GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

GUT DRAUF und Digitalität:

digitale Chancen und analoge Potentiale

Fachtag an der PH Ludwigsburg,

28. und 29.11.2018

Dr. André Schier

www.digitalität-und-identität.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Digitalität.Identität.Gesundheit

DIGITALISIERUNG? DIGITALITÄT!

2018: Mehr Smartphones auf der Welt als Zahnbürsten
(5 Mrd vs. 3,5 Mrd)

2020: Mehr Smartphones als Erdenbürger_innen (Prognose)

GESELLSCHAFT TRANSFORMIERT? LEBENSWELTEN SIND BETROFFEN! (ALSO AUCH ARBEIT UND BILDUNGSWELTEN)

Wissens-, Medien-, Informations-, Netzwerk-, Spaß-, Konsum- ?!
Gesellschaft

- Post-Moderne: flüchtig, ambivalent, flexibel (Zygmunt Bauman u.a.)
- Risikogesellschaft in einer globalen Welt (Ulrich Beck)
- Strukturwandel von Öffentlichkeit und kommunikatives Handeln (Jürgen Habermas)

Medien und Technik im 21. Jahrhundert

Digitale Lebenswelten?
Digitale ist sozial?!

„Computer und Internet besitzen in fast allen Lebensbereichen enorme Bedeutung – ganz unabhängig vom Geschlecht" (RKI, KIGGS 2014)

„Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche verbringen im Schnitt mehr Zeit mit digitalen Medien" (RKI, KIGGS 2014)

Soziale Spaltung und Gesundheits-Gefährdung durch digital-analoges Ungleichgewicht

„Lebenswelten (nicht nur) junger Menschen sind digital (im Sinne von online, Technik) und analog (im Sinne von offline, soziokultureller Rahmenbedingungen) – beides ist ‚echt' und wirkt aufeinander ein"

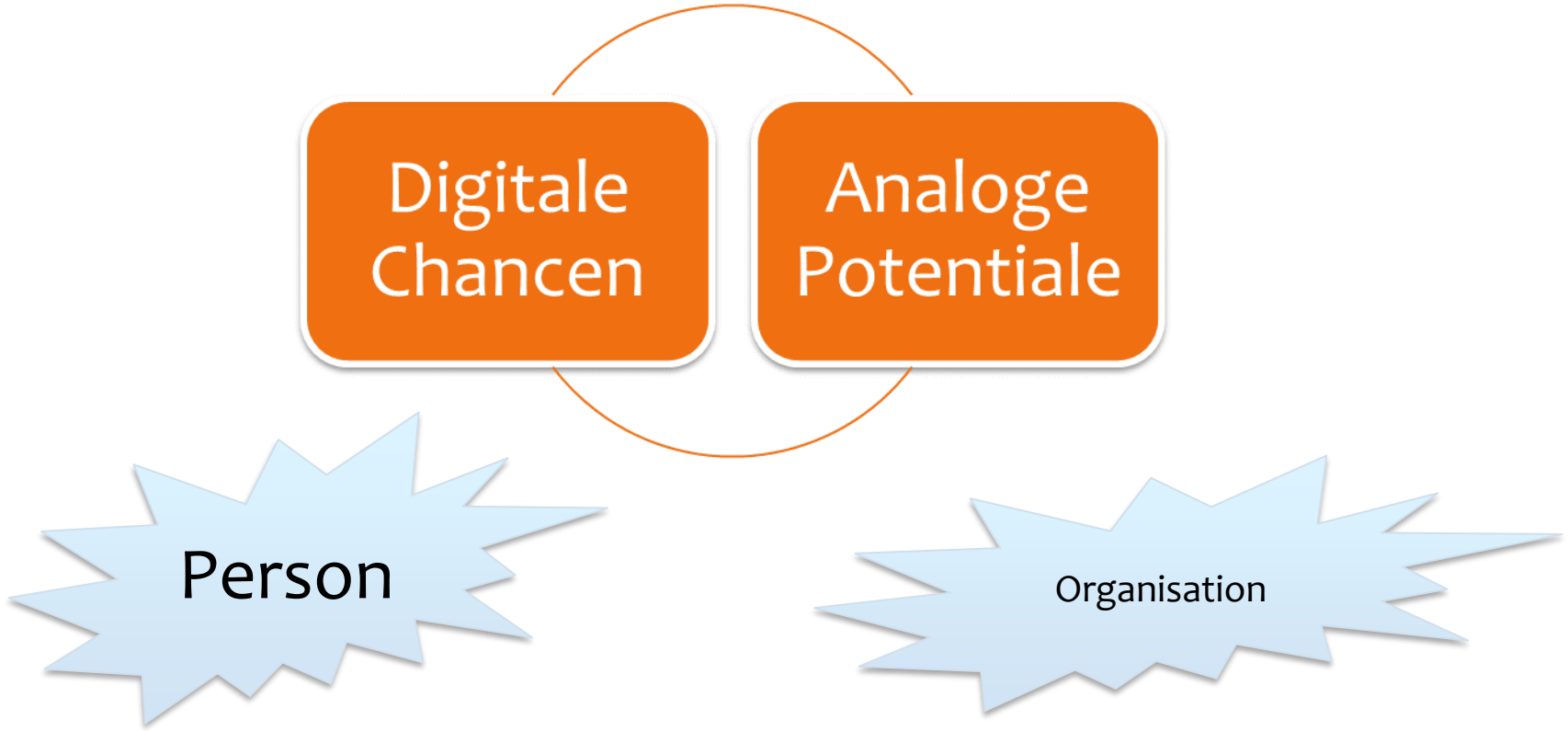
Die Grenzen zwischen „analog“ und „digital“ verschwimmen immer mehr.

- *Technische Entwicklungen sind nur eine Komponente.*
- *Medienkompetenz ist somit auch Sozialkompetenz.*
- *Digital-Analoge Balance wichtig für Gesundheit*

