GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

GUT DRAUF und Digitalität:

Stressregulation in digital-analoger Balance

Fachtag im Netzwerk Düsseldorf,

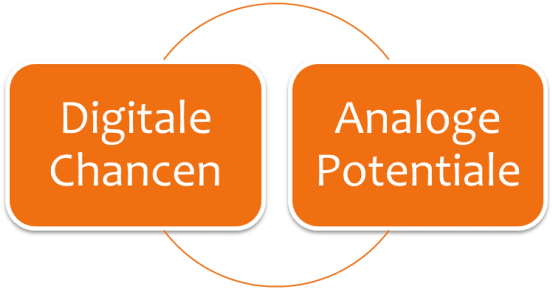
15.11.2018

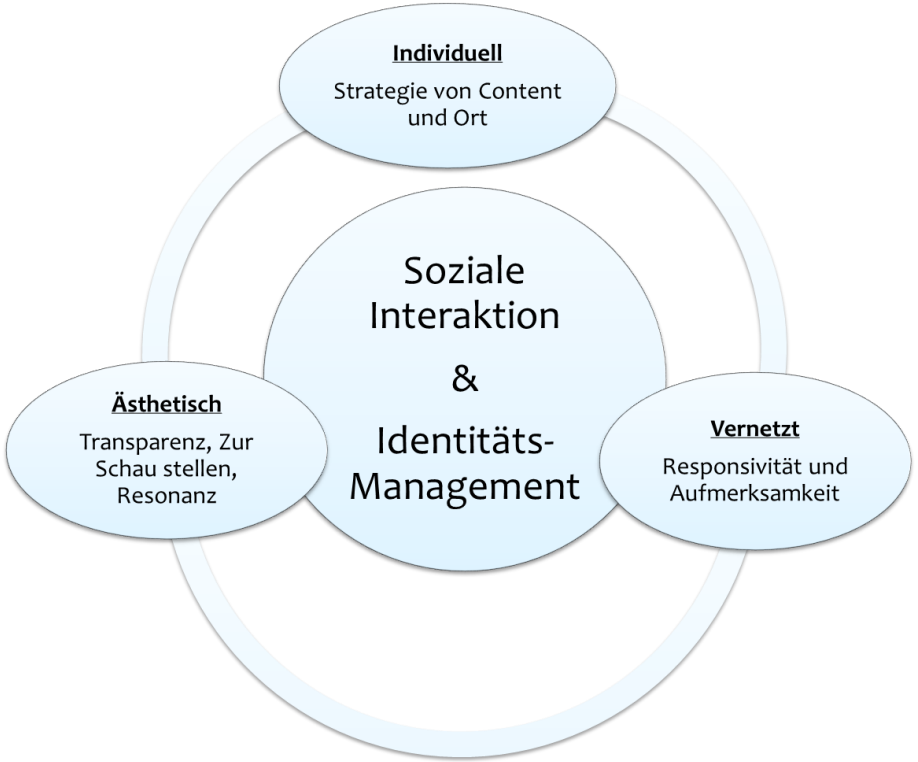
Dr. André Schier

www.digitalität-und-identität.de

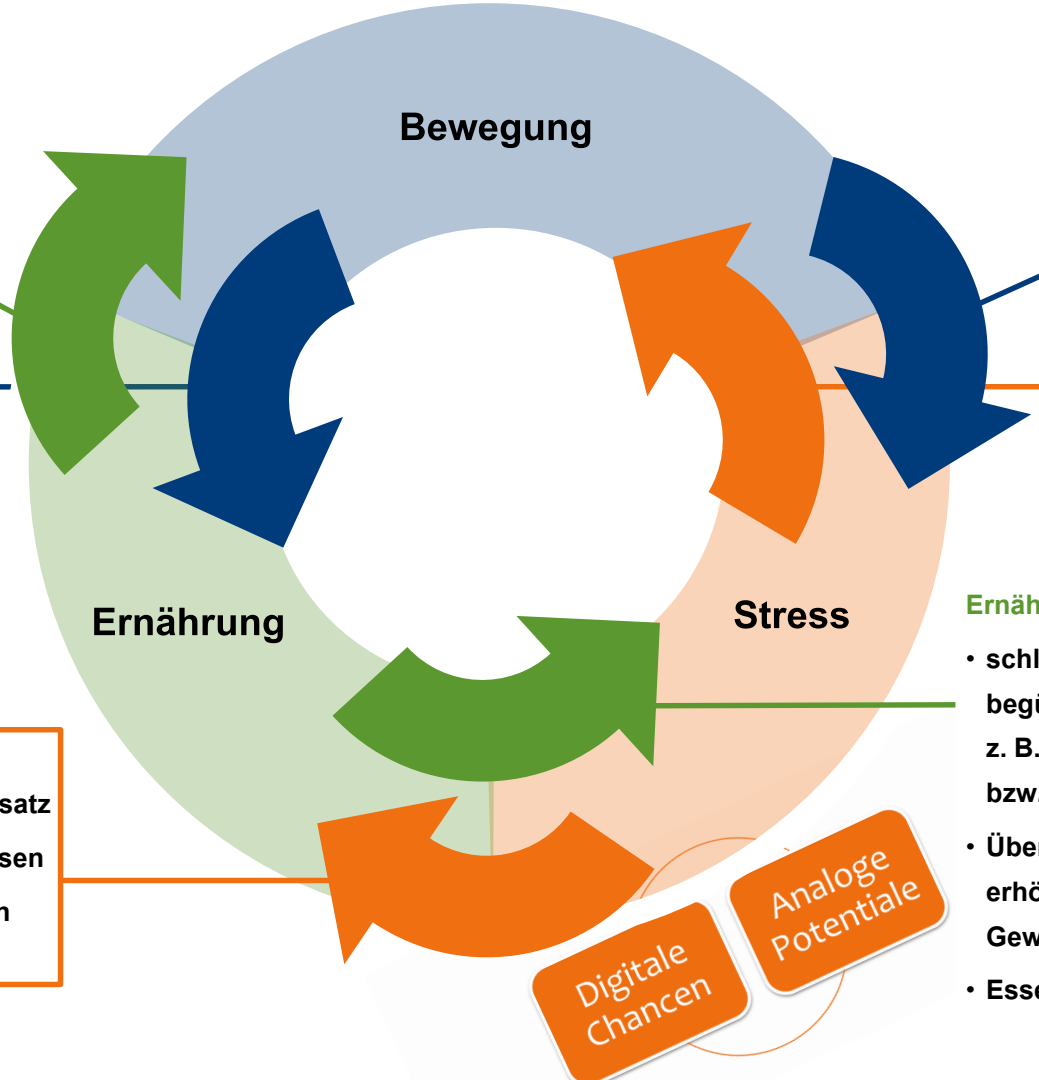
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

