



BA Botaniek organiseert een 'smartphone detox dag', 23 mei, Augustijnenstraat 92 in Mechelen.

BA BOTANIEK ORGANISEERT EEN SMARTPHONE-DETOX-DAG

In samenwerking met ouders en leerlingen vindt op donderdag 23 mei 2024 de allereerste 'Smartphone detox dag' plaats op GO! Busleyden Atheneum Botaniek. De school daagt de leerlingen uit om hun gsm voor een volledige schooldag te bannen en een pauze te nemen van hun digitale apparaten. "Het hoofddoel van de dag is dat leerlingen stilstaan bij de impact van overmatig schermgebruik op hun mentale gezondheid en sociale relaties", zegt Jelle Verelst, directeur van BA Botaniek.

De Vlaamse overheid lanceerde onlangs nog i.s.m. VRT en Pommeliën Thijs de bewustmakingscampagne 'Het beste moet nog komen - Laat je toekomst niet stelen door je gsm' waarin ze jongeren wijst op de gevaren van gsm-gebruik in het verkeer. Ook in het onderwijs is het overmatig gsm- en schermgebruik van jongeren een bron van frustraties en bezorgdheden.

"Een gezond evenwicht vinden is voor jongeren blijkbaar niet altijd makkelijk, zeker nu het aanbod van allerlei apps en games zo groot is geworden. Wij willen tijdens onze smartphone-detox-dag de leerlingen weer laten proeven van activiteiten én contacten die geen gsm vereisen", zegt Katleen Speelman, medeorganisator van de smartphone-detox-dag en leerkracht op de school. "Wie een hele dag het detox-programma volgt, zal merken dat lichaam en geest meer ontspannen zijn."

De deelnemende leerlingen stoppen hun gsm in een verzegelde omslag en krijgen een polsbandje waarmee ze tijdens de pauzes verschillende activiteitenzones kunnen betreden. Met actieve doe-spellen worden de leerlingen aangemoedigd om naar buiten te gaan en te bewegen. De rustigere activiteiten focussen eerder op persoonlijke interactie en verbinding. Er zijn ook creatieve workshops.

"De leerlingen kunnen van alles kiezen om hun pauzes mee in te vullen, zolang het maar geen gsm is. Een smartphone-detox-dag is voor hen een ideale test om zich even los te koppelen van hun gsm's en te ontdekken hoe ze op andere manieren kunnen ontspannen en communiceren. Wie bovendien met zijn verzegelde omslag langs de gezonde sapsjesstand passeert, voelt zich wellicht nog meer herboren. Geen detox zonder drankje hè", lacht de directeur.

Maar er is nog meer: een prijzenpot ter waarde van meer dan 200 euro om te verdelen onder de deelnemers. De prijzen werden hoofdzakelijk verkregen door lokale sponsoring. "Heel wat Mechelse winkeliers en bedrijven droegen maar al te graag hun steentje bij aan dit initiatief", zegt Katleen Speelman.

Voor de journalist:

Journalisten zijn van harte welkom om de sfeer op te snuiven tijdens de pauzes van 12 uur tot 12.55 uur op donderdag 23 mei, Augustijnenstraat 92 in Mechelen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Katleen Speelman, katleen.speelman@babotaniek.be of met Jelle Verelst (directeur), 0499 36 89 50.