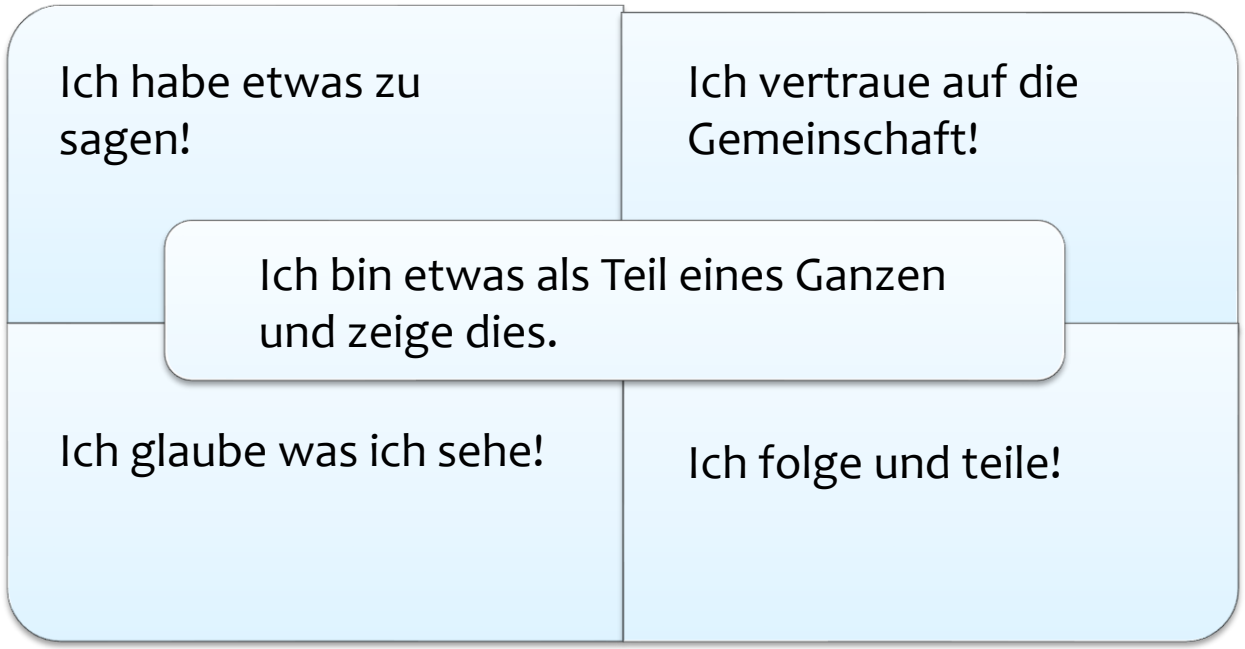
Digitalität verbindet Technik und Soziales!

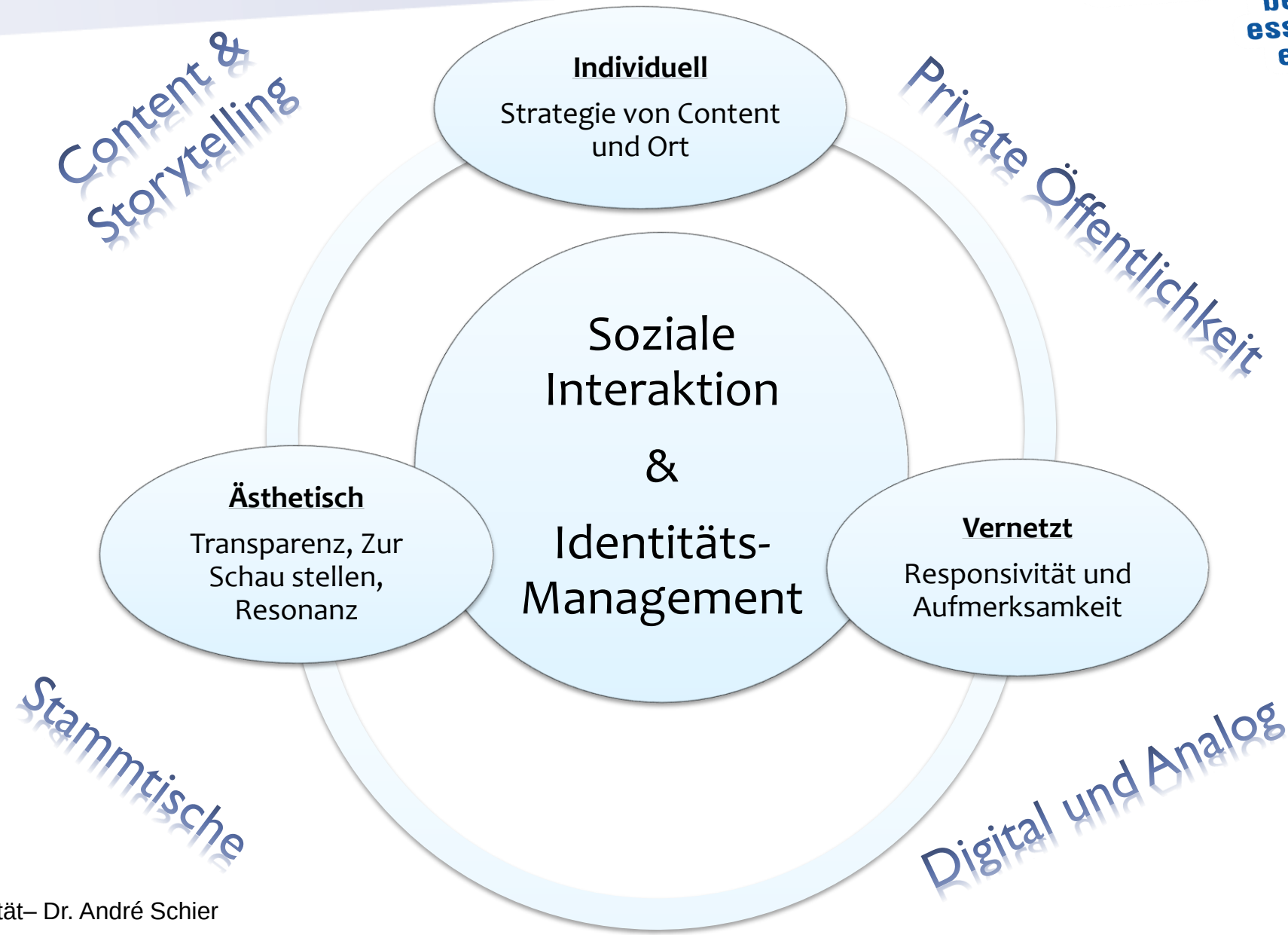
- **Der Begriff „Digitalisierung“ bezieht sich auf technologische Entwicklungen und meint „einen Wandel hin zu digitalen Prozessen mittels Informations- und Kommunikationstechnik“ (Schier 2018, wikipedia).**
- **Digitalität als Wortschöpfung von Digital und Realität zeigt, wie die Grenzen zwischen „analog“ (im Sinne von offline, traditionelle Medien) und „digital“ (im Sinne von online, neue Medien) immer mehr verschwimmen, beides ist „echt” (Schier 2018, wikipedia).**

Digitalität und nicht Digitalisierung!



Identitäten in Digitalität im Design your Life



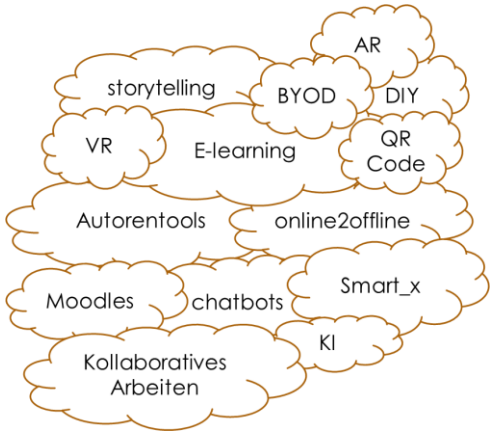

Content & Storytelling
Individuell
Strategie von Content und Ort
Private Öffentlichkeit
Soziale Interaktion
&
Identitäts-Management
Ästhetisch
Transparenz, Zur Schau stellen, Resonanz
Vernetzt
Responsivität und Aufmerksamkeit
Stammtische
Digital und Analog

GUT DRAUF
bewegen
essen
entspannen

Medien und Methoden in der Gesundheitsförderung im Allgemeinen und in der Stressregulation im Besonderen 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?

