

Een nieuw jaar, nieuwe voornemens: doe de digi-detox!

Deze informatie werd door ouders van het Sint-Ritacollege verzameld
Schooljaar 2019-2020

Gezonder verbonden

We gebruiken allemaal laptops en smartphones, vaak voor ons beroep, voor schoolopdrachten, en nog vaker voor vele andere dingen: google, apps allerhande, sociale media, streaming audio of video... We zijn gewoon geworden aan het ruime digitale aanbod, maar er hangen enkele kaartjes aan die technologische meerwaarde. Er is de sluimerende invloed van allerlei straling – ook gekend als onzichtbare elektrosmog - en de toename in energieverbruik (met alle gevolgen voor het milieu). Met deze informatie willen we even aanstippen waar we een steentje kunnen bijdragen om die minder fraaie kanten van ons Wi-Fi- en smartphonegebruik toch wat te beperken, terwijl we er nog steeds de vruchten van kunnen plukken.

Wat is Wi-Fi?

Vele apparaten zijn draadloos met elkaar of met een netwerk verbonden, vooral via Bluetooth of WI-FI (*wireless fidelity*). Het gaat dan om onzichtbare energie die nodig is om apparaten draadloos met elkaar te verbinden. Vaak hoort of leest men dat er nog geen ‘harde’ bewijzen zijn voor de schadelijke effecten van straling. Er bestaan wel degelijk talrijke wetenschappelijke studies die tot de conclusie komen dat er reden is tot bezorgdheid.

WI-FI zendt radiogolven uit, de elektromagnetische energie waardoor apparaten draadloos kunnen zijn. Die straling oefent ook een invloed uit op ons lichaam: in ons lichaam berusten alle verbindingen in de cellen van ons lichaam eveneens op micro-elektromagnetische veldjes, en de soms grote externe elektromagnetische stralingen kunnen de communicatie in ons lichaam verstoren.

Bij de meest gekende mogelijke gezondheidsproblemen vinden we concentratiestoornissen en slapeloosheid. Leerlingen kunnen niet alleen een verhoogde nervositeit vertonen door sociale media, door straling is er wel degelijk een fysieke prikkelbaarheid mogelijk. Het meest gekende fenomeen is het ‘warme oor’ nadat we wat langer hebben gebeld.

Stralingsgevaar WI-FI

In opdracht van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) onderzocht het gezaghebbende tijdschrift *The Lancet* reeds in 1998 de mogelijke schadelijke gevolgen van gsm-gebruik. Uit 5000-6000 studies kwam de negatieve invloed van gsm-gebruik op de gezondheid naar voren. Dat is nu zowat 20 jaar geleden, het aantal studies is daar nu een veelvoud van.

In 2012 al kwam het *BioInitiative*, dat zich baseerde op bijna 4000 wetenschappelijke studies, met een rapport naar buiten. Zij besloten dat er voldoende aanwijzingen zijn voor ernstige negatieve effecten en dat een voorzorgsprincipe moet worden toegepast. Zo buigen in België Kamer en Senaat zich rond de erkenning van hyperelektrosensitiviteit. Maar dan nog, de bestaande normen zijn geen garantie op bescherming.

Waarom we iets kunnen doen?

In 2015 toonde een onderzoek van de Londense School of Economics in vier verschillende Britse steden aan dat bij het niet-gebruik van smartphones op school resultaten van de leerlingen

gemiddeld 6% was gestegen. Daarom ook dat gsm-gebruik in steeds meer Britse scholen aan banden werd gelegd.

Stel je voor: op verschillende tijdstippen tijdens de lesdag toch nog je smartphone kunnen/mogen gebruiken, maar ook het gebruik ervan kritischer kunnen inschatten zeker m.b.t. sociale vaardigheden en gezondheid, en dan nog eens betere cijfers halen – en dit terwijl er aan de 100% Wi-Fi-dekking van de school niets verandert. Een kleine, eigenlijk makkelijke aanpassing van gsm-gebruik, bewuster gebruik ook, en zowel gezondheid als schoolresultaten worden er beter van, dat willen we toch allemaal?

Doe de digi-detox voor één week en ervaar zelf het resultaat.

1. Gebruik een netwerkkabel wanneer je kan. Uw dataverkeer zal vlotter en sneller verlopen, je bespaart een heleboel op straling én op energie.
2. Zet de Wi-Fi gewoon uit wanneer je die urenlang niet nodig hebt: 's nachts maar ook overdag als je niet thuis bent.
3. Schakel Wi-Fi, mobiel internet/dataverkeer en Bluetooth steeds uit wanneer de smartphone niet wordt gebruikt.
4. Zet jouw smartphone 's nachts uit. De wekkerfunctie blijft ook dan nog actief.
5. Als je de smartphone 's nachts toch wilt laten aanstaan, leg die dan wat verder, niet vlak naast jouw hoofd.
6. Gebruik bij voorkeur oortjes met draad als je telefoneert.
7. Zet functies als Bluetooth en Locatie enkel aan als je die daadwerkelijk nodig hebt.
8. Eerst ontbijten, dan pas je smartphone.
9. Zet het geluid uit van de apps.
10. Denk aan het milieu, gebruik je toestel minder.

Waak er wel steeds over welke apparaten allemaal verbonden zijn met jouw draadloos netwerk.

Alle maatregelen – of een selectie ervan – zullen bijdragen tot een (sterk) verminderd energiegebruik. Dat is niet alleen ecologisch mooi meegenomen, maar op jaarbasis scheelt dat toch ook wel op de energiefactuur.

De meerwaarde op persoonlijk vlak zijn talrijk en zeker de moeite waard om bij stil te staan.

- Minder opgejaagd
- Minder druk van sociale media
- Meer vrije tijd
- Meer focus en productiever
- Meer jezelf zijn
- Meer échte contacten
- Betere nachtrust

Wedden dat je het niet bij één keer een week houdt!

Meer info?

www.beperkdestraling.org

www.wifiinschools.com

www.mediawijsheid.nl/digitaledetox/

www.eatpurelove.nl/health/digitale-detox/

www.helder-zijn.be