

GUT DRAUF

**bewegen
essen
entspannen**

Digitalität.Sport.Stressregulation

Fachtag bei der Fußballfabrik, Recklinghausen

03.12.2018

Dr. André Schier

www.digitalität-und-identität.de

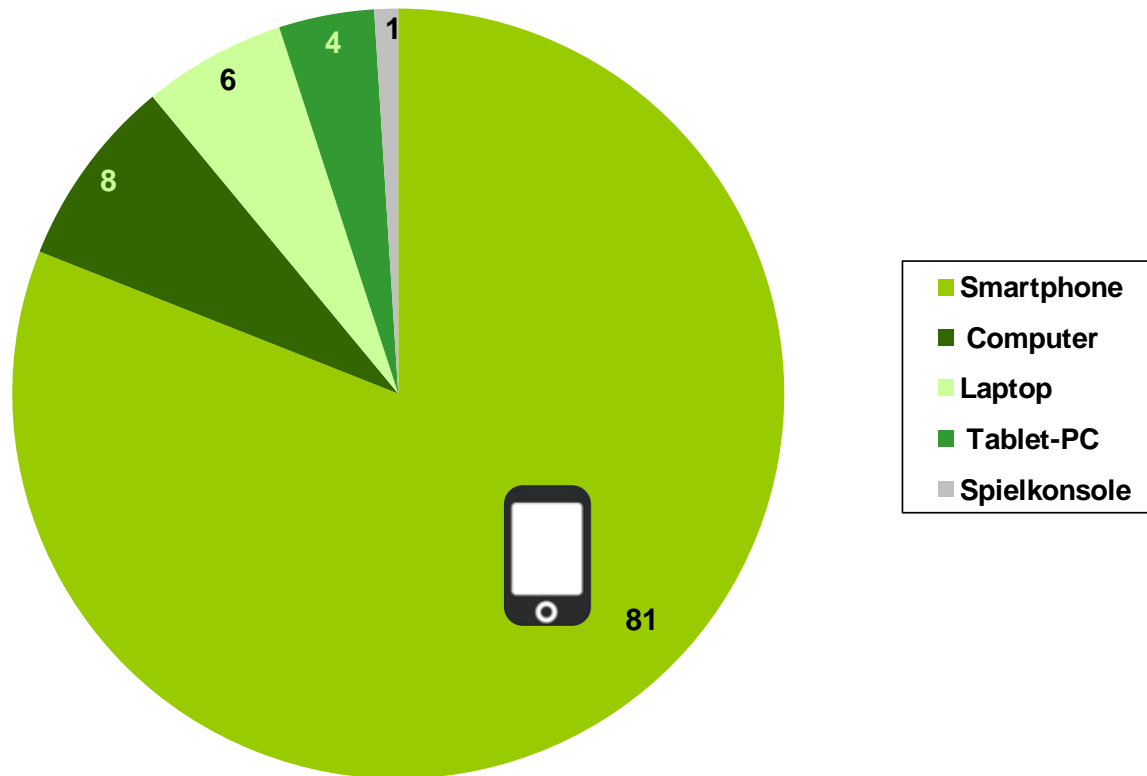
BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Medien und Technik im 21. Jahrhundert



Am häufigsten eingesetztes Gerät zur Internetnutzung 2017



Quelle: JIM 2017, Angaben in Prozent
Basis: Befragte, die mind. alle 14 Tage das Internet nutzen, n=1.175

Nutzungsdauer nach Arten der Internet-Nutzung

Basis: alle Befragten; in Minuten

ARD **ZDF**
Onlinestudie 2017

	Internet Gesamt	Mediale Internet-Nutzung	Individual-Kommunikation	Sonstige Internet-nutzung
Gesamt	2:29	0:45	0:59	1:11
Männer	2:55	0:54	0:59	1:27
Frauen	2:05	0:36	0:59	0:56
14 - 29 Jahre	4:34	1:56	1:42	1:43
30 - 49 Jahre	3:03	0:51	1:17	1:33
50 - 69 Jahre	1:38	0:11	0:40	0:58
ab 70 Jahre	0:36	0:09	0:12	0:18

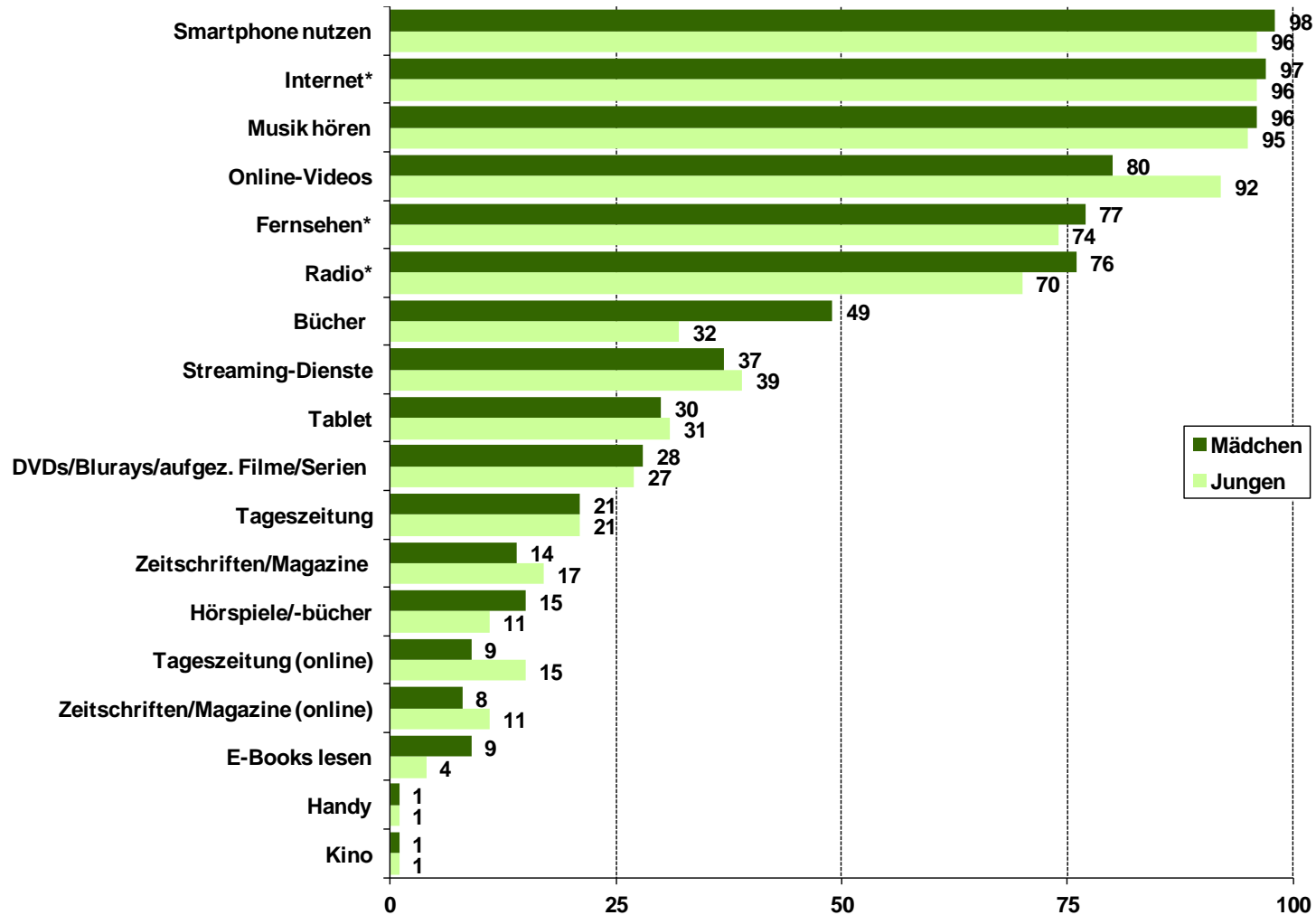
2016: pauschale Abfrage. 2017: Daten aus dem Tagesablauf-Schema, Day-after-recall: Alle Onlinetätigkeiten werden in 15-Minuten-Intervallen aufsummiert. Berechnung 2016 und 2017: Alle Befragten gehen in die Berechnung ein; diejenigen, die am Tag vor der Befragung das Internet nicht genutzt haben, mit dem Wert Null.