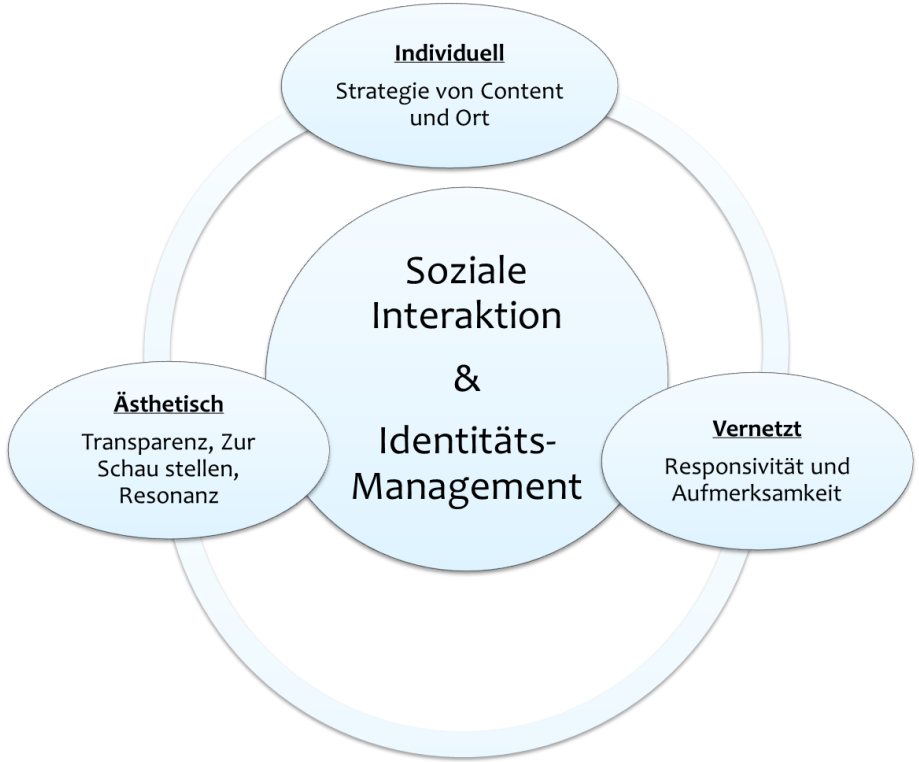


GESUNDE DIGITALITÄT

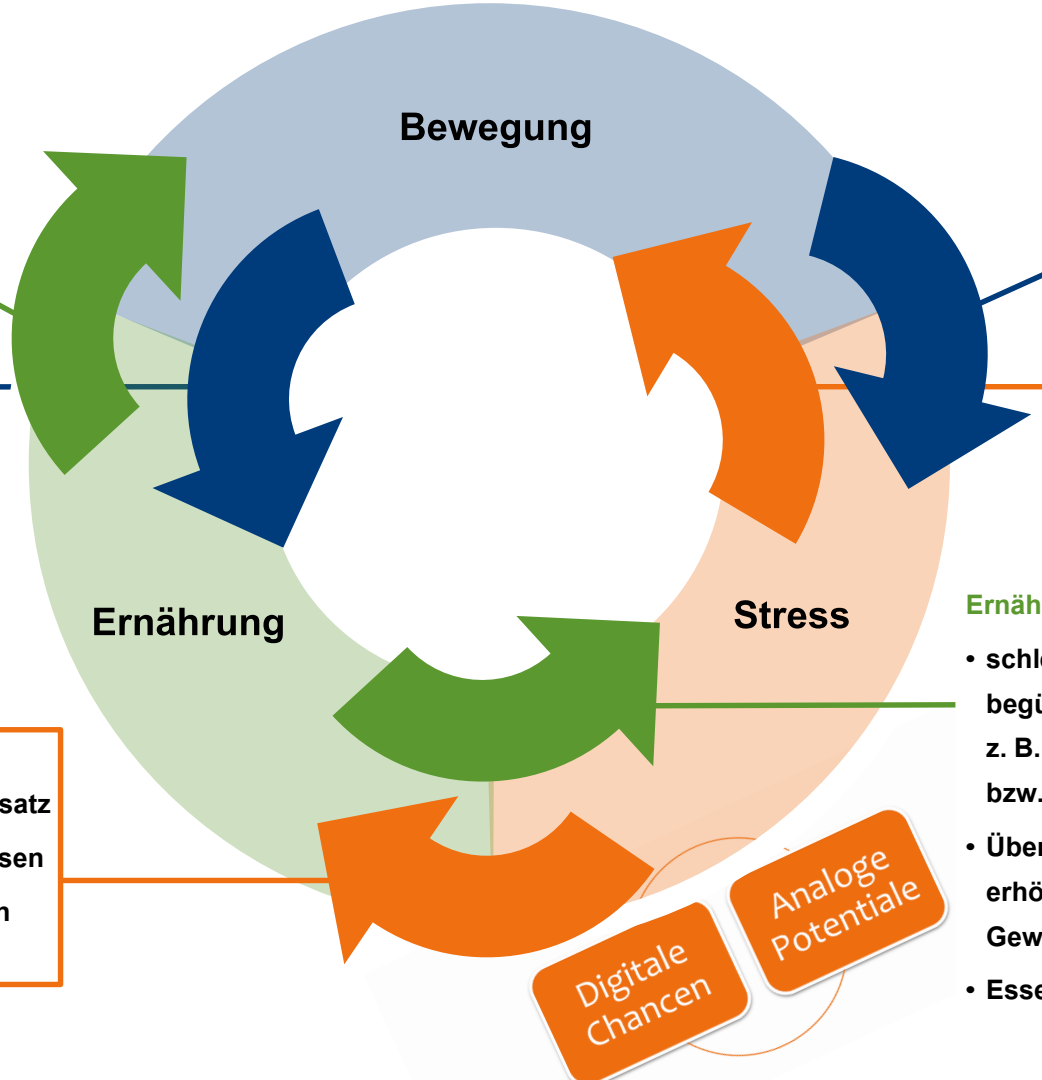
EBS und Digitalität

Digitale Chancen

Analoge Potentiale



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

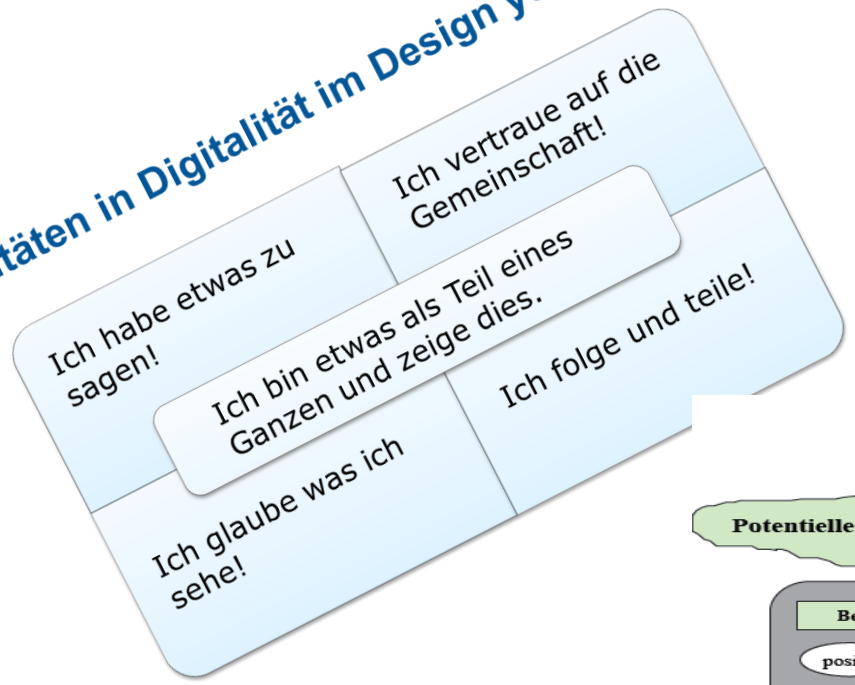
- kann zu überaktivem oder passiven Lebensstil führen

