

#ZEITGEWINN – Vorabklärung bei Ihrer Klasse

Vielen Dank für das Interesse am neuen Gesundheitsförderungsprojekt! Wenn Sie es als sinnvoll erachten, können Sie bei Ihrer Klasse eine Vorabklärung tätigen.

Technische Voraussetzungen

- 80% der Lernenden müssen ein eigenes, internetfähiges Smartphone besitzen
- Die Lernenden müssen auf ihrem Smartphone surfen können
- Die Trackingzeit findet täglich zwischen **18 Uhr und 21 Uhr** statt. Nur für den Start und das Ende des Trackings, müssen die Geräte zwingend mit dem Internet verbunden sein
- Das Tracking kann irgendwann zwischen 18 Uhr und 21 Uhr erfolgen
- Wird mobiles Internet genutzt, können je nach Anbieter und Angebot minimale Gebühren anfallen
- Bonuspunkte gibt es, wenn man Google Fit/Apple Health installiert/freigeschaltet hat und sich wie üblich bewegt

Commitment einholen

Fragen Sie ihre Lernenden, ob sie an «#ZEITGEWINN» Interesse haben und gewillt sind, daran teilzunehmen.

Auftritt der App

Auf der Website www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn sind einige Screens aufgeschaltet

Ziele

Reflektion des eigenen Smartphone-Konsums sowie relevante Hintergrundinfos erhalten.

Anmeldung

Bis spätestens am **15. Oktober 2020 können Sie Ihre Klasse** unter <https://www.be.suchtpraevention.org/zeitgewinn> anmelden. Wir freuen uns darauf!

#ZEITGEWINN – Kurzinfo für Ihre Klasse

Mit #ZEITGEWINN würden wir für knapp Monate (**Mitte Oktober bis Anfangs Dezember**) eine App nutzen, die zwischen **18 Uhr und 21 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, da die Schritte gezählt werden. Die gesammelten Credits (im Total) sind zur Motivationssteigerung aller anderen teilnehmenden Klassen ersichtlich. Weiter kann nicht eruiert werden, wozu man das Smartphone nutzt (inkl. Inhalte).

Falls wir da mitmachen, erhalten wir schon mal für die Klassenkasse CHF 50!

Die 20 besten Klassen erhalten zur Belohnung noch **CHF 200** für die Klassenkasse. Weiter kann jeder von euch an einer zusätzlichen Verlosung mit Gutscheinen und Sachpreisen im Wert von rund CHF 2500 teilnehmen. Der Datenschutz ist gewährleistet (DSGVO-konform).