EBS und Digitalität





Wechselwirkung: EBS



Ernährung

- liefert Nährstoffe und Energie für Alltag, Freizeit und Sport

Bewegung

- verbraucht Energie
- erhöht Grundumsatz

Stress

- reduziert oder erhöht Grundumsatz
- kann Frust-/ Stressessen auslösen
- kann zur Appetitlosigkeit führen

Bewegung

- schafft Stressabfuhr
- reduziert Stressanfälligkeit
- erhöht Stresstoleranz
- kann Stress erzeugen

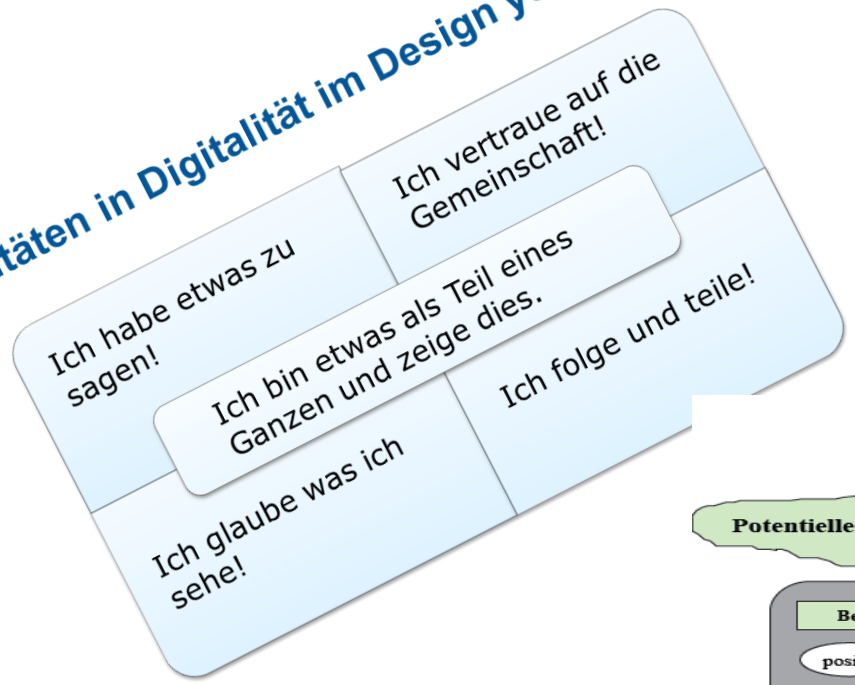
Stress

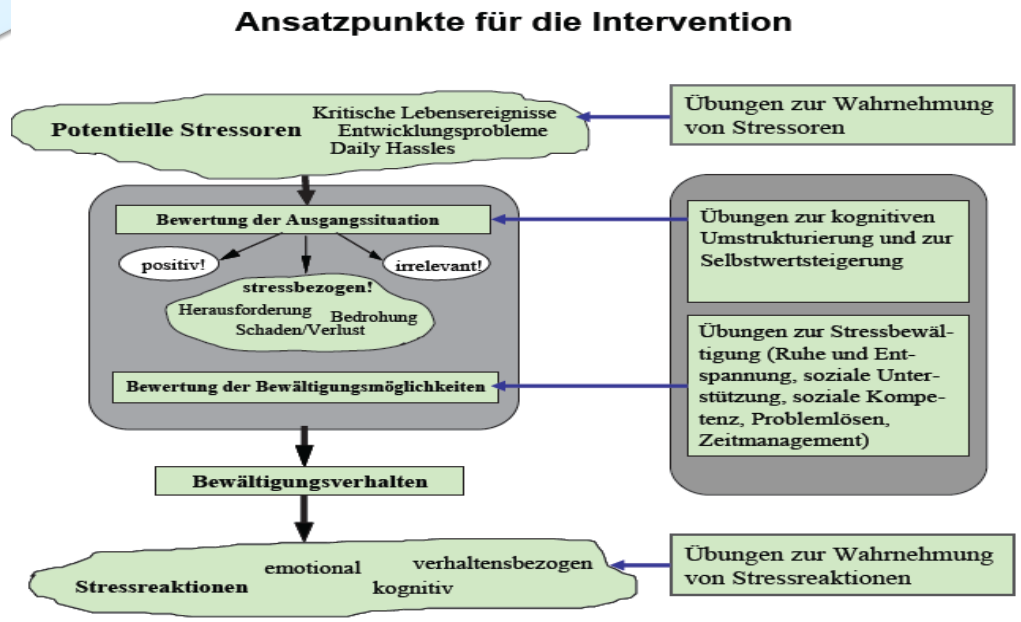
- kann zu überaktivem oder passiven Lebensstil führen