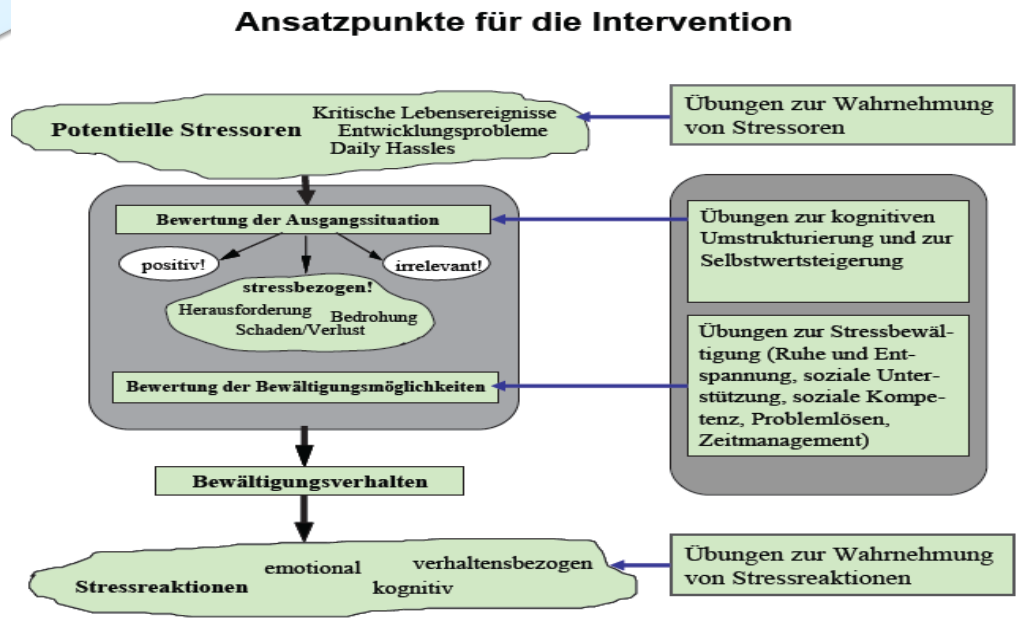
Ernährung

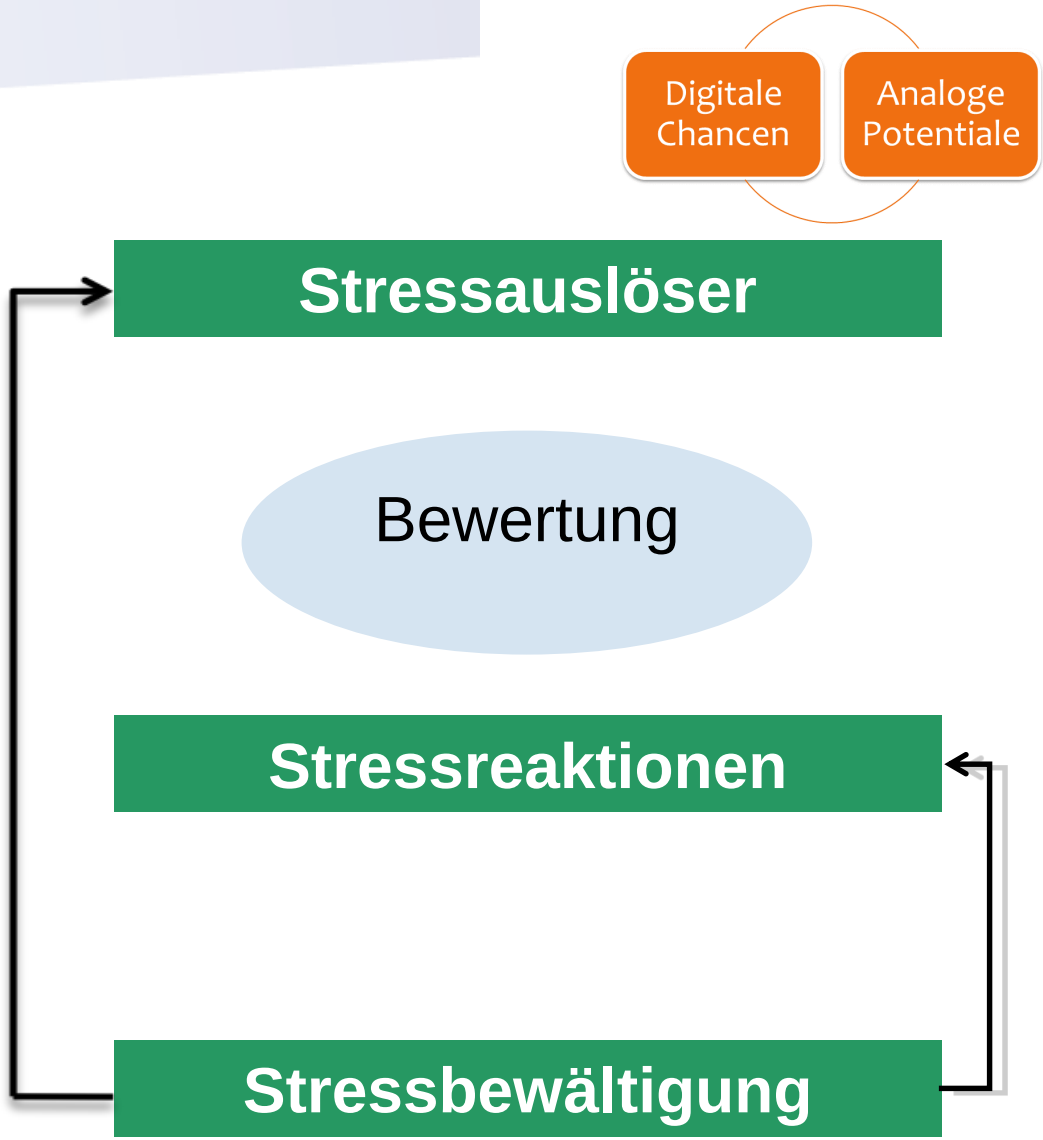
- schlechte Nährstoffversorgung begünstigt Stressanfälligkeit, z. B. Diäten erzeugen physischen bzw. psychischen Stress
- Übermäßiges Essen kann Stress erhöhen (z. B. Angst vor Gewichtszunahme)
- Essen kann entspannen