Basis: Erwachsene ab 14 Jahren in Deutschland (2017: n=2.017).

Quellen: ARD/ZDF-Onlinestudie 2016 und 2017

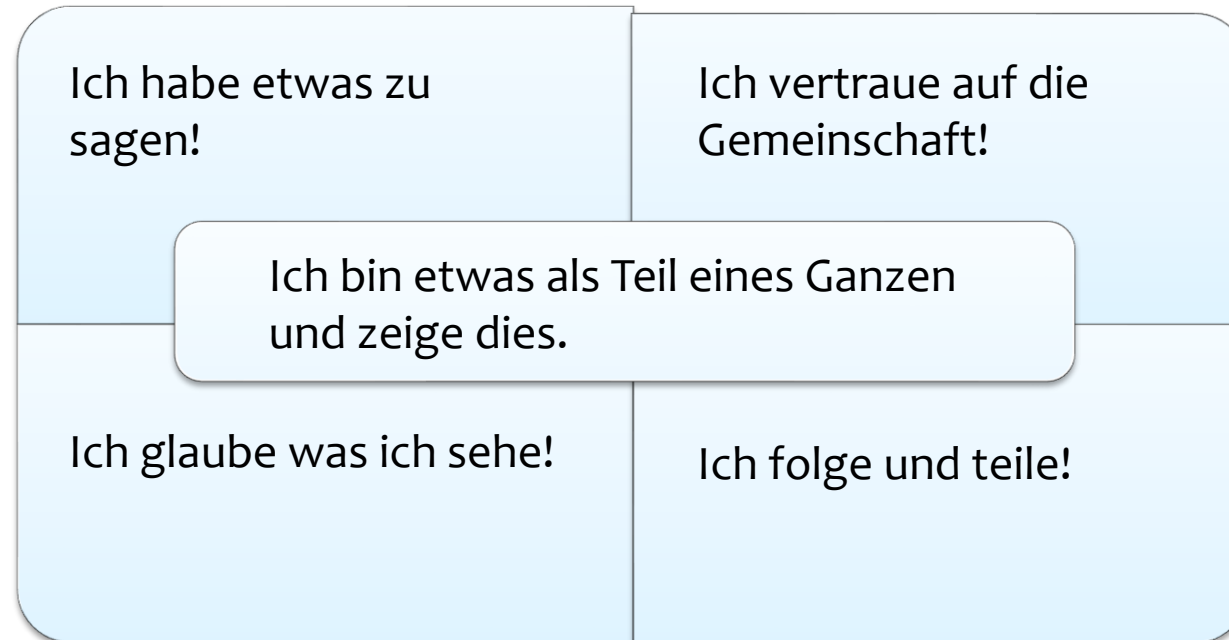
Abbildung 3

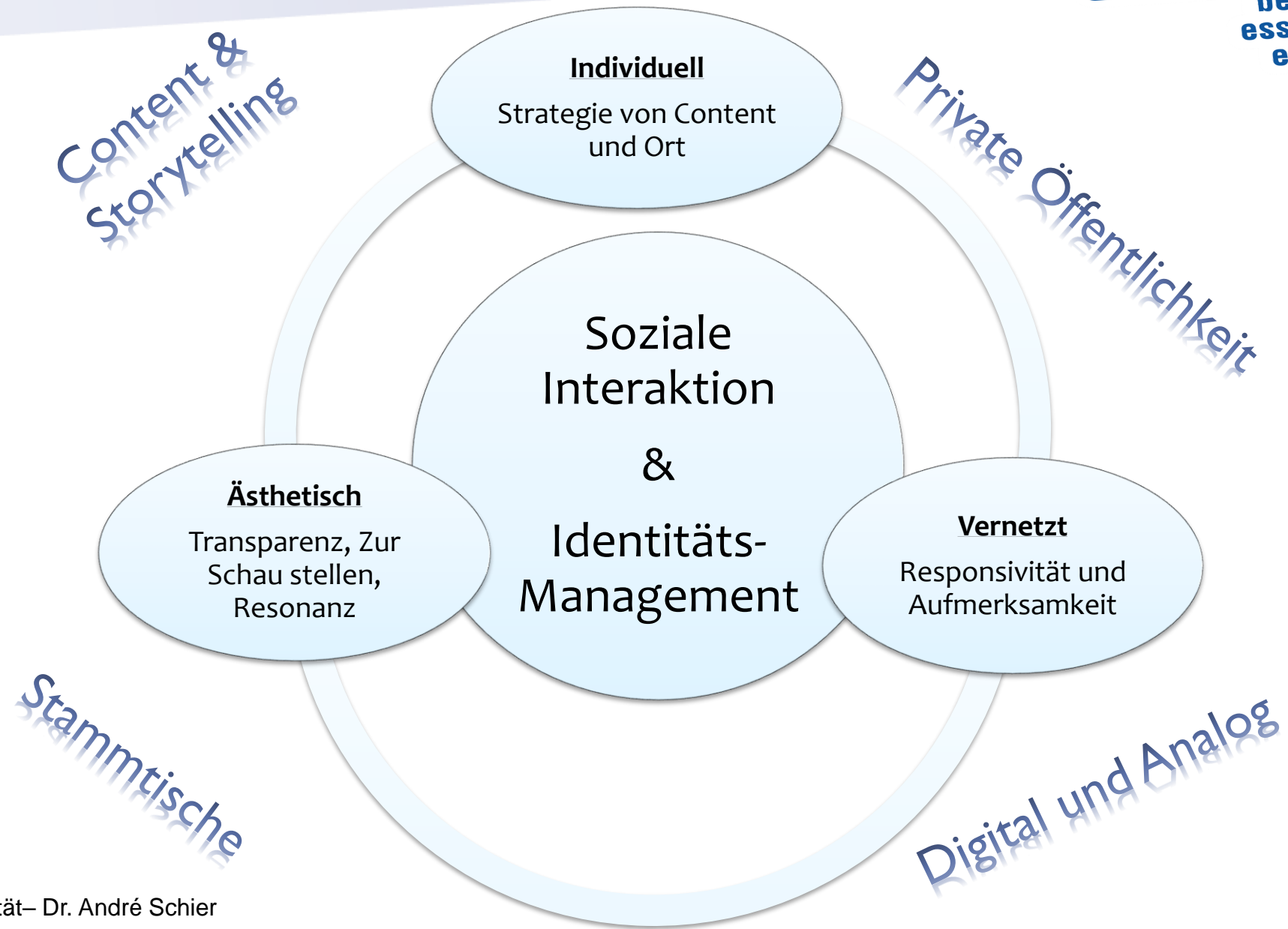
Medienbeschäftigung in der Freizeit 2017 - täglich/mehrmals pro Woche -



