

Bewegung- und Sportförderung mit feelok

Eine internetbasierte Plattform vom «Bundesamt für Sport» – Bereiche «Jugend+Sport» und «Ressort Bewegung und Gesundheit» – und vom «Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich» für Schulen und Sportvereine

feelok in Kürze

«www.feelok.ch» ist eine multithematische internetbasierte Intervention zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention Jugendlicher, welche von der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit 34 renommierten Institutionen in der Schweiz und Österreich betrieben wird.

Die inhaltliche Breite von feelok umfasst die Dimensionen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Cannabis, Ernährung, Rauchen, Selbstvertrauen, Sexualität, Stress und Suizidalität. Anfang 2008 wurde feelok mit dem Thema «Sport» erweitert.

Um Informationen zu vermitteln, verwendet feelok eine Reihe didaktischer Ansätze, die das Programm abwechslungsreich gestalten (Texte, Spiele, Animationen, Tests, Diskussionsforen, Videos, Assistenten usw.) und kann somit von Jugendlichen mit unterschiedlicher Vorbildung verwendet werden.

feelok ist eine wissenschaftlich fundierte Intervention. Bis heute wurden im Rahmen dieses Projektes 10 Studien durchgeführt, welche unterschiedliche Aspekte der Internetplattform untersuchten. Alle Studien können unter «www.feelok.ch» herunter geladen werden.

feelok wird täglich rund 1200 Mal besucht, 3/4 der Besucher/innen sind Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, 60 % kommen aus dem Setting Schule und fast 80 % beurteilen die Inhalte und Funktionen der Intervention positiv.

Das neue Sportprogramm von feelok

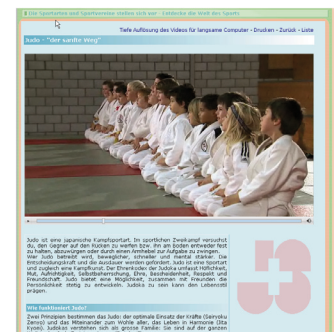
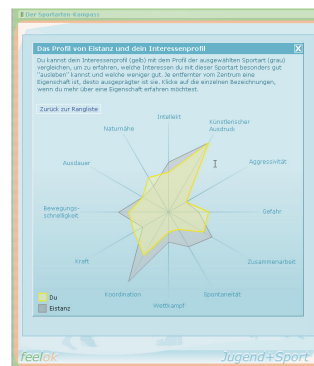
Noch spannender wurde feelok Anfang 2008, als das neue Sportprogramm lanciert wurde. Das Sportprogramm von feelok ist die Internetplattform von Jugend+Sport, welche das Ziel verfolgt, die Jugendlichen in ihrer sportlichen Aktivität zu unterstützen und zu fördern. Seit seiner Lancierung wurde das Sportprogramm schon 4200 Mal im Durchschnitt während 21 Minuten besucht.

Das Sportprogramm besteht aus drei Elementen:

- Mit dem Sportarten-Kompass können die Jugendlichen herausfinden, welche Sportarten aufgrund ihres persönlichen Profils für sie besonders geeignet sind. Bis Mitte August 2008 hatten 2'600 Jugendliche den Kompass vollständig ausgefüllt.

- Jede Sportart von Jugend+Sport wird vorgestellt: Mit einem Videoclip und Text wird den Jugendlichen gezeigt, was hinter der Sportart steckt.
- Damit Jugendliche, die sich für eine (neue) Sportart interessieren, diese dann auch ausprobieren können, wurde die Sportvereindatenbank geschaffen. Sie soll den Jugendlichen helfen, einen passenden Verein in ihrer Nähe zu finden. Bis jetzt sind Angaben über 60% der bei J+S angemeldeten Sportvereine in dieser Datenbank gespeichert und die Datenbank wurde schon 14 400 Mal abgefragt.

Mit dem neuen Sportprogramm streben wir an, Wissenschaftlichkeit (der Kompass) mit Informationen und Emotionen (die Videoclips) und praktischen, nützlichen Instrumenten (die Sportvereindatenbank) zu verknüpfen.



Mehr Bewegung für Gemütliche

Bereits Ende 2005 wurde das Bewegungsprogramm als Produkt des Ressorts «Bewegung und Gesundheit» (EHSM) in feelok integriert. Eine Sektion spricht körperlich wenig aktive Jugendliche an mit dem Ziel, sie zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren bzw. sie dabei mit konkreten Tipps zu unterstützen. Eine weitere Sektion richtet sich an Lehrpersonen. Es handelt sich um kurze Videosequenzen, verbunden mit didaktischen Anregungen. Diese ermutigen Lehrerinnen und Lehrer, im Unterricht kurze, aktive Bewegungspausen einzuplanen und durchzuführen. Das Bewegungsprogramm wurde bis August 2008 rund 6460 Mal im Durchschnitt während 20 Minuten besucht.

Testen Sie feelok...

Besuchen auch Sie das Sport- und Bewegungsprogramm von feelok und entdecken Sie, was diese Intervention anzubieten hat: «www.feelok.ch»