DAS BEISPIEL STRESSREGULATION

Identitäten in Digitalität im Design your Life







Stressbewältigungsstrategien

Umstrukturierung

Selbstwertsteigerung

Problem lösen

Ruhe & Entspannung

Zeitmanagement

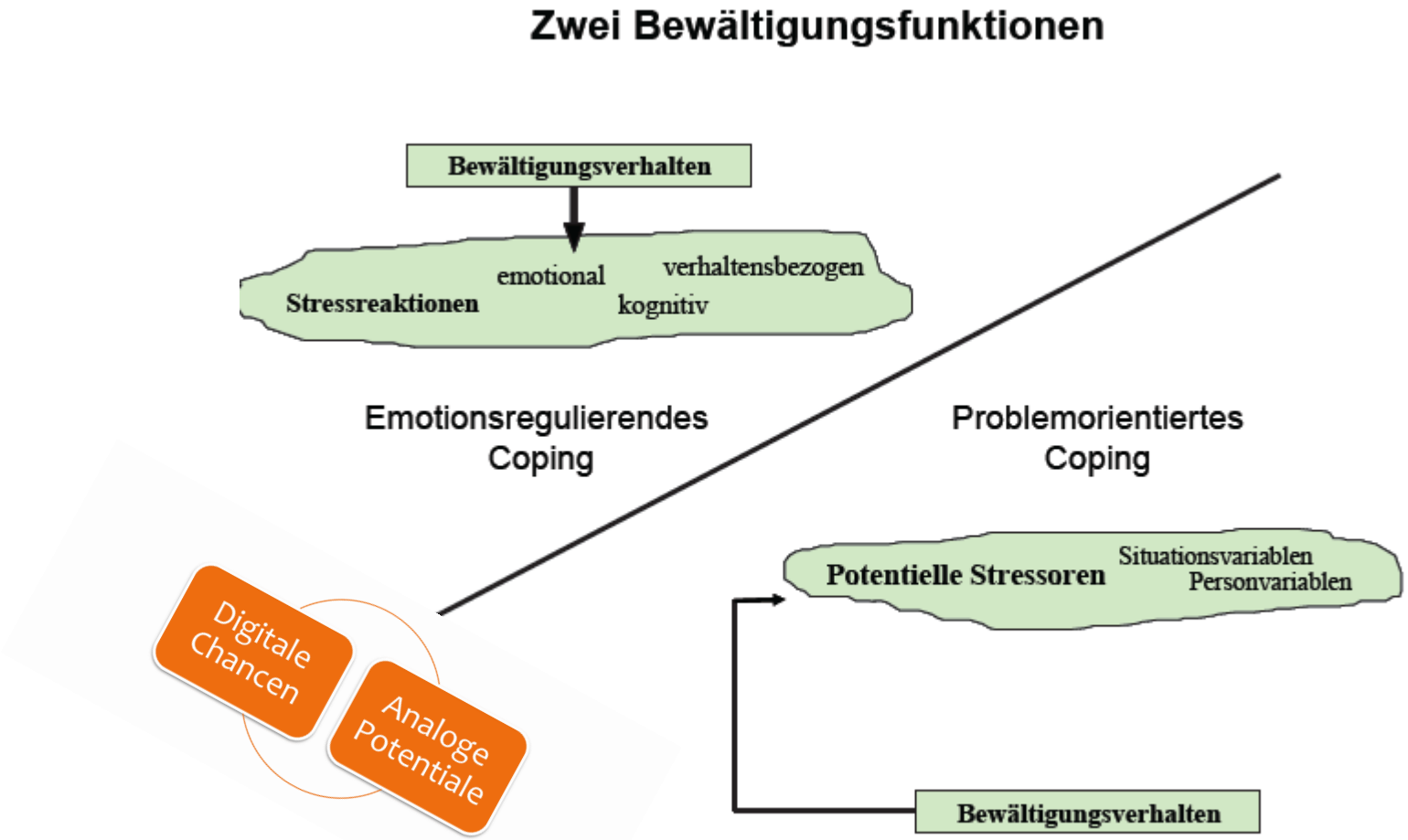
Soziale Unterstützung

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)



