

Anleitung für die Einführung von ready4life

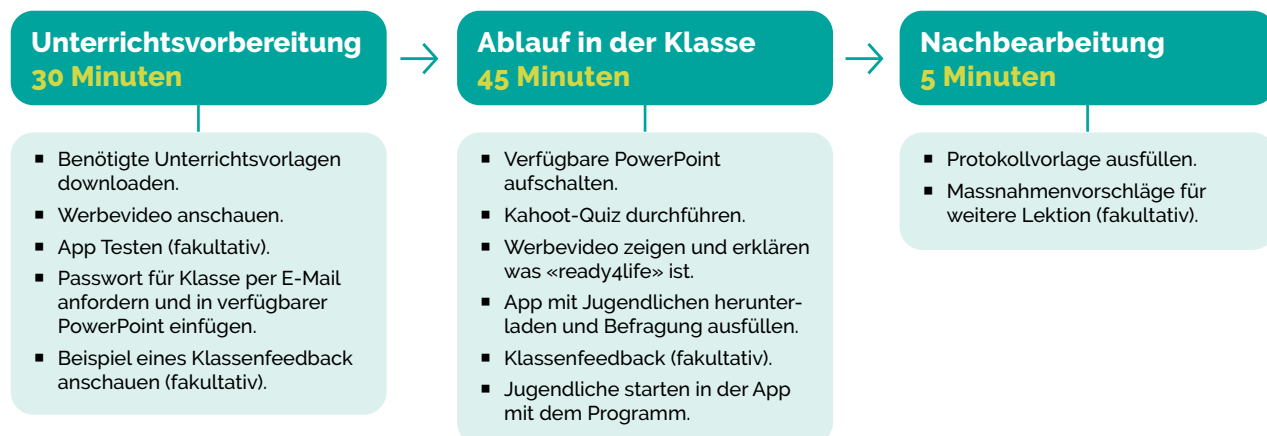


«ready4life» ist eine Coaching App mit dem Ziel, Jugendliche im Umgang mit verschiedenen Herausforderungen und in allgemeinen Lebensfragen zu unterstützen. Die Jugendlichen wählen zwei der folgenden 6 Themen aus, mit welchen sie sich auseinandersetzen wollen:

- **Alkohol**
- **Tabak & Nikotin**
- **Cannabis**
- **Social Media & Gaming**
- **Stress**
- **Sozialkompetenz**

Dabei werden Sie von einer von einem virtuellen Coach (Avatar) durch das interaktive Programm begleitet. Der Coach gibt Rückmeldungen zum persönlichen Gesundheitsverhalten, informiert zu verschiedenen Gesundheitsthemen und fordert zu Challenges heraus. Zudem können die Jugendlichen in einem separaten Chat innerhalb der App persönliche Fragen anonym einer realen Fachperson stellen.

Unterrichtsplanung im Überblick



Unterrichtsvorbereitung

Alle Unterlagen für die Umsetzung können Sie hier herunterladen: [Download](#)

1. Werbevideo: Infos zum Angebot inkl. Erklärvideo finden Sie hier: <https://www.r4l.swiss/>
2. App Download: Damit Sie einen guten Einblick in die App erhalten, empfehlen wir, die App selbst vom App Store oder Google Play Store herunterzuladen, sich mit dem Testpasswort **1ö6A01** anzumelden (*dieses PW nicht für die Klasse verwenden!*) und die Fragen zu beantworten. So können auch Sie in der Testgruppe am Programm teilnehmen.
3. PowerPoint: In den Unterlagen für die Umsetzung finden Sie eine PowerPoint Präsentation, die Sie für die Vorstellung in der Klasse verwenden können.
4. Passwort: Vergewissern Sie sich, dass Sie ein Passwort für Ihre Klasse haben, dieses können Sie von der ZFPS per E-Mail (ready4life@zfps.ch) anfordern oder Sie erhalten es von der Lehrperson für Gesundheitsförderung an Ihrer Schule.
5. Klassenfeedback: Schauen Sie sich vorgängig ein Beispiel eines Klassenfeedbacks an (= *Darstellung der Resultate von 1 Passwort vgl. mit allen Teilnehmenden*). Dies können Sie für die Testgruppe unter <https://feedback.r4l.swiss/>. Das Testpasswort dafür ist ebenfalls **1ö6A01**.
6. Planung: Planen Sie für die Durchführung in der Klasse eine Lektion ein. **Wichtig:** Teilen Sie uns mit (ready4life@zfps.ch), an welchem Datum und zu welcher Zeit (vormittags oder nachmittags), Sie die App mit der Klasse benutzen werden. So können wir garantieren, dass zu diesem Zeitpunkt keine App-Updates gemacht werden.

Ablauf in der Klasse

Zeit (min)	Thema	Lektionsablauf	Material
5	Kahoot	Führen Sie das Kahoot durch. Der Link befindet sich auch in der PowerPoint-Präsentation.	Kahoot (Link PPP, Internet)
10	Was ist ready4life? Werbevideo	Kurz erklären, was ready4life ist. Am einfachsten zeigen Sie das Werbevideo: https://www.r4l.swiss/ Dasselbe Video ist in der PowerPoint-Präsentation integriert.	PPP
5	App Downloaden	Die Jugendlichen laden die App vom App Store oder Google Play Store herunter und melden sich alle mit dem gleichen Passwort an , das Sie von uns per E-Mail oder der der Lehrperson für Gesundheitsförderung erhalten haben. Die Benutzung der App ist offiziell ab 15 Jahren erlaubt.	PPP, Handy
10	Befragung der App	Die Jugendlichen beantworten die Fragen innerhalb der App.	App ready4life
	Quiz	Halten Sie für die Jugendlichen, welche die App nicht herunterladen möchten, eine Aufgabe bereit, wie zum Beispiel das Quiz, welches Sie im Downloadordner finden.	Quiz (Blatt)
15	Klassenfeedback	Wenn alle mit der Befragung durch sind, können Sie mit der Klasse das Klassenfeedback anschauen https://feedback.r4l.swiss/ (Das Passwort ist das gleiche, mit welchem sich die Jugendlichen in der App angemeldet haben). Die Antworten der Klasse sind ab fünf Jugendliche ersichtlich (Datenschutz). Es werden im Klassenfeedback nur die Antworten der Jugendlichen angezeigt, welche die Teilnahme am Angebot bestätigt haben!	Internet
	Start mit Programm	Die Jugendlichen, die am Angebot teilnehmen möchten, können direkt nach der Befragung mit dem Programm starten, sofern hierfür noch Zeit übrig ist.	App ready4life

Nachbereitung

Bitte füllen Sie nach der Lektion für jede Klasse folgendes Protokoll aus (5 min): <https://rec.r4l.swiss>
Das ist für die Evaluation sehr wichtig. Herzlichen DANK!

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Roger Zemp (Projektleiter ZFPS)

E-Mail: ready4life@zfps.ch

Telefon: 044 271 87 23

Oder Ihre Kontaktperson in der regionalen Suchtpräventionsstelle:
www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt