang om voortdurend te scrollen, posten, reageren en online te zijn.’ Maar dit antwoord blijft vaag. Wat is overmatig gebruik? Is dit één uur per dag of vijf uur per dag? En tellen de uren die je voor werk of school op social media zit ook mee?

Opdracht 2

Benodigdheden: Een telefoon, groepsapp

Tegenwoordig grijpen we bijna automatisch naar onze telefoon. Maar wat als je dat niet meer kunt doen? En wat als er dan een bericht binnenkomt?

a.

Maak een groepsapp aan of gebruik een bestaande klasgroepsapp hiervoor. Kies één persoon als de 'berichter' en zet het geluid van je telefoon aan.

b.

Leg je telefoon met het scherm naar beneden op tafel en ga iets anders doen, zoals praten met je buurman of een rondje lopen. Laat de ‘berichter’ op een willekeurig moment een bericht versturen. Degene die als eerste op zijn of haar telefoon kijkt, verliest.

Wat vond je van de workshop? Wat heb je geleerd?