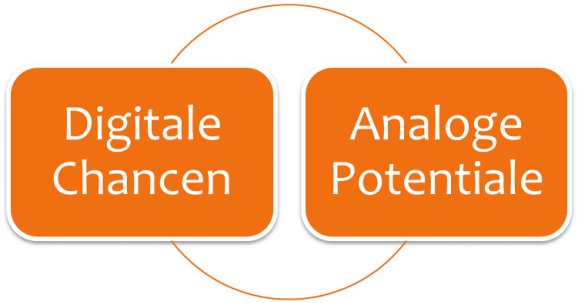
Folie 23

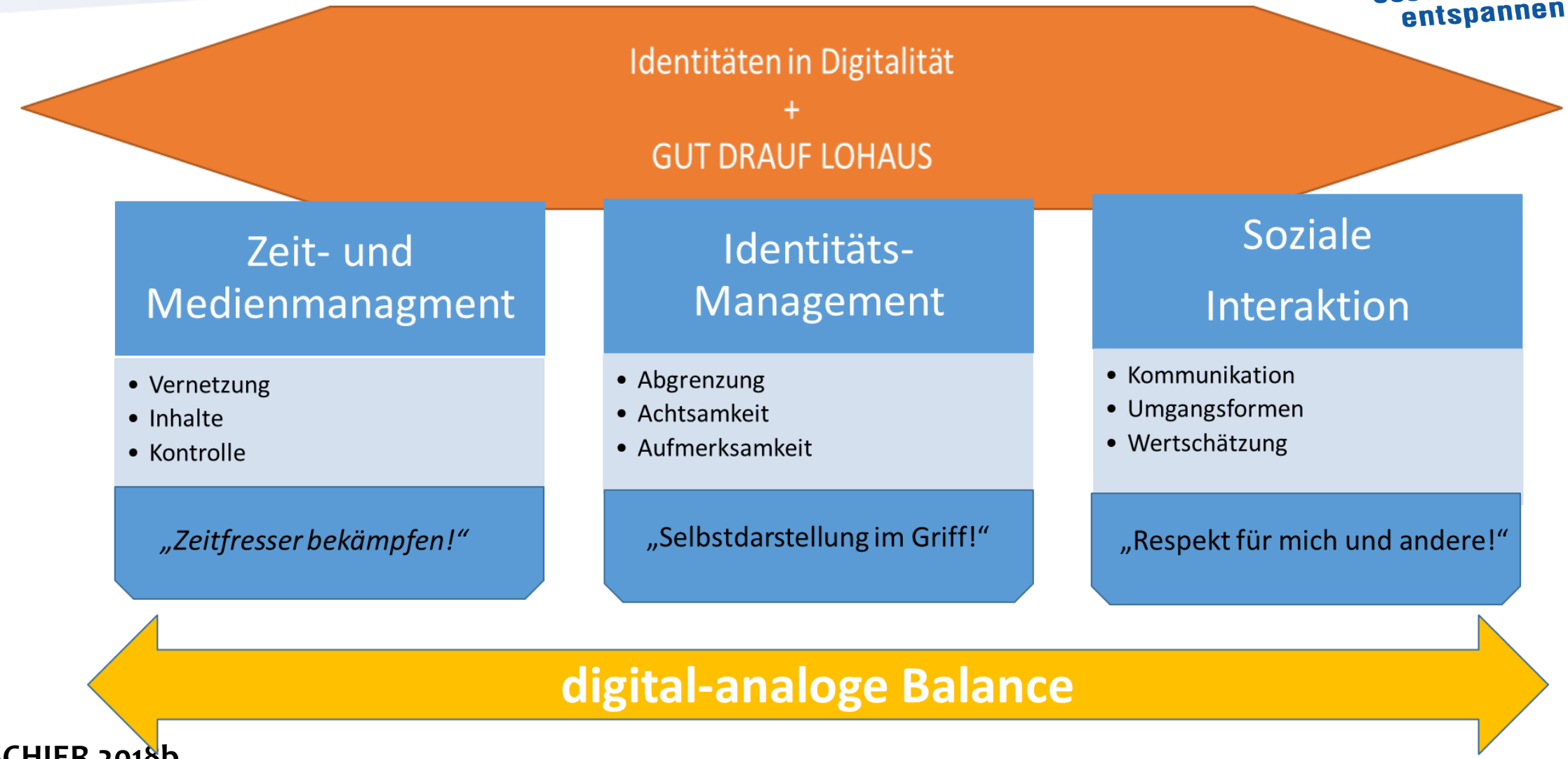
METHODEN

IN DIGITAL-ANALOGER BALANCE

Stressbewältigungs-Strategien

- »Umstrukturierung
- »Selbstwertsteigerung
- »Problem lösen
- »Ruhe & Entspannung
- »Zeitmanagement
- »Soziale Unterstützung
- »Soziale Kompetenz





SCHIER 2018b

DER SURF KURS

Was sind wichtige Techniken?

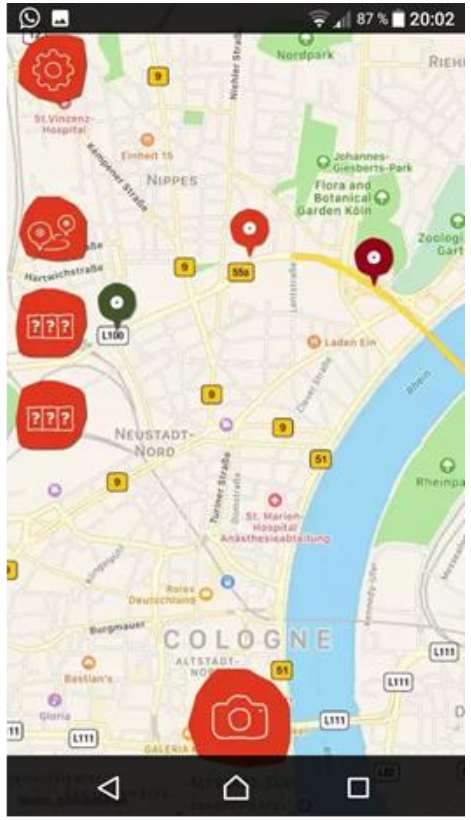
Gibt es eine Haltungs-Note?

mit Zertifikat!

GUT DRAUF bewegen essen entspannen

Ortsbezogene Spiele

Finde Vielfalt
biodivlb.jimdo.com



stadtsache.de

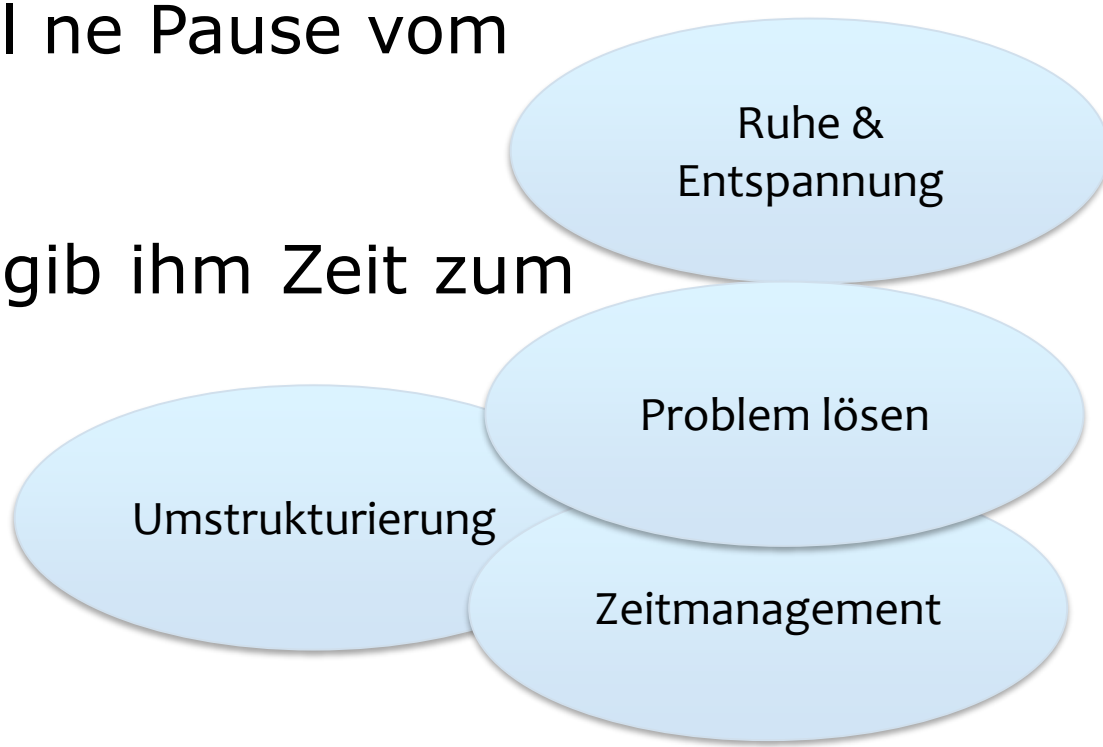
- Zeitmanagement
- Selbstwertsteigerung
- Soziale Unterstützung
- Soziale Kompetenz

