

## #ZEITGEWINN – Vorabklärung bei Ihrer Klasse

Vielen Dank für das Interesse am neuen Gesundheitsförderungsprojekt! Bevor Sie als Lehrperson Ihre Klasse online anmelden möchten, bitten wir Sie die untenstehenden Vorabklärungen zu tätigen.

### Technische Voraussetzungen

- 90% der Schülerinnen und Schüler (SuS) müssen ein eigenes, internetfähiges Smartphone besitzen.
- Die SuS müssen auf ihrem Smartphone surfen können
- Die Trackingzeit findet täglich zwischen **18 Uhr und 22.00** Uhr statt, dazu müssen die Geräte zwingend mit dem Internet verbunden sein – so wie dies u.a. bei WhatsApp der Fall ist
- Idealerweise nutzen die SuS am Abend das WLAN von zu Hause, so entstehen keine zusätzlichen Kosten. Bei Freizeitaktivitäten am Abend könnte das Smartphone einfach zu Hause bleiben
- Wird mobiles Internet genutzt, können je nach Anbieter und Angebot Gebühren anfallen

### Commitment einholen

Fragen Sie ihre SuS, ob sie an «#ZEITGEWINN» Interesse haben und gewillt sind, daran teilzunehmen. Mindestens 90% der SuS müssen sich dafür entscheiden.

### Auftritt der App

Auf der Website [www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn](http://www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn) sind einige Screens aufgeschaltet

### Ziele

Reflektion des eigenen Smartphone-Konsums sowie relevante Hintergrundinfos erhalten.

### Anmeldung

Falls die oben genannten Punkte erfüllt sind, freuen wir uns bis spätestens am **14. Oktober 2019** auf Ihre Anmeldung unter <https://www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn>

### #ZEITGEWINN – Kurzinfo für Ihre Klasse

Mit #ZEITGEWINN würden wir für zwei Monate (**Mitte Oktober bis Mitte Dezember**) eine App nutzen, die zwischen **18 Uhr und 22.00** Uhr sämtliche genutzte Smartphone-Zeit misst. Je weniger Zeit jeder einzelne von uns das Smartphone nutzt, umso mehr Credits erhalten wir als Klasse. Bonuspunkte gibt es, wenn man sich mit dem Handy bewegt (07-18 Uhr), da die Schritte gezählt werden. Die gesammelten Credits (im Total) sind zur Motivationssteigerung aller anderen teilnehmenden Klassen im Klassenverbund ersichtlich. Die persönliche Smartphone-Nutzungszeit wird nicht bei den anderen SuS sichtbar sein. Die zehn besten Klassen erhalten zur Belohnung **CHF 300** für die Klassenkasse. Weiter kann jede/r SuS an einer zusätzlichen Verlosung mit Sachpreisen teilnehmen.