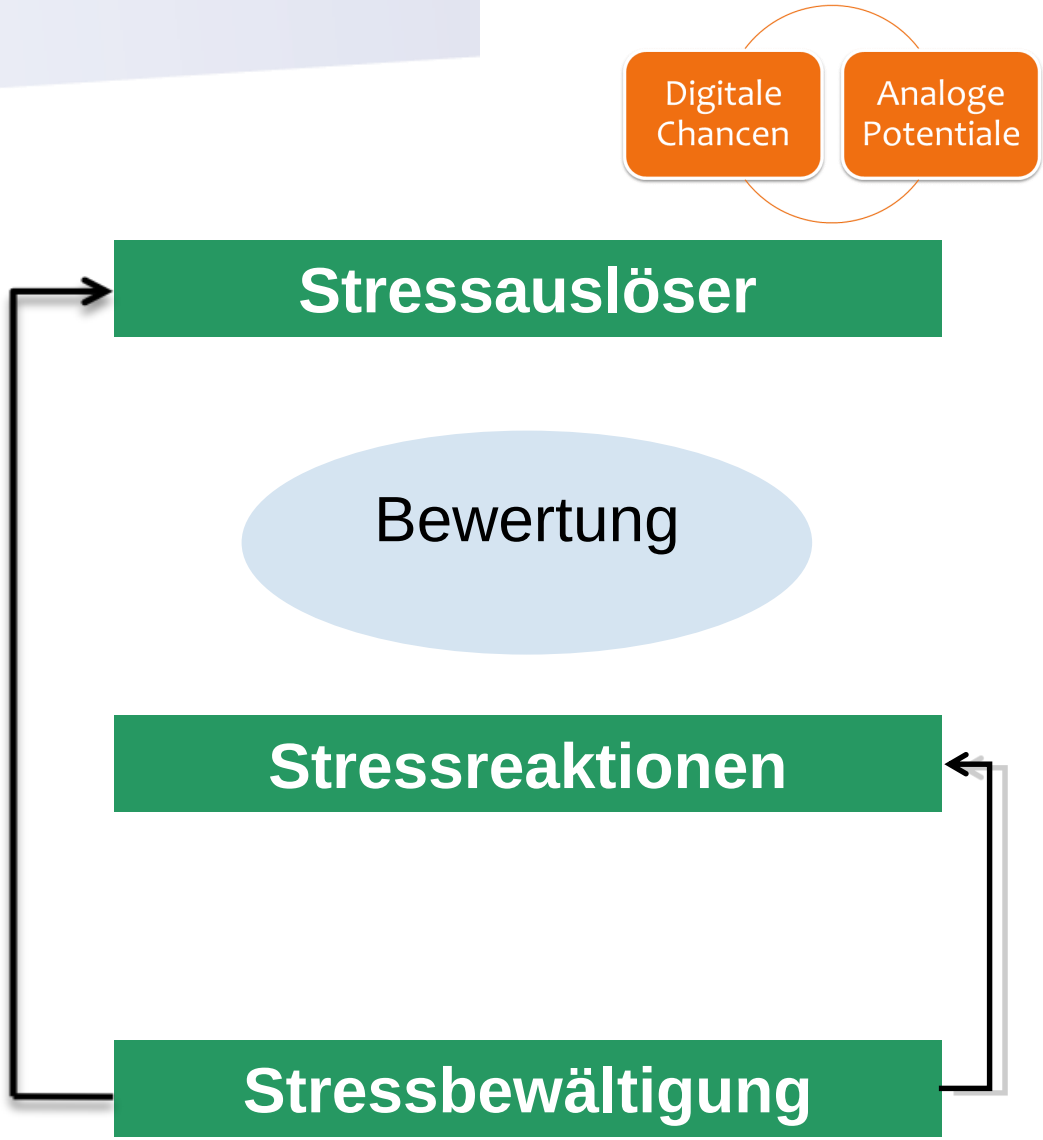
Ernährung

- schlechte Nährstoffversorgung begünstigt Stressanfälligkeit, z. B. Diäten erzeugen physischen bzw. psychischen Stress
- Übermäßiges Essen kann Stress erhöhen (z. B. Angst vor Gewichtszunahme)
- Essen kann entspannen