DAS HANDY BETT in der WLAN OASE

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

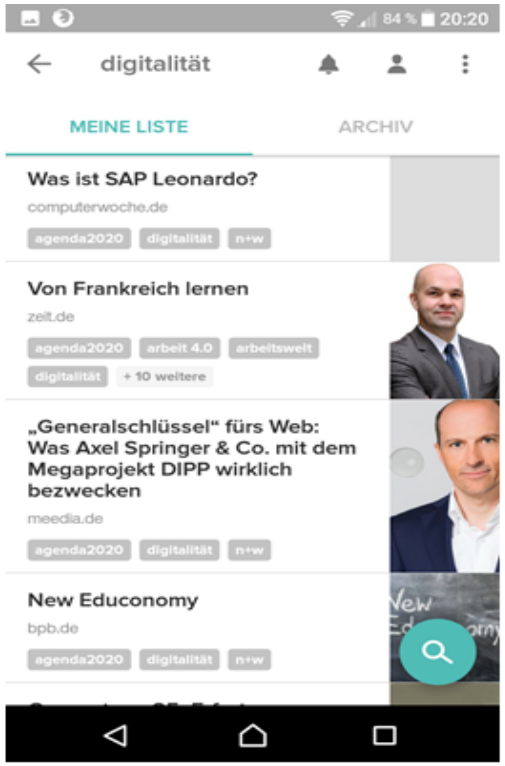
Baue ihm eine Ruhestätte und gib ihm Zeit zum “aufladen”

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.)

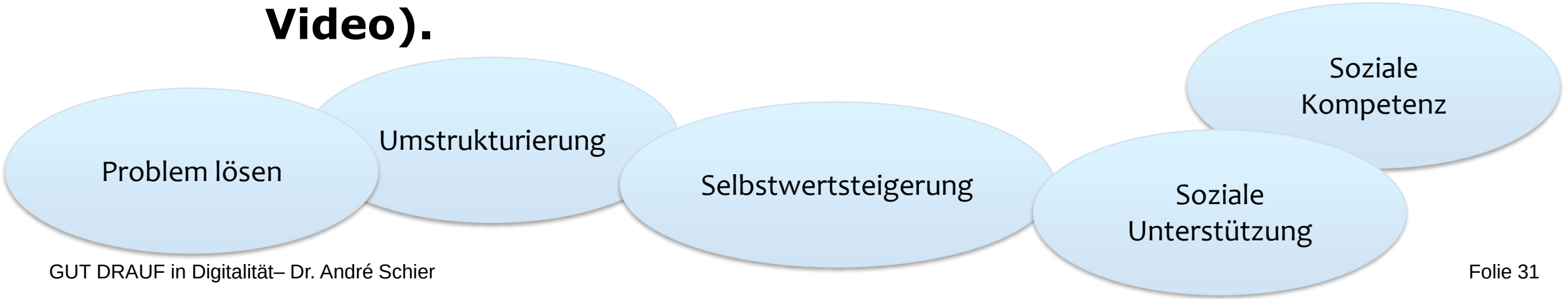
- Problem lösen
- Umstrukturierung
- Zeitmanagement
- Soziale Kompetenz
- Soziale Unterstützung