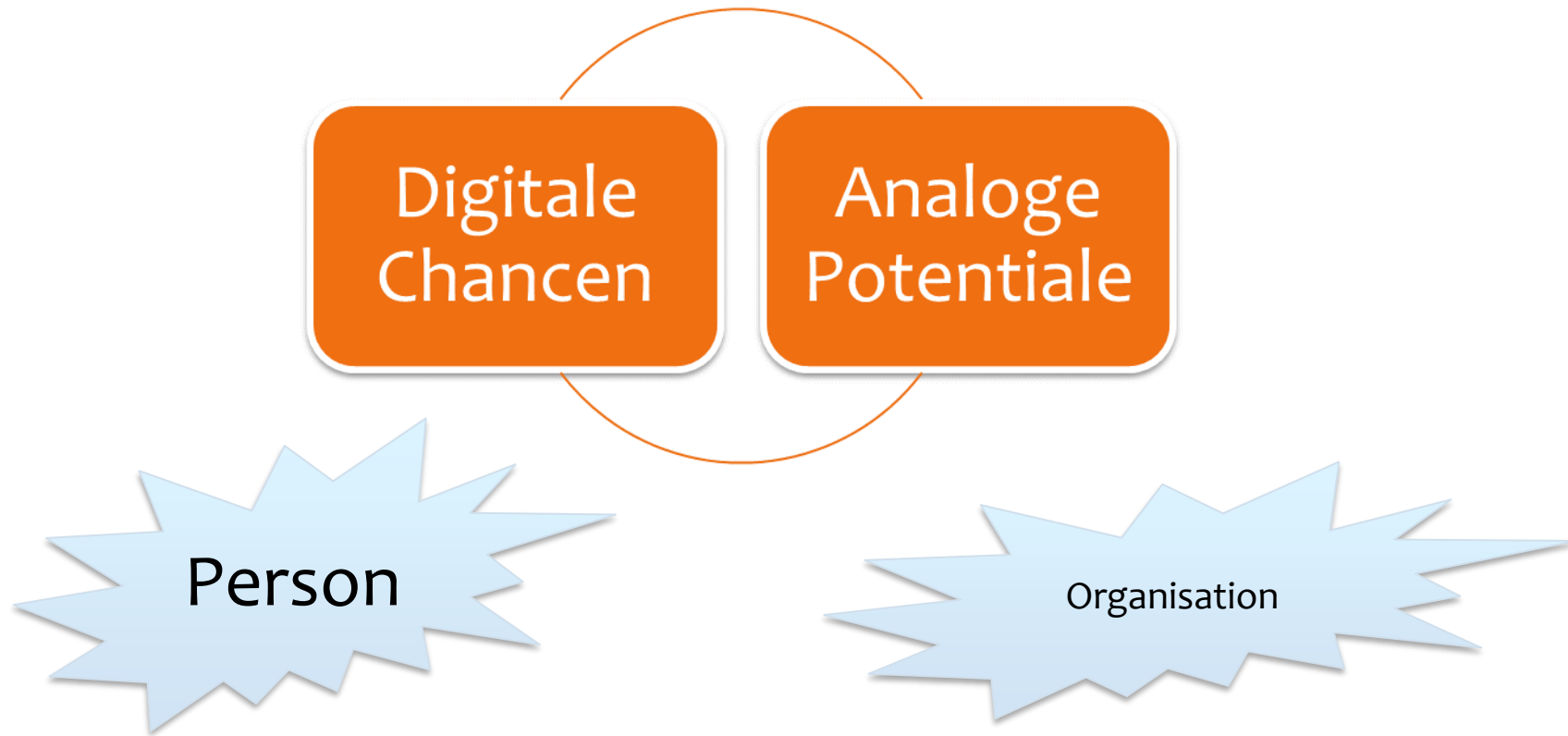
Quelle: JIM 2017, Angaben in Prozent; *egal über welchen Verbreitungsweg
Basis: alle Befragten, n=1.200

Identitäten in Digitalität im Design your Life

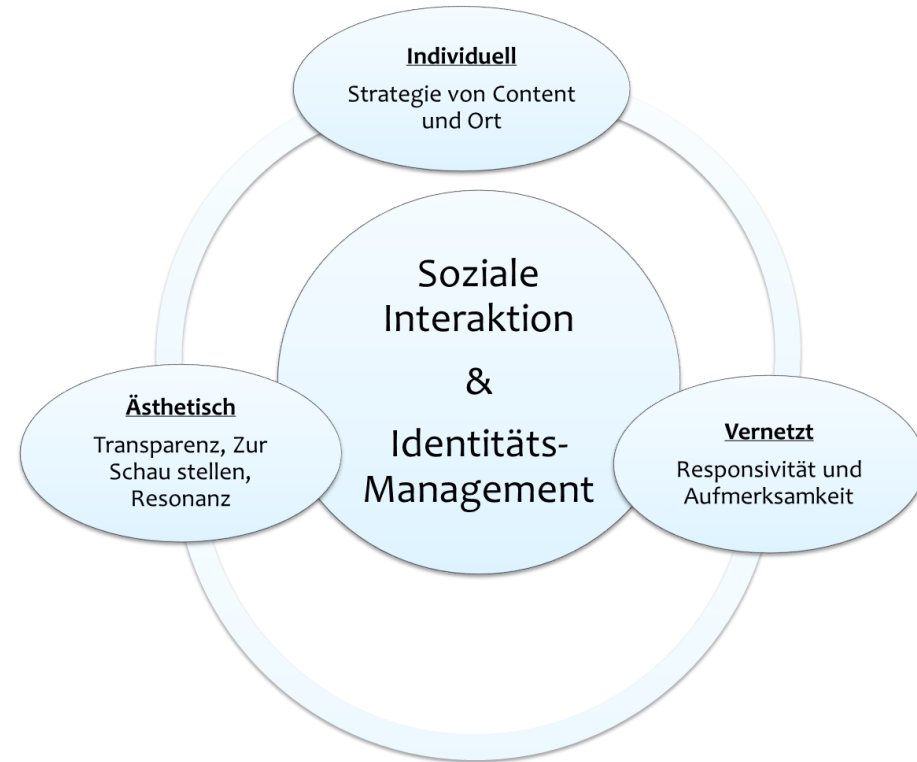
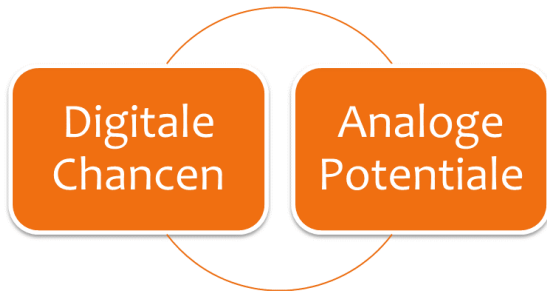




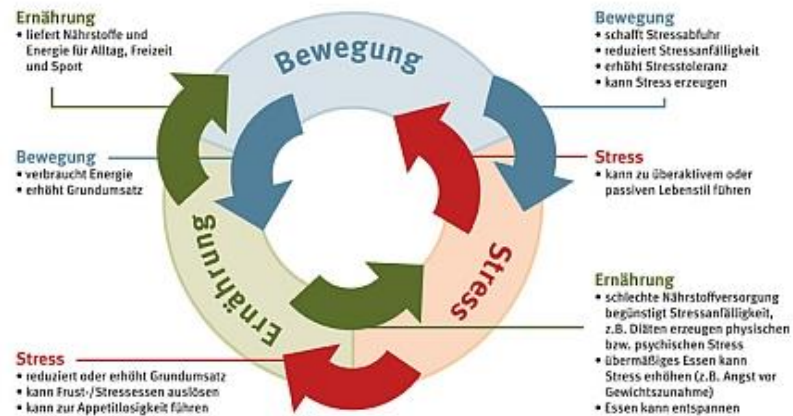
Digitalität und nicht Digitalisierung!