Identitäten in Digitalität im Design your Life







Stressbewältigungsstrategien

Umstrukturierung

Selbstwertsteigerung

Problem lösen

Ruhe & Entspannung

Zeitmanagement

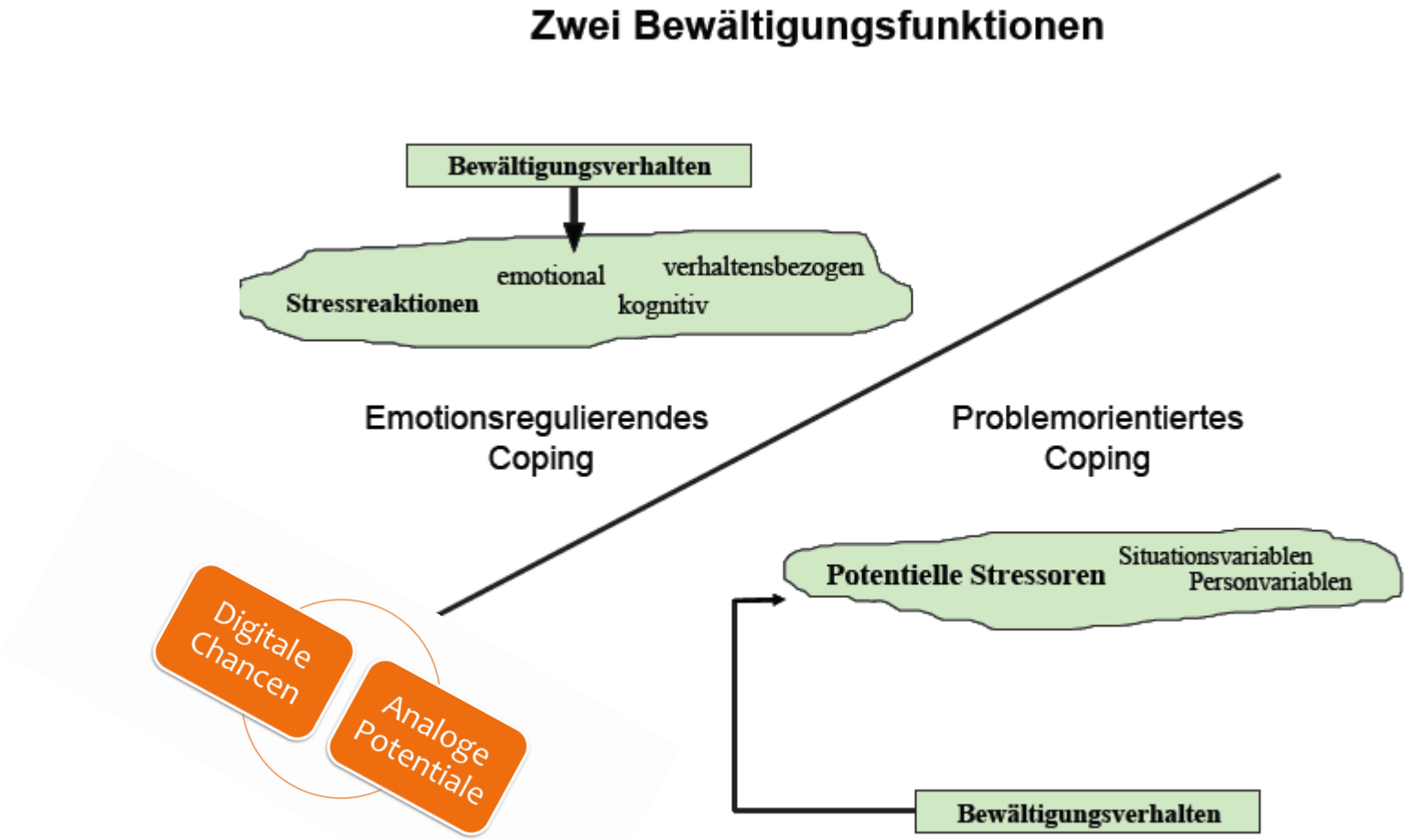
Soziale Unterstützung

Soziale Kompetenz

Stress und Bewältigung (I)

- (1) Fehlende Ressourcen machen schutzlos gegenüber Stress
- (2) Bewältigungsstrategien fördern und trainieren
- (3) Aufbau von Handlungskompetenzen

Stress und Bewältigung (II)



Folie 7

METHODEN
IN DIGITAL-ANALOGER BALANCE

Stressbewältigungs-Strategien

»Umstrukturierung

»Selbstwertsteigerung

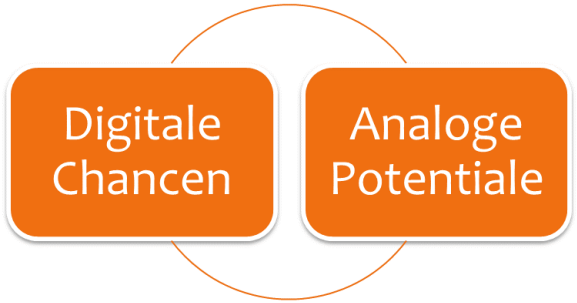
»Problem lösen

»Ruhe & Entspannung

»Zeitmanagement

»Soziale Unterstützung

»Soziale Kompetenz



Identitäten in Digitalität
+
GUT DRAUF LOHAUS

Zeit- und Medien-management	Identitäts-management	Soziale Interaktion
Vernetzung	Abgrenzung	Kommunikation
Inhalte	Achtsamkeit	Umgangsformen

DER SURF KURS

Was sind wichtige Techniken?

