



# Anleitung für die Einführung von ready4life

**ready4life**  
Die interaktive Coaching-App

«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 7 Themen aus, mit welchen sie sich auseinandersetzen wollen:

Alkohol

Tabak & Nikotin

Cannabis

Social Media & Gaming

Stress

Sozialkompetenz

Bewegung

Dabei werden sie 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 30 Minuten

- Benötigte Unterrichtsvorlagen downloaden.
- Werbevideo anschauen.
- App testen (fakultativ).
- Zugangscodes für Klasse per E-Mail anfordern und in verfügbarer PowerPoint einfügen.
- Beispiel eines Gruppenfeedbacks anschauen (fakultativ).



### Ablauf in der Klasse 45 Minuten

- Verfügbare PowerPoint aufschalten.
- Kahoot-Quiz durchführen.
- Werbevideo zeigen und erklären was «ready4life» ist.
- App mit Jugendlichen herunterladen und Befragung ausfüllen.
- Gruppenfeedback (fakultativ).
- Jugendliche starten in der App mit dem Programm.



### Nachbearbeitung 5 Minuten

- Protokollvorlage ausfüllen.
- Massnahmenvorschläge für weitere Lektion (fakultativ).

## 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 Testzugangscodes **1ö6A01** anzumelden (*diesen Testzugangscodes 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 inkl. Notizen, die Sie für die Vorstellung in der Klasse verwenden können.
- 4. Zugangscodes:** Vergewissern Sie sich, dass Sie einen Zugangscodes für Ihre Klasse haben. Diesen können Sie von der ZFPS per E-Mail [ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch) anfordern oder Sie erhalten ihn von der Lehrperson für Gesundheitsförderung an Ihrer Schule.
- 5. Gruppenfeedback:** Schauen Sie sich vorgängig ein Beispiel eines Gruppenfeedbacks an. Es stellt den Vergleich von einer Gruppe mit allen anderen teilnehmenden Gruppen dar. Dies können Sie für die Testgruppe unter <https://feedback.r4l.swiss/>. Der Testzugangscodes 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](mailto: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 <b>Kahoot-Quiz</b> 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: <a href="https://www.r4l.swiss/">https://www.r4l.swiss/</a>  Dasselbe Video ist in der PowerPoint-Präsentation integriert.	PPP
5	App downloaden	Die Jugendlichen laden die App vom <b>App Store</b> oder <b>Google Play Store</b> herunter und <b>melden sich alle mit dem gleichen Zugangscode an</b> , den Sie von uns per E-Mail oder der Lehrperson für Gesundheitsförderung erhalten haben. Die Benutzung der App ist offiziell ab 15 Jahren erlaubt. Bitte beachten Sie die Download-Informationen in den Notizen der PowerPoint-Präsentation.	PPP, Handy
10	Befragung der App  Quiz	Die Jugendlichen beantworten die Fragen innerhalb der App.  Halten Sie für die Jugendlichen, welche die App nicht herunterladen möchten, eine Aufgabe bereit, wie zum Beispiel das Quiz, welches Sie im Downloadordner finden (fakultativ).	App ready4life  Quiz (Blatt)
15	Gruppenfeedback  Start mit Programm  Hausaufgabe	Wenn alle mit der Befragung durch sind, können Sie mit der Klasse das Gruppenfeedback anschauen <a href="https://feedback.r4l.swiss/">https://feedback.r4l.swiss/</a> (Der Zugangscode ist der gleiche, mit welchem sich die Jugendlichen in der App angemeldet haben). Die Antworten der Klasse sind ab fünf Jugendliche ersichtlich (Datenschutz). Es werden im Gruppenfeedback nur die Antworten der Jugendlichen angezeigt, welche die Teilnahme am Angebot bestätigt haben!  Die Jugendlichen, die am Angebot teilnehmen möchten, können direkt nach der Befragung mit dem Programm starten, sofern hierfür noch Zeit übrig ist.  Sie können den Jugendlichen als Hausaufgabe die Bearbeitung eines oder zweier Module mit einer Bearbeitungszeit von 4-6 Wochen geben. Weniger als 4 Wochen ist aufgrund der Freischaltlogik nicht zu empfehlen (fakultativ).	Internet  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!

## KONTAKT

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Roger Zemp** (Projektleiter ZFPS)

E-Mail: [ready4life@zfps.ch](mailto:ready4life@zfps.ch)

Telefon: 044 271 87 23

**Oder Ihre Kontaktperson in der regionalen Suchtpräventionsstelle:**

[www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt](http://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)