GESUNDE DIGITALITÄT



Wechselspiel: Ernährung, Bewegung, Stress



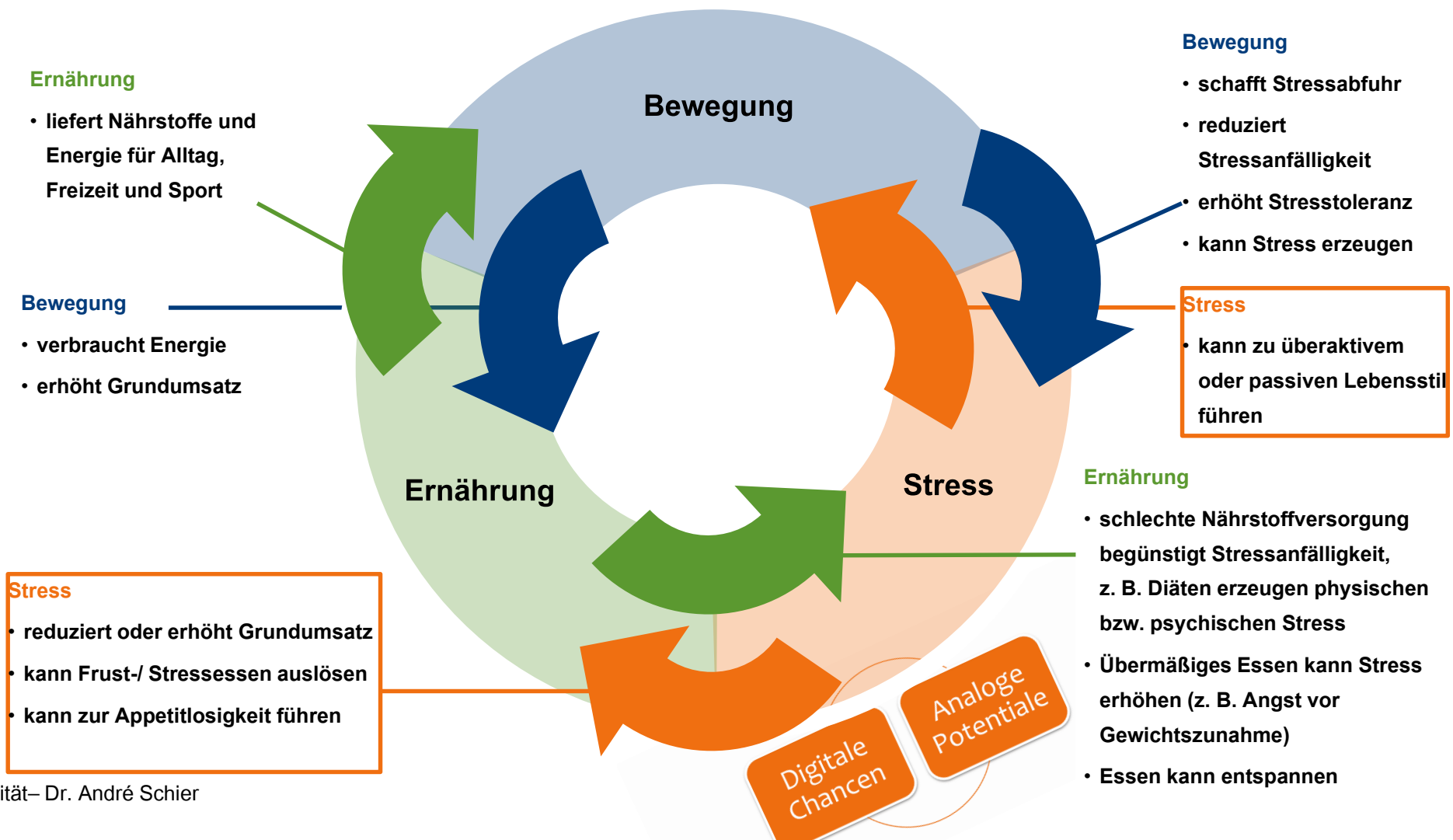
„Sport“ – Bewegung:

individuell.ästhetisch.vernetzt – digital oder analog? Digital UND Analog!

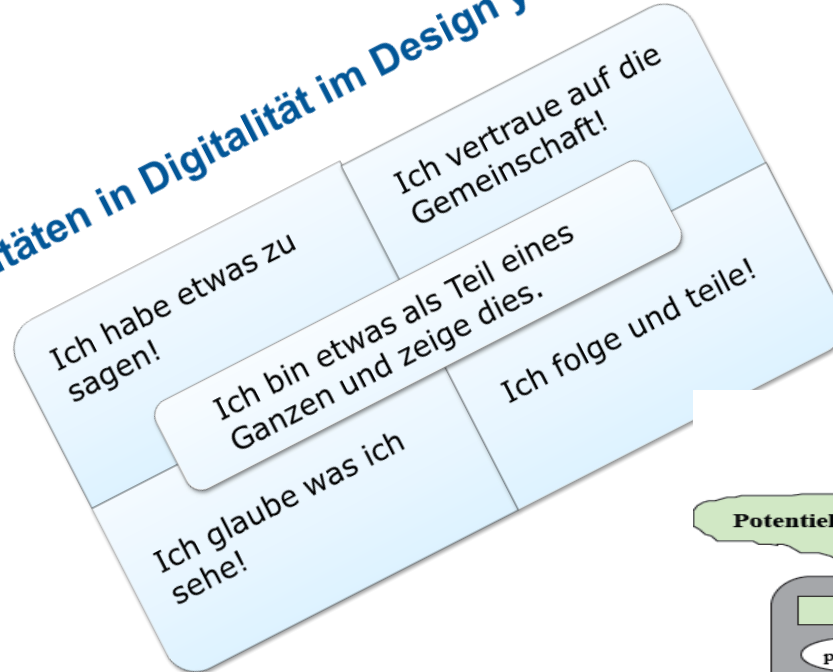
- » Bewegung wird getrackt.
- » Erfolge werden zur Schau gestellt und gefeiert.
- » Ich messe mich mit anderen.
- » Mein Trainingsplan wird optimiert.
- » Ich kontrolliere meine Ziele.

DAS BEISPIEL STRESSREGULATION

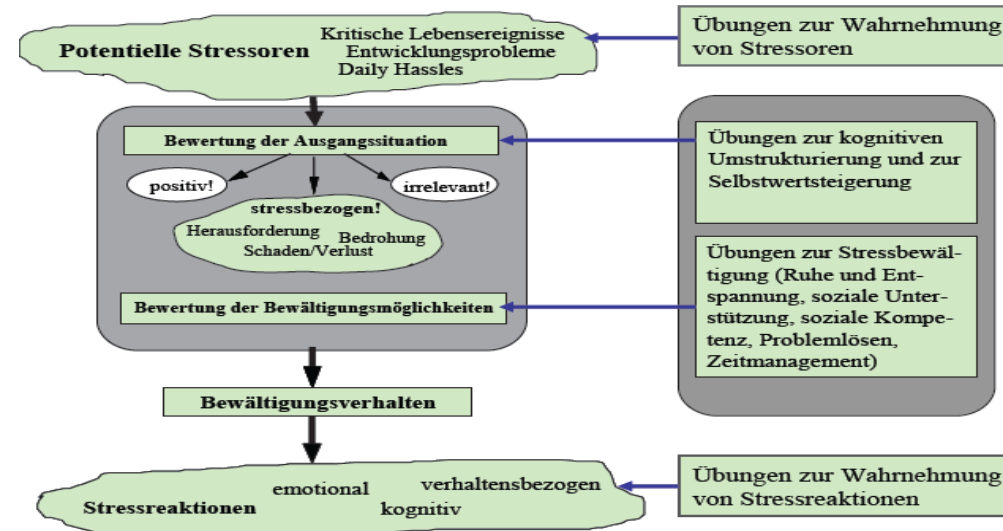
Wechselwirkung: EBS

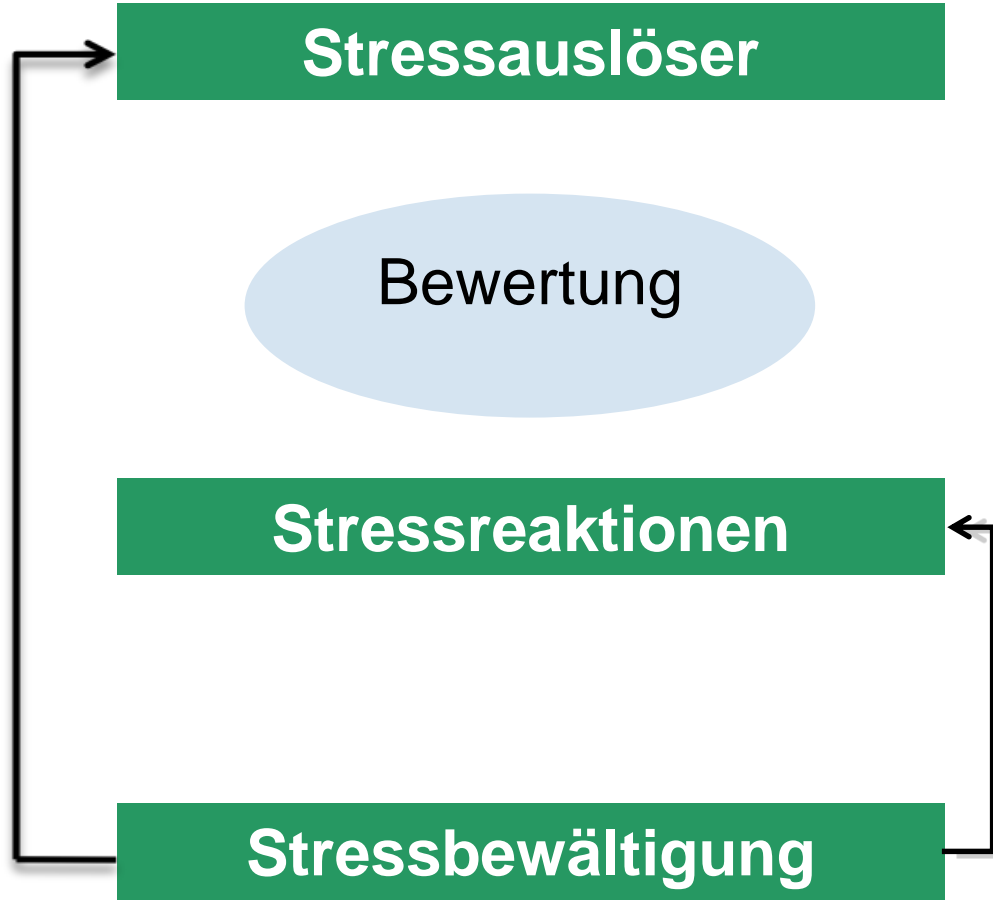
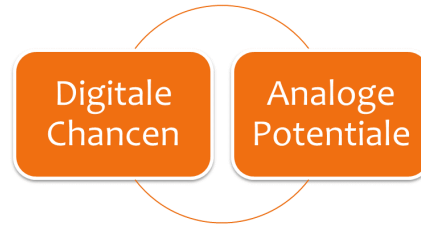