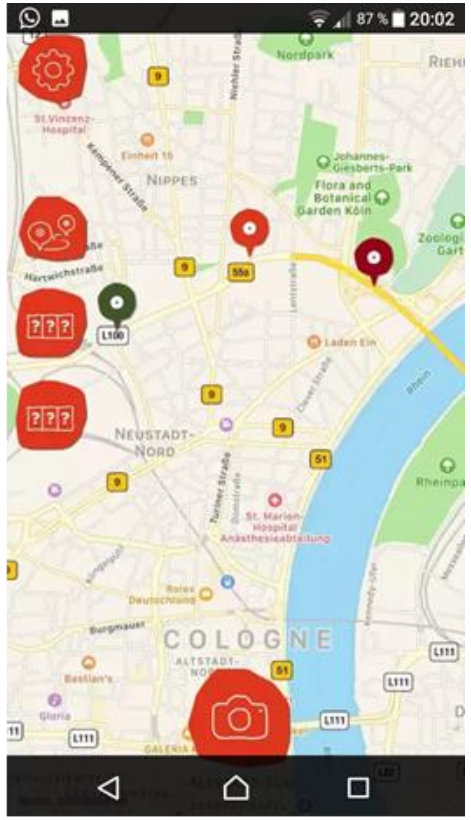
Gibt es eine Haltungs-Note?

mit Zertifikat!

GUT DRAUF bewegen essen entspannen

Ortsbezogene Spiele

Finde Vielfalt
biodivlb.jimdo.com



stadtsache.de

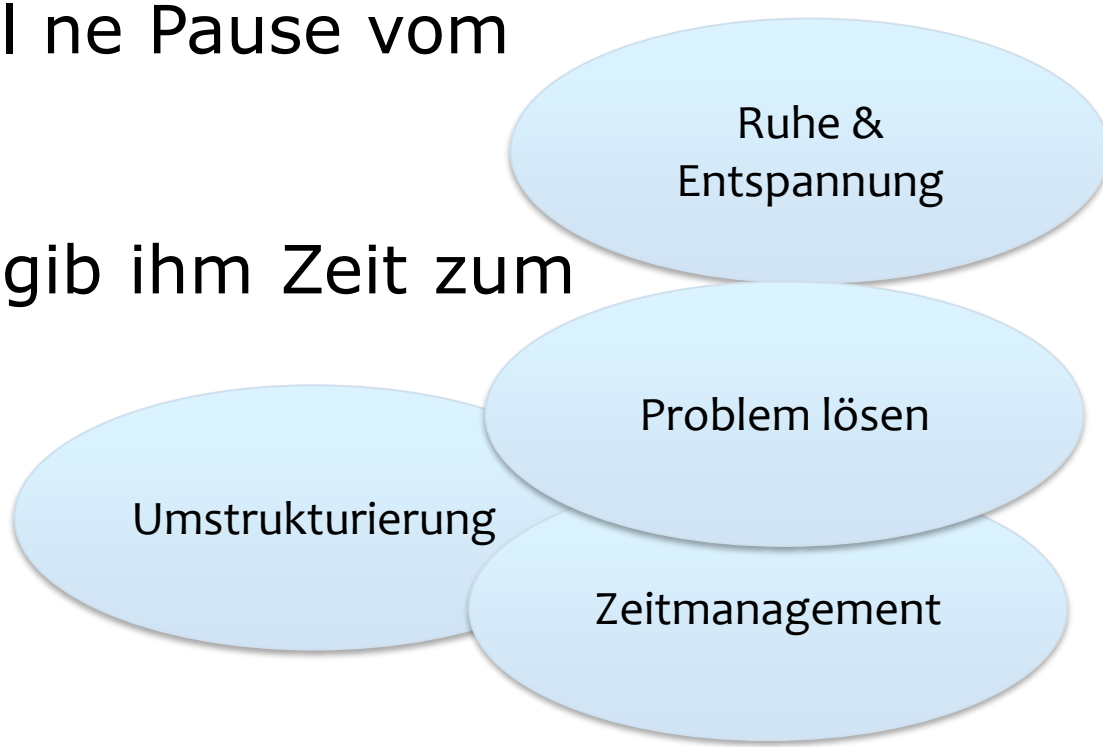
- Zeitmanagement
- Selbstwertsteigerung
- Soziale Unterstützung
- Soziale Kompetenz

DAS HANDY BETT in der WLAN OASE

Gönne deinem Smartphone mal ne Pause vom tippen und erreichbar sein.