MEINE DATEN IM NETZ

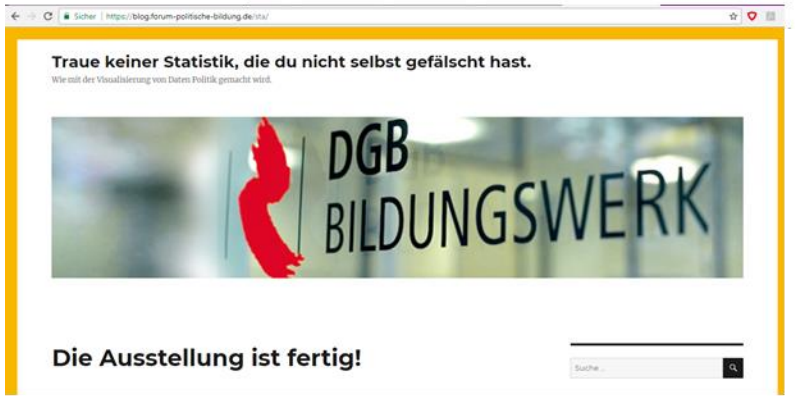
→ **Gegenseitige Online Recherche.**

→ **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

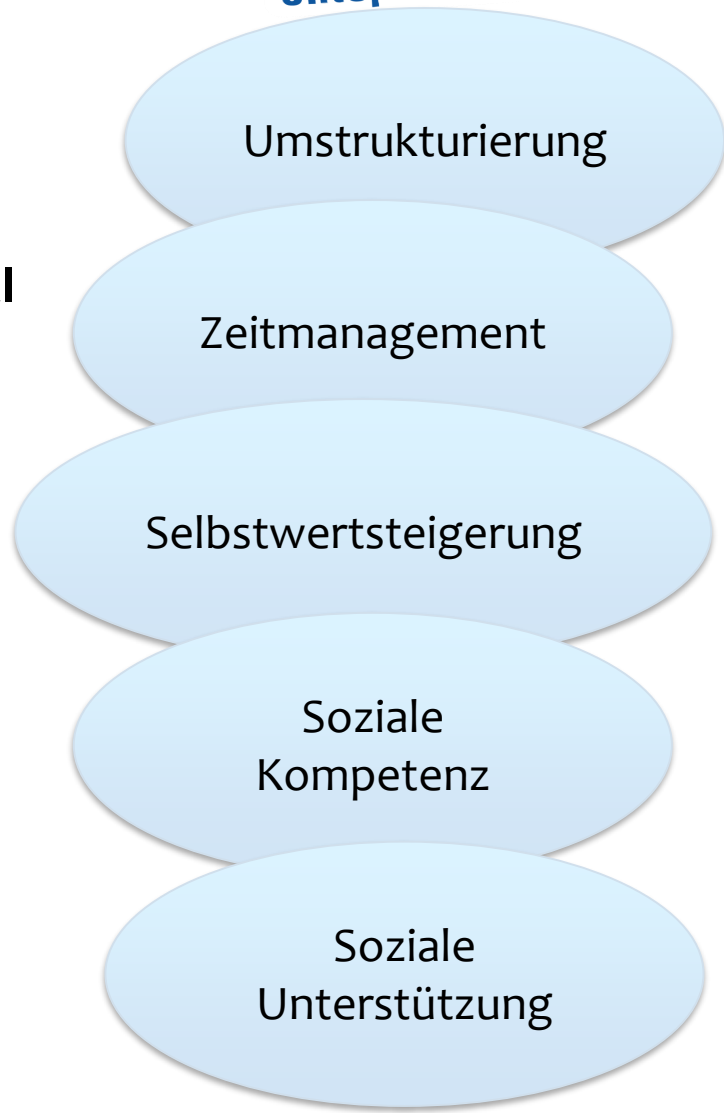
→ **als Challenge formulieren.**

→ **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**



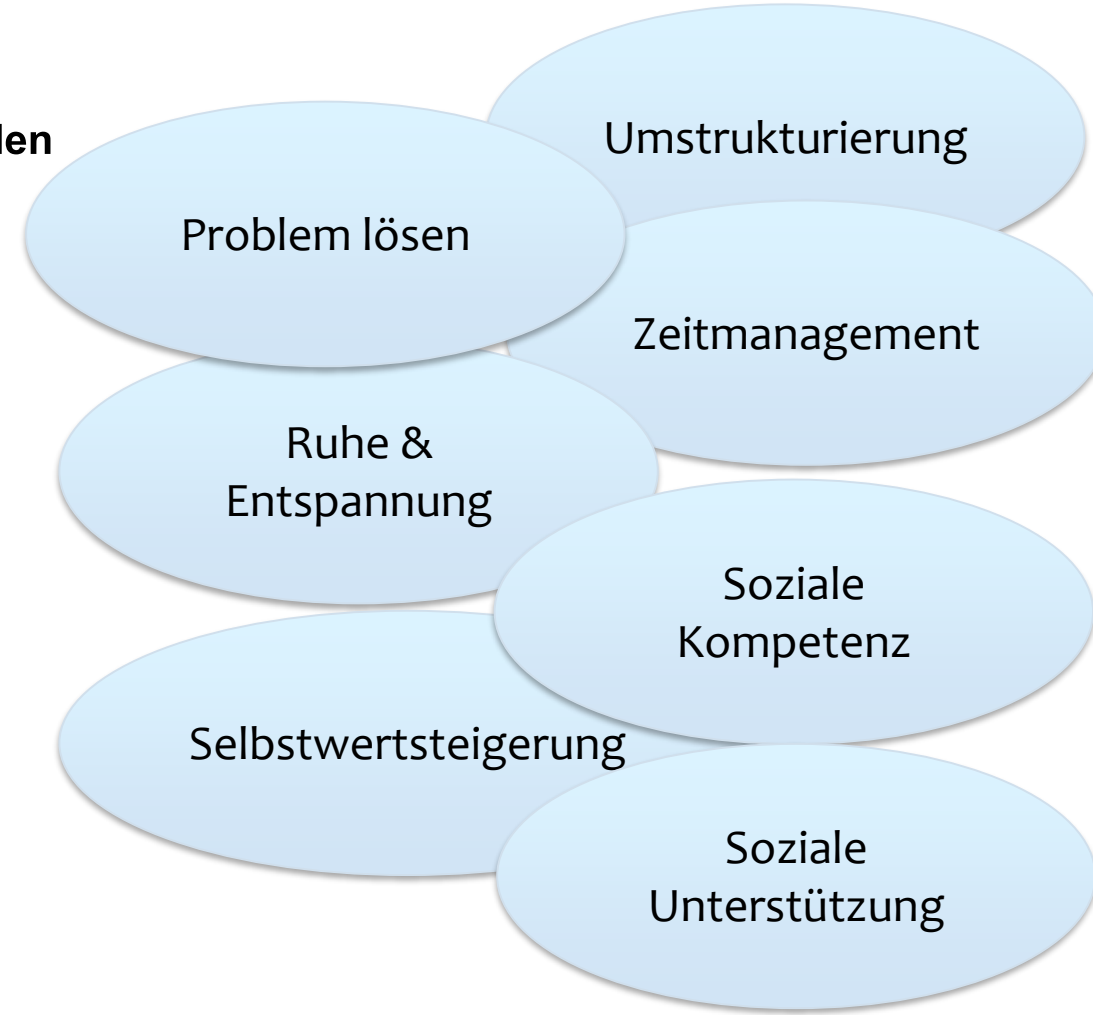
Lehr- und Lern-Material selber herstellen

https://learningapps.org/

„XYZ“ – Reporter „Story telling“

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

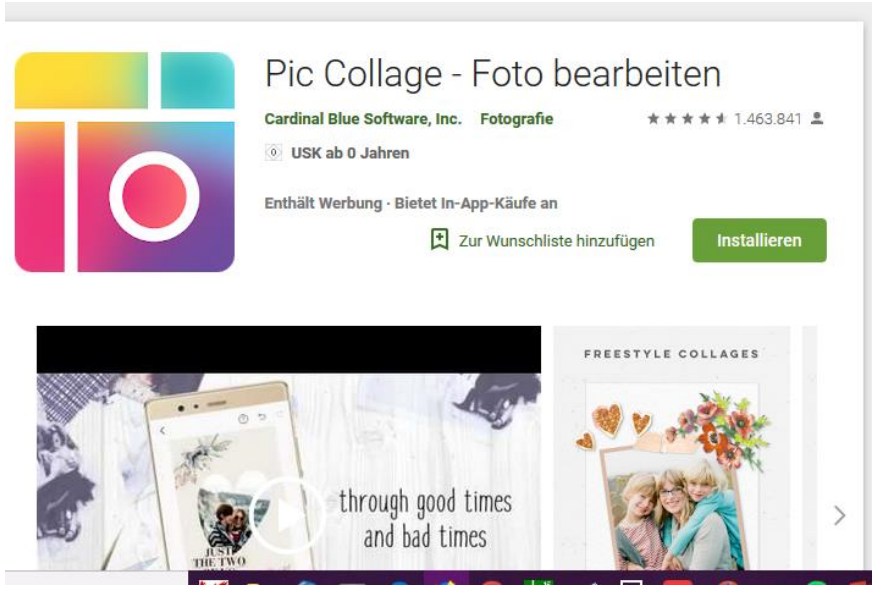
(Zeitachse| Zielgruppe)



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)



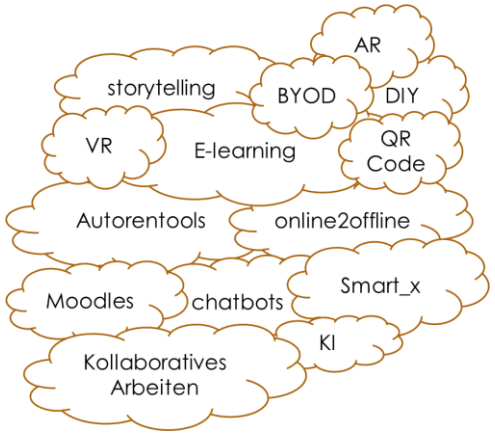
UND NUN?

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.

GUT DRAUF bewegen essen entspannen

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