Identitäten in Digitalität im Design your Life



Ansatzpunkte für die Intervention





Stressbewältigungsstrategien

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

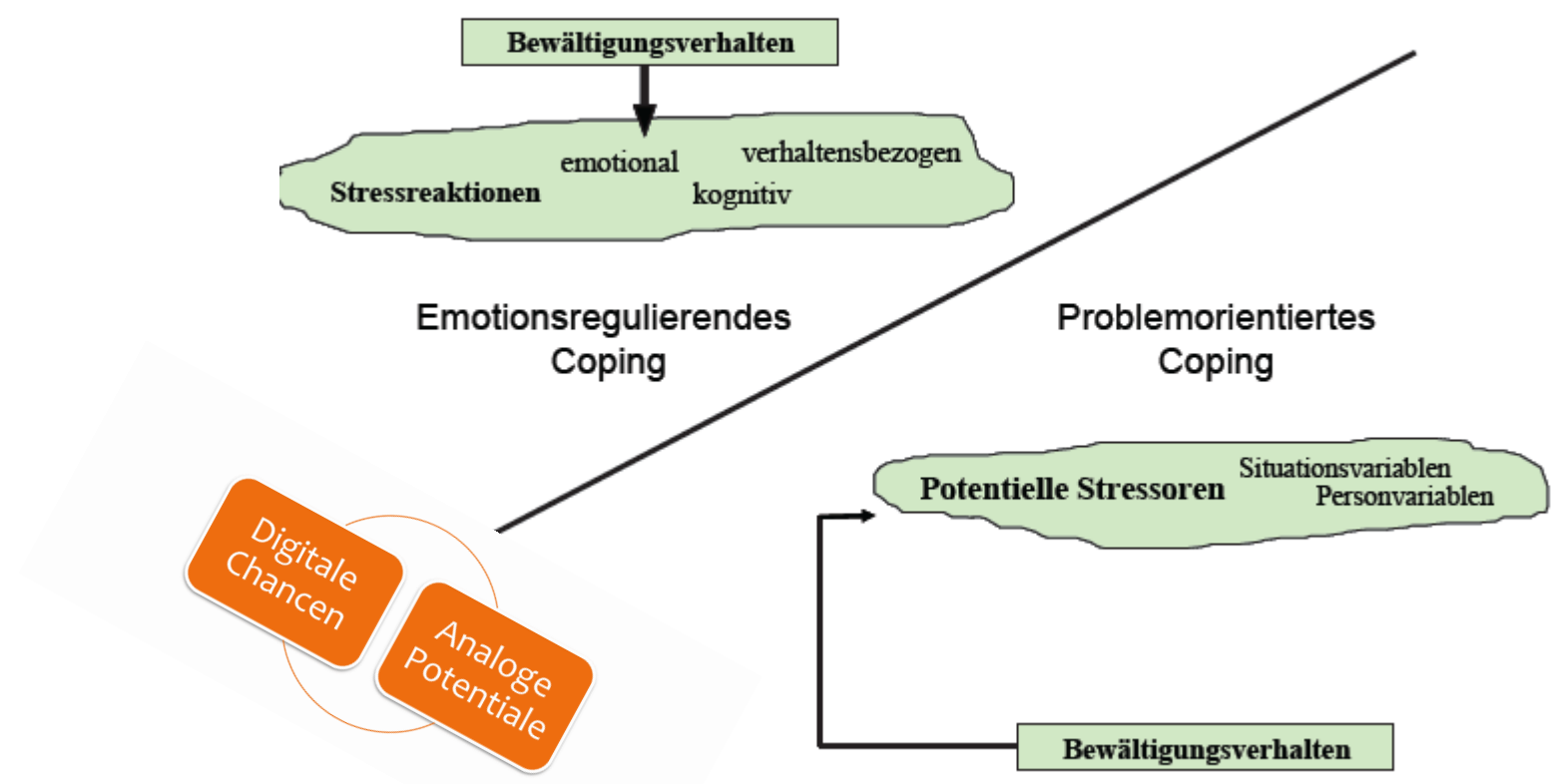
Stress und Bewältigung (I)

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



Stress und Bewältigung (II)

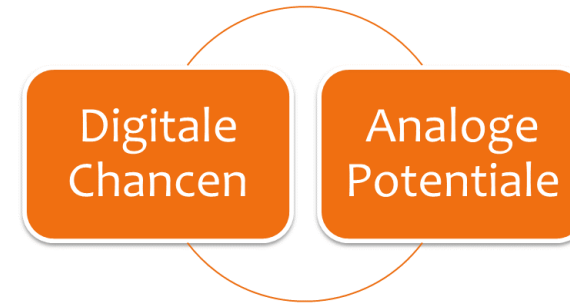
Zwei Bewältigungsfunktionen



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
Medienmanagement

- Vernetzung
- Inhalte
- Kontrolle

„Zeitfresser bekämpfen!“

Identitäts-
Management

- Abgrenzung
- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit

„Selbstdarstellung im Griff!“

Soziale
Interaktion

- Kommunikation
- Umgangsformen
- Wertschätzung

„Respekt für mich und andere!“

digital-analoge Balance

DER SURF KURS

Was sind wichtige Techniken?

Gibt es eine Haltungs-Note?

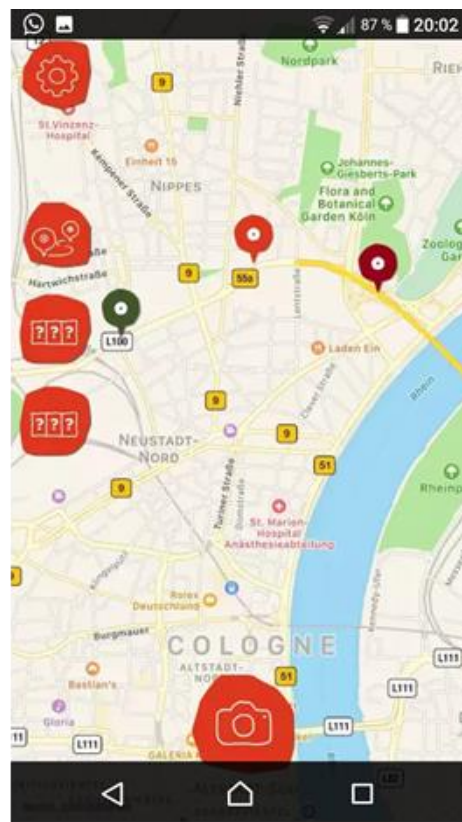
mit Zertifikat!



Ortsbezogene Spiele



Finde Vielfalt
 biodivlb.jimdo.com



stadtsache.de

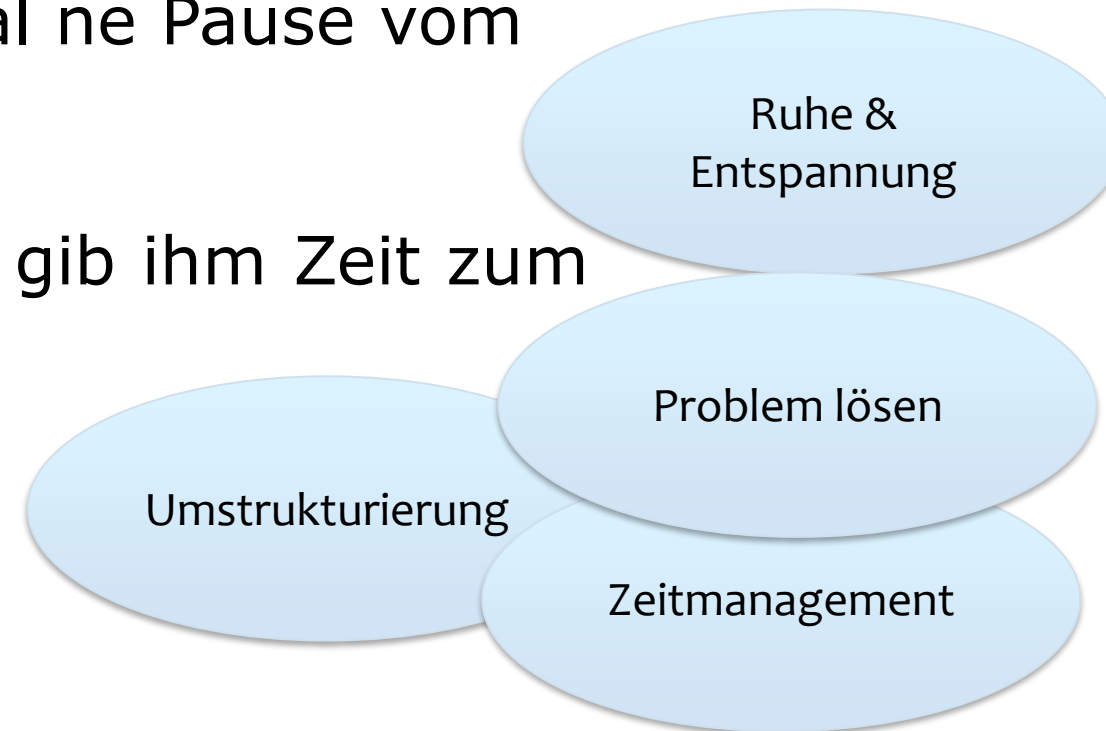


DAS HANDY BETT in der WLAN OASE

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

Baue ihm eine Ruhestätte und gib ihm Zeit zum "aufladen"