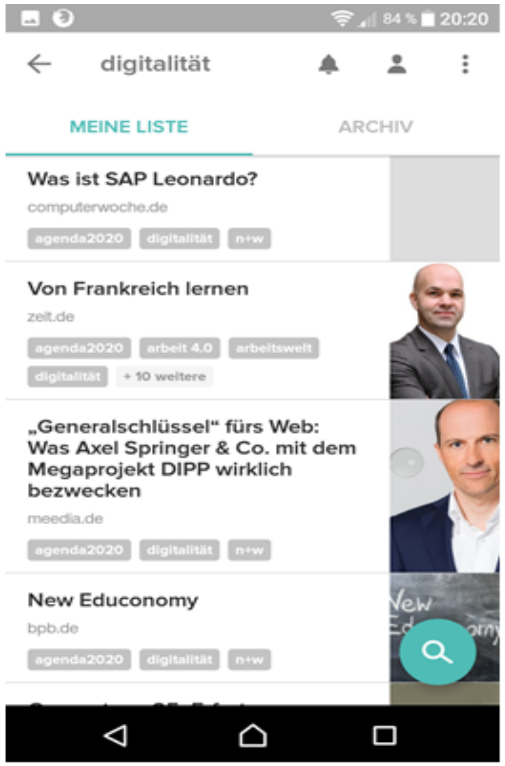
Baue ihm eine Ruhestätte und gib ihm Zeit zum “aufladen”

Gesteuerte WLAN-Zeiten



Kollaboratives Arbeiten

Etherpads: vernetzte Nutzung (PC, Smartphone etc.), gleichzeitiges Schreiben an Texten



Getpocket.de: digitale schwarze Bretter, vernetzte Nutzung (PC, Smartphone etc.)

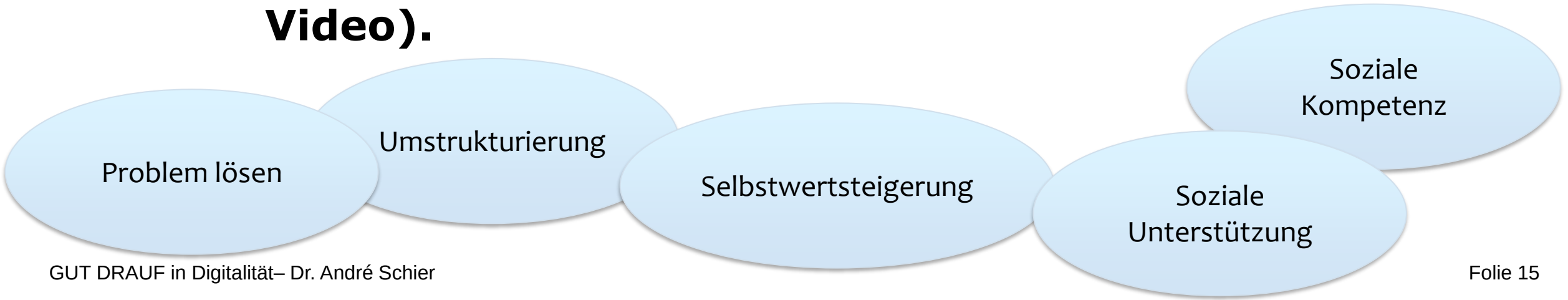
- Problem lösen
- Umstrukturierung
- Zeitmanagement
- Soziale Kompetenz
- Soziale Unterstützung

MEINE DATEN IM NETZ

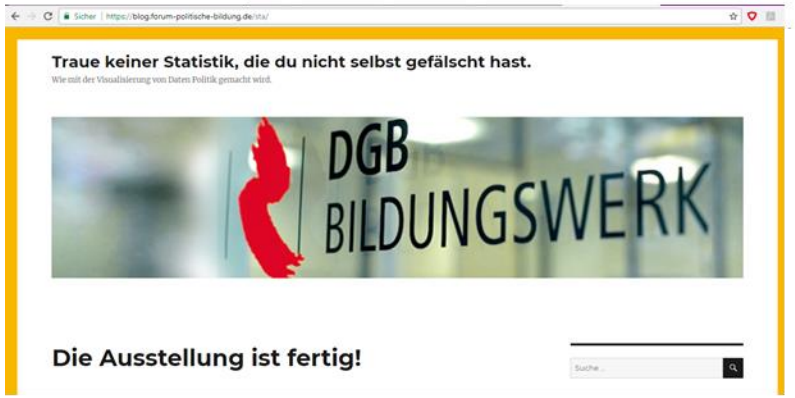
→ **Gegenseitige Online Recherche.**

→ **Influencer Videos als Türöffner (z.B. Jan Böhmermann Prism is a dancer).**

→ **Eigenen Content zum Thema kreieren (Audio, Video).**



Seminardokumentation und -Interaktion



- Umstrukturierung
- Zeitmanagement
- Soziale Kompetenz
- Soziale Unterstützung

SMART OHNE PHONE DAS SELBST-EXPERIMENT

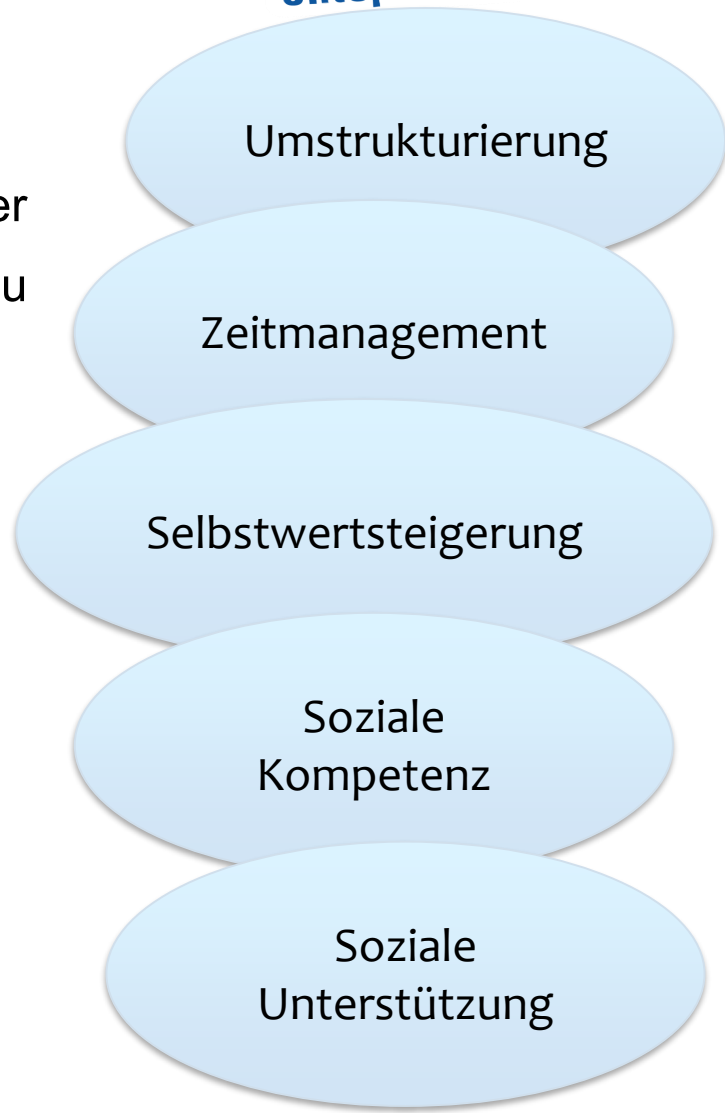
→ **als Challenge formulieren.**

→ **Eindrücke dokumentieren.**

Content Erzeugung

- Im Projekt Höflichkeit 3.0 wurden Höflichkeits-Reporter und Forscher beauftragt zum Thema Umgangsformen analog digital Materialien zu sammeln.
- Projektdauer: 5 Tage| Zielgruppe: Schüler_innen
- Ergebnisse:

1. Entwicklung, Durchführung und Auswertung von Umfragen
2. Mitschnitte von Audio-Beiträgen durch Passanten mit Hilfe der eigenen Smartphones
3. Erstellen von kurzen Videoclips mit Hilfe der eigenen Smartphones