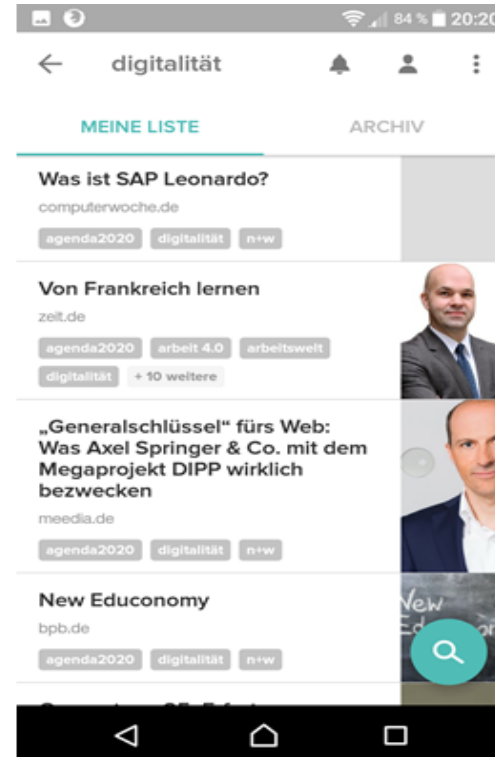
Gesteuerte WLAN-Zeiten



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).**

Problem lösen

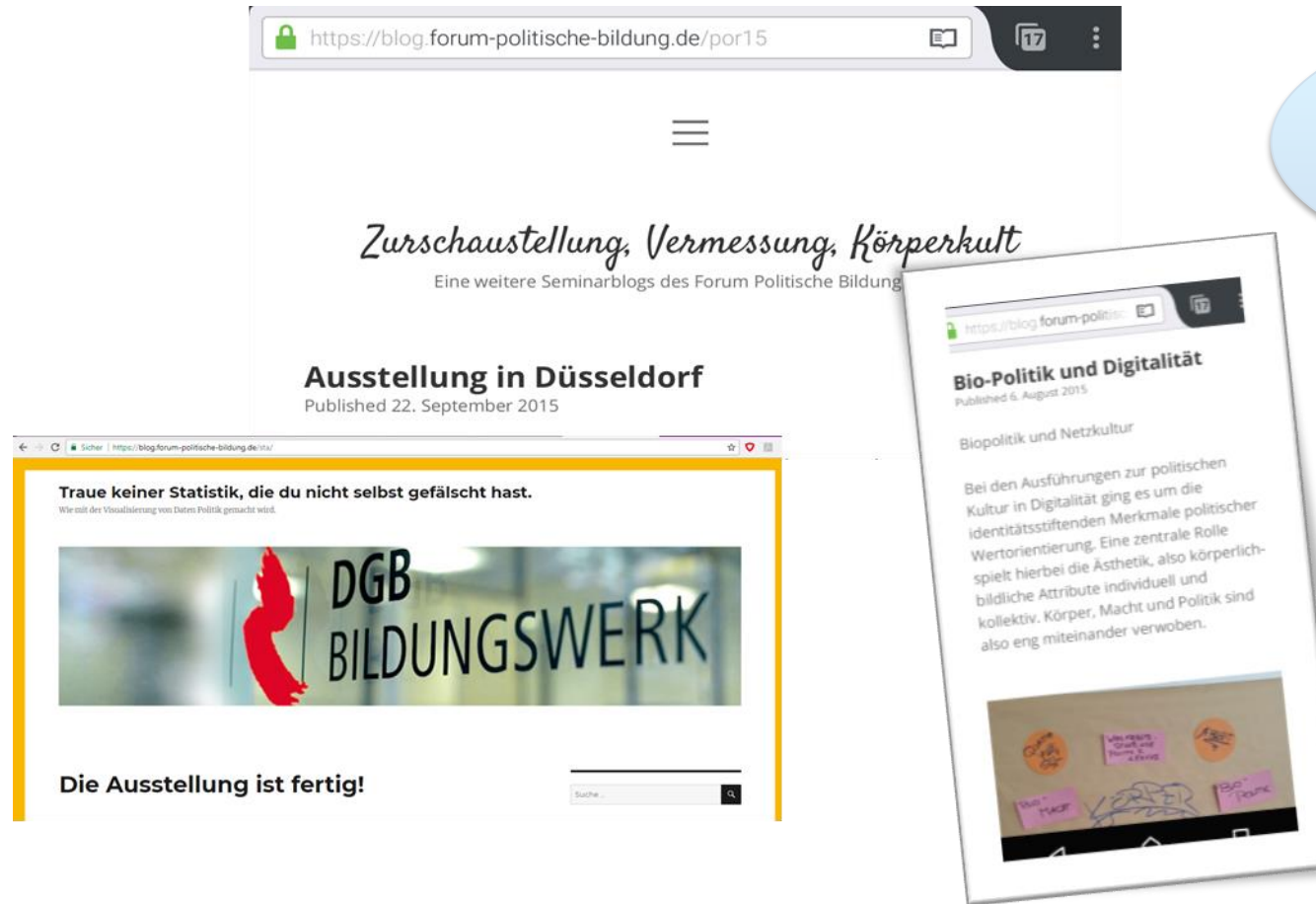
Umstrukturierung

Selbstwertsteigerung

Soziale
Unterstützung

Soziale
Kompetenz

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

Umstrukturierung

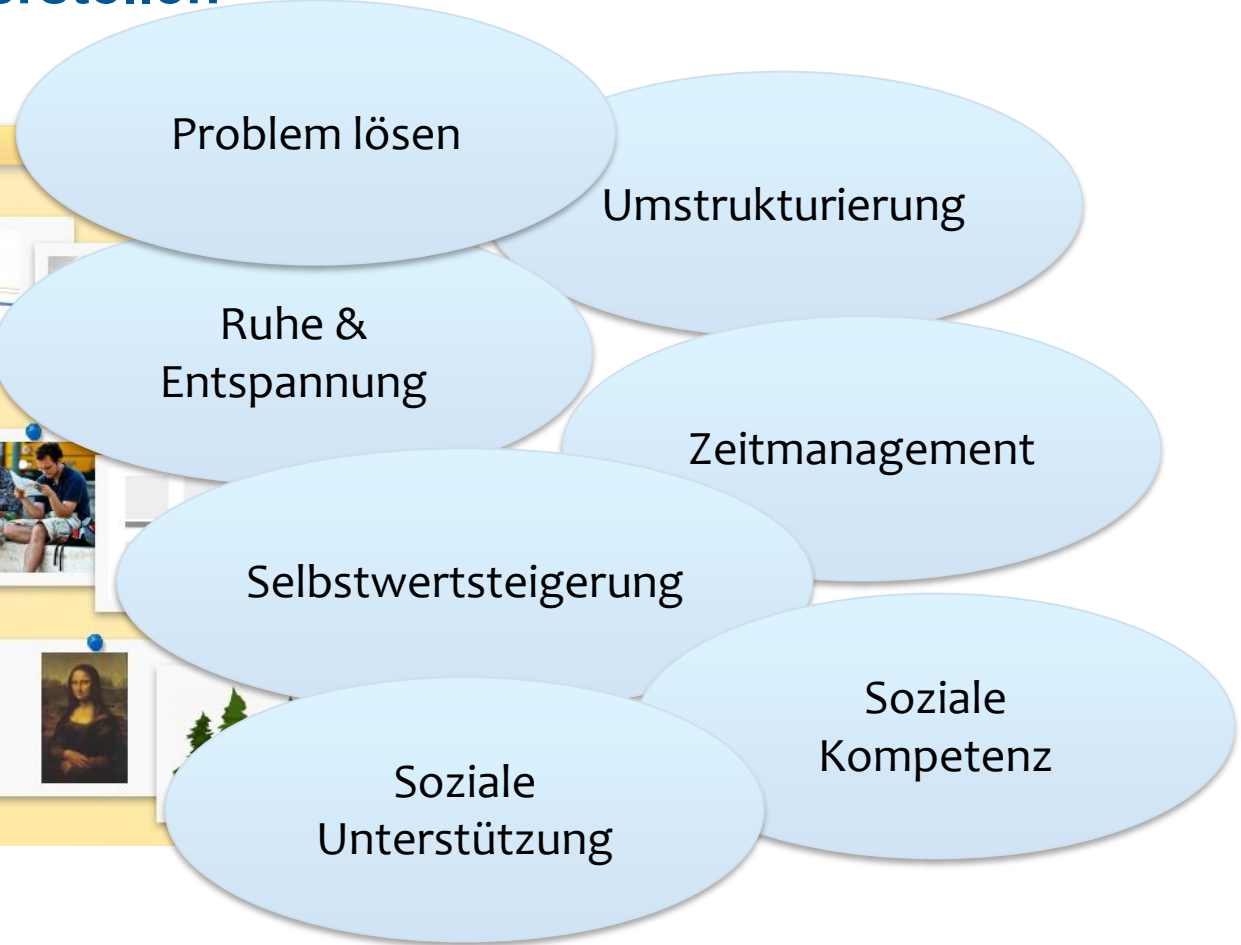
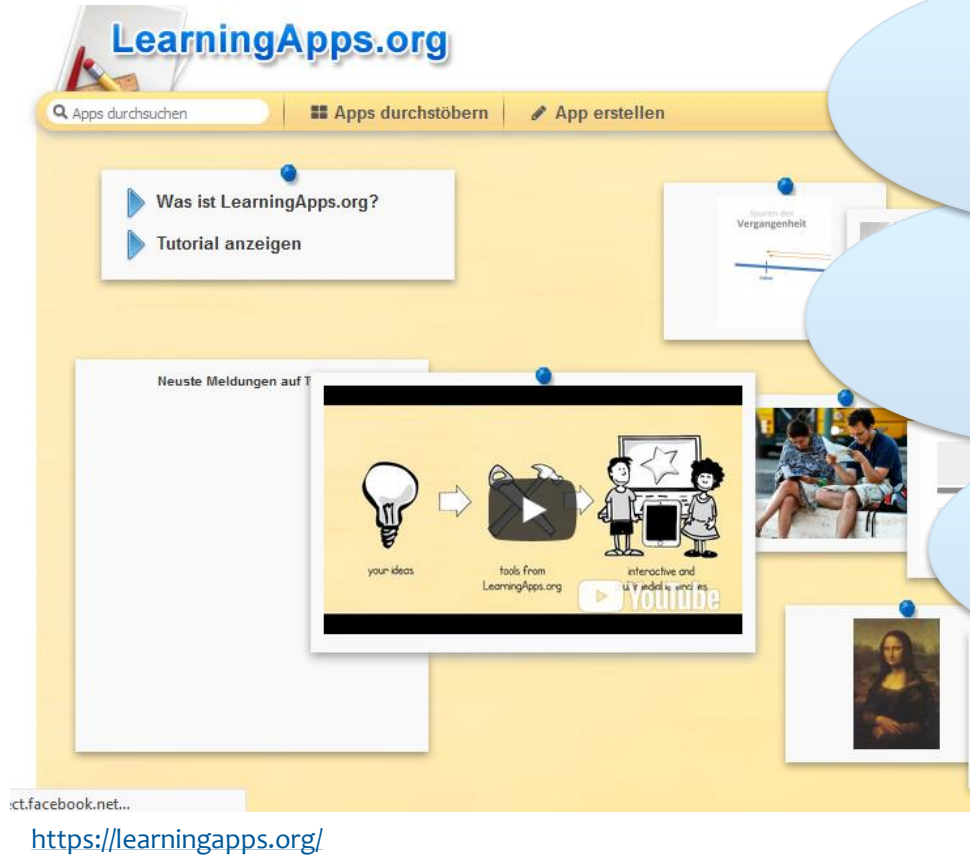
Zeitmanagement

Selbstwertsteigerung

Soziale
Kompetenz

Soziale
Unterstützung

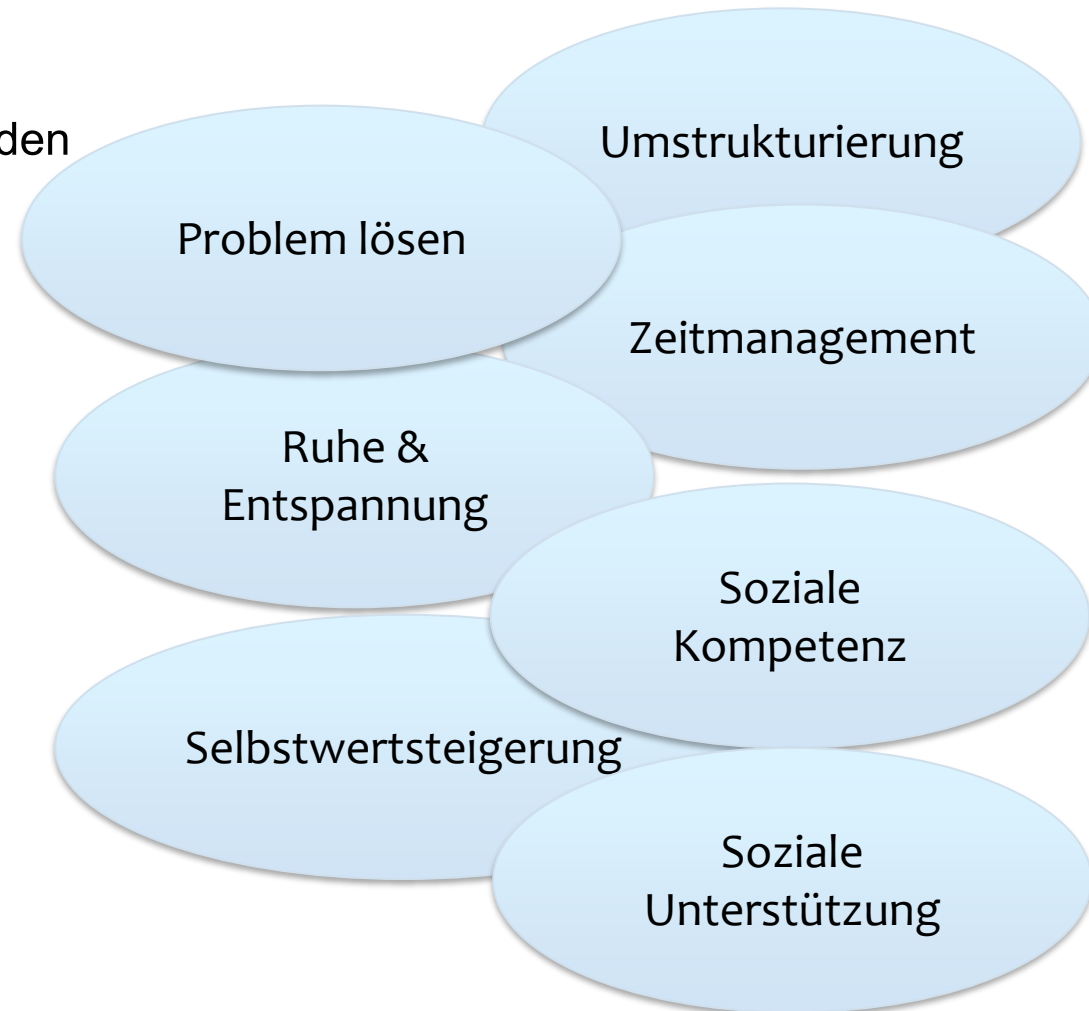
Lehr- und Lern-Material selber herstellen



„XYZ“ – Reporter „Story telling“

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

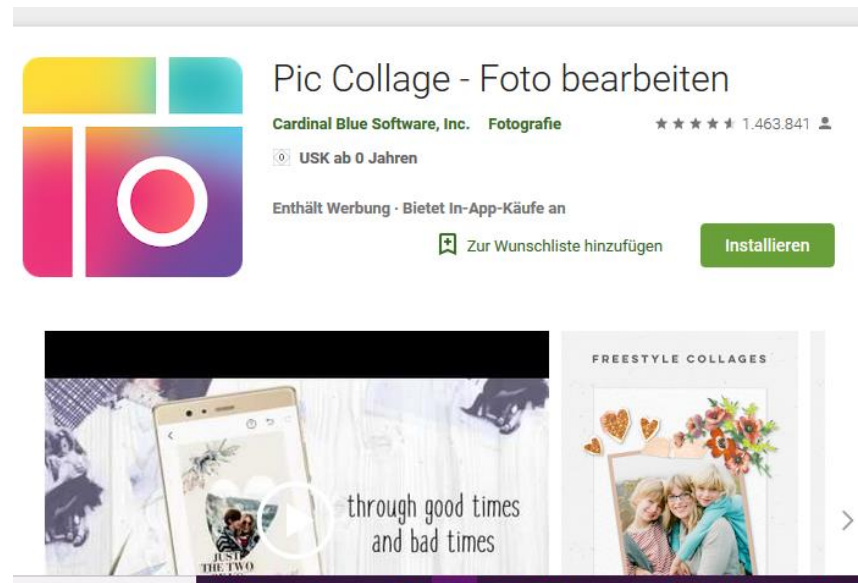
(Zeitachse| Zielgruppe)



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)

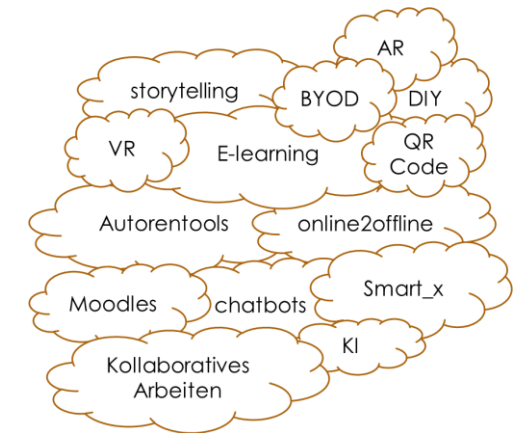


UND NUN?

**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:

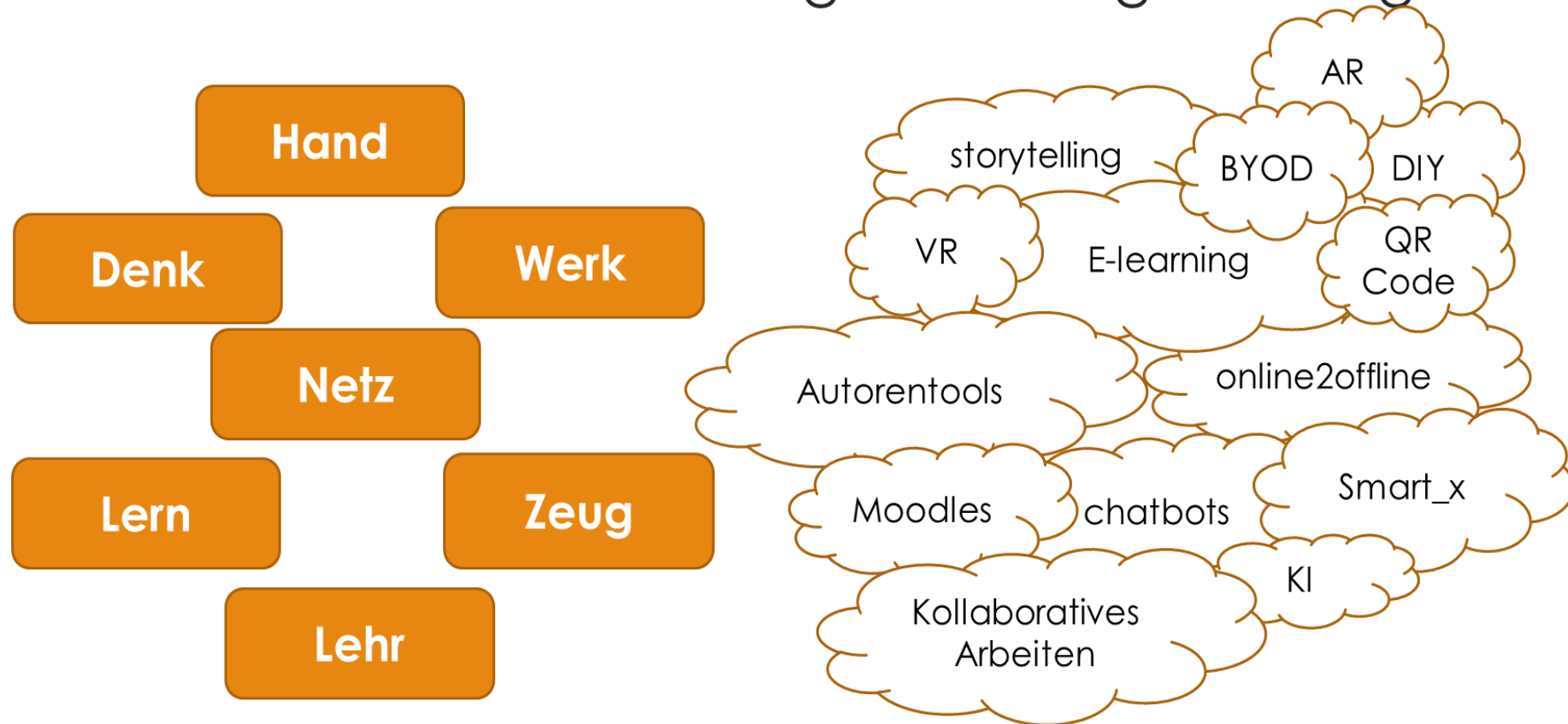
www.gutdrauf.net

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

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

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





Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Diese Präsentation und mehr zu smarter Bildung findet ihr hier:

www.gutdrauf.net

<http://digitalität-und-identität.de/?p=234>