Lehr- und Lern-Material selber herstellen

https://learningapps.org/

Problem lösen

Umstrukturierung

Ruhe & Entspannung

Zeitmanagement

Selbstwertsteigerung

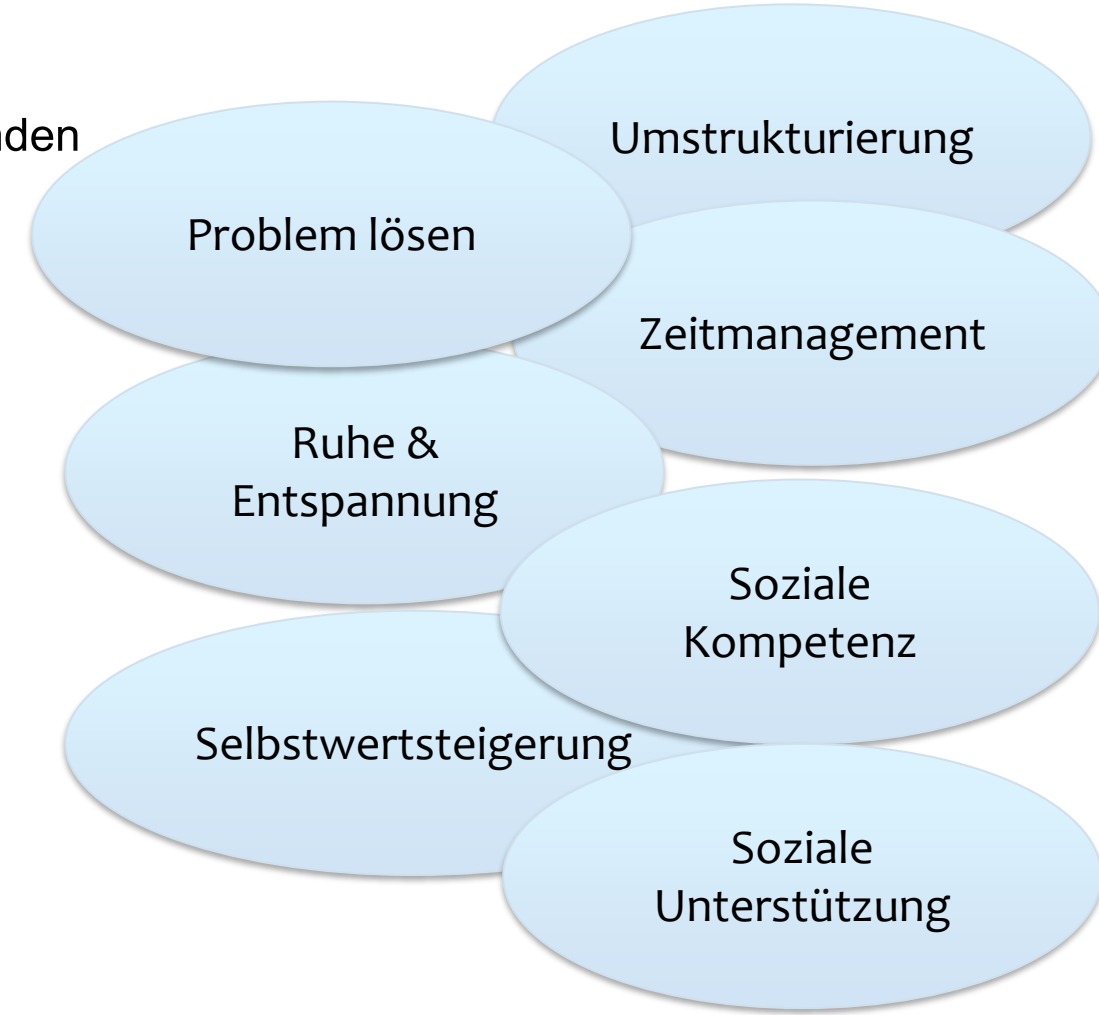
Soziale Kompetenz

Soziale Unterstützung

„XYZ“ – Reporter „Story telling“

- Technik: Produktion, Speichern, „Veröffentlichen“
- Zielgruppe als Experten wahrnehmen und aktiv einbinden
- Kleingruppen
- Konzept| Sammeln| Organisieren
- „Veröffentlichen“/Präsentation

(Zeitachse| Zielgruppe)



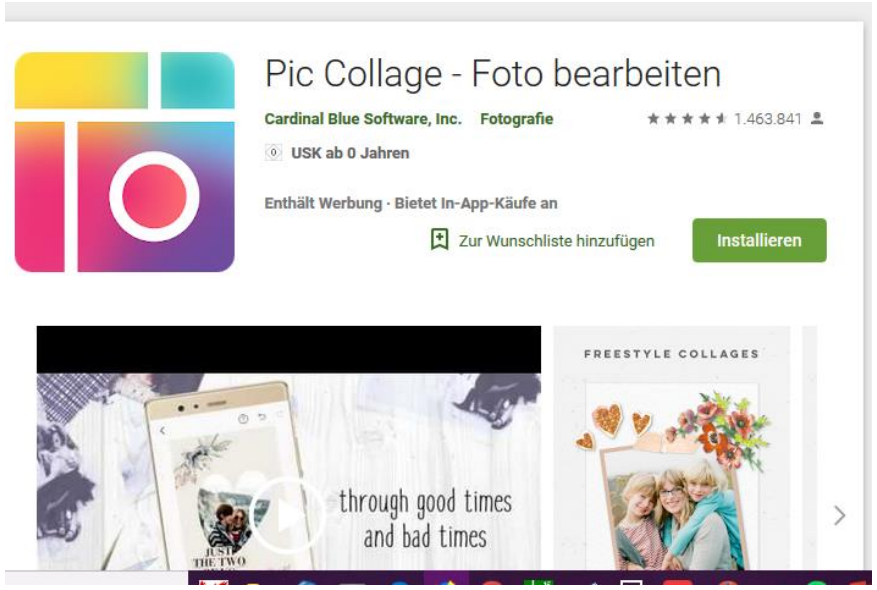
Story-Telling „Chancen“

» Erstellt ein Photo / Photo Kollage zum Thema „Chancen in Digitalität“

» Bearbeitungszeit: 45 minuten

» Schickt das Photo hier hin: https://digitalit.ocloud.de/index.php/f/220

Ein mögliches Bildbearbeitungsprogramm (unbezahlte Werbung)

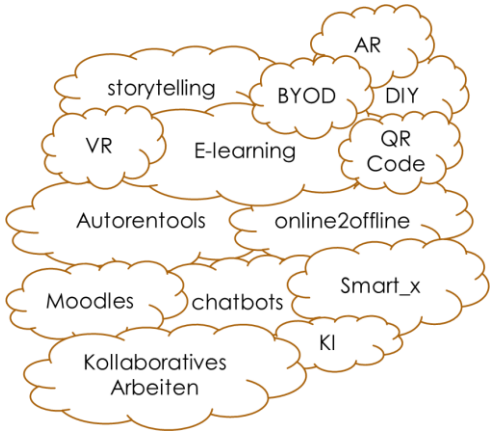


UND NUN?

Medien und Methoden in der Gesundheitsförderung im allgemeinen und in der Stressregulation müssen nicht immer „neu“ sein.

Neu ist die Vorstellung von digital-analogem Augenmaß in der gesundheitsfördernden Arbeit für und mit (jungen) Menschen.

Welches „Zeug“ kommt in unseren Koffer? Was brauchen wir für digital-analoge Gesundheitsförderung?



GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Diese Präsentation und mehr zu smarter Fitness findet ihr hier:

www.gutdrauf.net

http://digitalität-und-identität.de/?p=451

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung