



Ressort Bewegung und Gesundheit  
Eidgenössische Hochschule für Sport  
Bundesamt für Sport



**uzh | eth | zürich**  
Inst. Sozial- und Präventivmedizi  
Abt. Gesundheitsforschung und  
betriebl. Gesundheitsmanager

**Dr. Phil., MPH, Oliver Padlina**

Projektleiter feelok  
opadlina@access.unizh.ch  
www.hepa.ch/gf  
www.ispmz.ch

**Alain Dössegger**

Projektleiter Bewegungsprogramm für Aktive  
Alain.Doessegger@baspo.admin.ch  
www.jugendundsport.ch

**feelok**

## Bewegungs- und Benutzerverhalten Jugendlicher drei Schulklassen im Kanton Bern

### Ergebnisse aus einer Pilotphase

August 2006



*Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung der Studie...*  
Bundesamt für Sport - EHSM / J+S / Ressort Bewegung und Gesundheit

*Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung von feelok*  
Tabakpräventionsfond (Bundesamt für Gesundheit)  
„bildung + gesundheit“ - Netzwerk Schweiz  
Krebsliga Zürich

*und für die fachliche Unterstützung...*  
Brian Martin (Leiter „Ressort Bewegung und Gesundheit“ - EHSM - BASPO)  
Martin Jeker (Leiter „Jugend+Sport“ - BASPO)  
Dr. PH, Georg F. Bauer (Leiter Abteilung „Gesundheitsforschung und Betriebliches  
Gesundheitsmanagement“ - ISPMZ)

## Das Wichtigste in Kürze

Im Folgenden werden die wichtigsten Informationen dieses Berichtes zusammenfassend dargestellt:

- feelok ist ein internetbasiertes Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm für Jugendliche im schulischen Setting, das die Themen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Cannabis, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen und Liebe/Sexualität behandelt. Die Institutionen, die das Programm unterstützen, sind die Universität Zürich, die Krebsliga Zürich, bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, der Tabakpräventionsfond und zahlreiche andere Partner, die für die jeweiligen feelok-Programme zuständig sind. Das Bewegungsprogramm wird vom Bundesamt für Sport (Ressort Bewegung und Gesundheit bzw. Jugend+Sport) verwaltet (mehr dazu im Kap. 2).
- Zurzeit wird das Bewegungsprogramm von feelok mit einem neuen Modul erweitert, das körperlich aktive Jugendliche anvisieren wird (die erste Version des Bewegungsprogramms sprach nur körperlich ungenügend aktive Jugendliche an). Das neue Modul wird in Partnerschaft mit J+S entwickelt. Um die dazu notwendige Datengrundlage zu erheben, wurde diese Pilotstudie eingeleitet. Gleichzeitig hat man die Gelegenheit benutzt, um das Benutzerverhalten und die Einstellung der Studienteilnehmer/innen feelok gegenüber zu erfassen und um zu untersuchen, wie die Jugendlichen mit den Arbeitsblättern von feelok umgehen (Kap. 3).
- Die Pilotstudie hat am 8. März 2006 mit drei Schulklassen stattgefunden. Nach einer kurzen Einführung über Sinn und Zweck der Studie haben die Jugendlichen in einem ersten Schritt mit dem Energieverbrauchstest (EVT) gearbeitet. Jene, die gemäss EVT weniger als 1'500 Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten pro Woche verbraucht haben, wurden gebeten mit dem Bewegungsprogramm für Gemütliche von feelok zu arbeiten. Die anderen konnten entscheiden, ob sie mit dem Rauch-, Alkohol- oder Ernährungsprogramm arbeiten möchten. Alle Schüler/innen bekamen dazu noch ein Arbeitsblatt mit 1 bis 3 Fragen, deren Antworten sich in feelok befinden. Die letzten 10 Minuten haben die Studienteilnehmer/innen einen Evaluationsbogen ausgefüllt bzw. eine Reihe von Fragen über ihr Bewegungsverhalten beantwortet (Kap. 4).
- Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse in Kürze dargestellt:
  - Insgesamt haben 58 Jugendliche an der Studie teilgenommen: die Hälfte davon war 13 Jahre alt, 21% war 14, 14% war 15 und die anderen waren 12, 16 oder 17 Jahre alt. Fast 60% der Studienteilnehmer/innen waren Mädchen und ebenso 60% besuchten die 7. Klasse (die anderen besuchten die 8. oder 9. Klasse).
  - Fast 50% der Mädchen haben das Thema „Ernährung“ und rund 65% der Knaben das Thema „Alkohol“ gewählt. Es zeigen sich also grosse Geschlechtsunterschiede in Bezug auf die Auswahl des Themas. 20% der Studienteilnehmer/innen haben sich spontan für das Thema „Rauchen“ entschieden.
  - feelok hat bei fast allen Studienteilnehmern/innen einen ziemlich bis sehr positiven Eindruck hinterlassen und fast alle Jugendlichen waren von der Glaubwürdigkeit der vermittelten Informationen überzeugt. Rund 70% haben die Inhalte des Programms als verständlich (die anderen als ziemlich verständlich), rund 60% als interessant (die anderen als ziemlich interessant) und ebenso 60% als nützlich (die anderen als ziemlich nützlich) beurteilt. Rund 90% zeigte eine (eher) positive Meinung für die graphische Gestaltung von feelok, obwohl man grosse geschlechtsspezifische Unterschiede verzeichnen muss: für die Mehrzahl der Mädchen ist feelok schön (oder genial), für die Mehrzahl der Knaben ist das Design von feelok in Ordnung („es ist ok“). Rund 1/3 der Studienteilnehmer/innen kennt keine weiteren mit feelok vergleichbaren Websites. Für die anderen ist feelok gleich gut (31%) oder besser (21%) als andere Webangebote (für 7% ist feelok schlechter). 30% der Studienteilnehmer/innen behauptet, dass sie feelok weiterempfehlen werden, 12% schliesst diese Möglichkeit aus und die anderen sind offen dafür und beantworten die Frage mit einem „vielleicht“. Alle Details ab S. 10

- Fast alle Studienteilnehmer/innen konnten gemäss Energieverbrauchstest als körperlich aktiv eingestuft werden und nur 4 davon (absoluter Wert) konnten keine sportliche Aktivität nennen, die sie betreiben. Insgesamt haben 54 Jugendliche 125 Sportarten genannt, mit denen sie sich beschäftigen, 30 Jugendliche üben sogar 3 Sportarten aus. Die häufigsten Sportaktivitäten sind „Snowboarden“ und „Schwimmen“. Im Durchschnitt betreiben die Jugendlichen die angegebenen Sportarten seit 4.6 bis 6 Jahren. 86% der Studienteilnehmer/innen sind mit ihren Sportarten zufrieden. Genannte Gründe, die dafür sprechen sind, das Zusammensein, die Freunde, den Spass, die Technik, den Einsatz, die Taktik, das Adrenalin, die Geschwindigkeit, die Natur, „Nerven los zu werden“, die Erfolgserlebnisse usw. 64% zeigt Interesse eine neue Sportart zu probieren. Neugier machen vor allem Aktivitäten wie Tennis spielen, surfen, tauchen, klettern, Eishockey, Basketball usw. 24% der Studienteilnehmer/innen ist in keinem Sportverein bzw. haben keinen Trainer. Von den anderen hat rund 41% das Bedürfnis dem Trainer oder dem Sportverein etwas mit zu teilen. Für diese Personen wäre ein entsprechendes Tool in feelok eventuell von Interesse. Alle Details ab S. 14
- Die Jugendlichen haben bewiesen, dass sie mit den Arbeitsblättern von feelok umgehen können und dass sie in der Lage sind, die Fragen dieses Arbeitsinstrumentes kurz und bündig zu beantworten. Mehr dazu ab S.17
- Diese Pilotstudie hat die Realisierbarkeit des ausgewählten Designs bestätigt. Um die kleinen begegneten Schwierigkeiten zu überwinden, werden mögliche Vorschläge für seine Optimierung ab S.18 vorgeschlagen.

## Über die Autoren des Berichtes

Oliver Padlina, Jahrgang 1970, ist seit 1997 wissenschaftlicher Projektleiter am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Seit 1999 ist er für die Entwicklung, Implementierung und Evaluation von feelok zuständig. Seit 1998 arbeitet er zusätzlich an einer Informatikschule und ist da - im Bereich Erwachsenenbildung - zuständig für die Lehre der Techniken zur Konzeptualisierung und Entwicklung von datenbankbasierten multimedialen Websites. Seit 2002 ist er verantwortlich für den Teilbereich „Intervention“ am Bundesamt für Sport in Magglingen.

Oliver Padlina hat an der Universität Zürich Psychologie studiert, hat mit der formativen Evaluation von feelok an der Universität Basel dissertiert, hat an der Universität Zürich, Bern und Basel den Master im Gesundheitswesen abgeschlossen und während 4 Jahren die verhaltenstherapeutische Weiterbildung besucht.

Alain Dössegger, Jahrgang 1975, ist seit 2005 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Eidg. Hochschule für Sport am Bundesamt für Sport Magglingen. Ein Teilgebiet seiner Arbeit ist die Projektleitung für das Bewegungsprogramm für Aktive auf feelok. Daneben ist er Teilverantwortlich für die Entwicklung von Bewegungsförderungs-Projekten bei Kindern, und als Koautor der Kampagne "Aktive Kindheit - gesund durchs Leben" seit 2004 für dessen Implementierung und Promotion zuständig.

Alain Dössegger hat an der Universität Basel Sport studiert und die Nachdiplomstudien "Sportmanagement" (BASPO) und "ACSM Health & Fitness Instructor" (ISSW Uni Basel) abgeschlossen. Er ist neben seiner Tätigkeit am BASPO selbständiger Unternehmer im Fitnessbereich und Vater von 2 Kindern.

## Inhalte

<b>1. Struktur des Berichtes.....</b>	<b>5</b>
<b>2. feelok: eine kurze Beschreibung.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Ziele der Pilotstudie.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Methodologische Aspekte.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Ergebnisse .....</b>	<b>9</b>
<i>Soziodemographische Eigenschaften der Studienteilnehmer/innen.....</i>	<i>9</i>
<i>Benutzerverhalten und Meinung über feelok.....</i>	<i>10</i>
<i>Bewegungsverhalten.....</i>	<i>14</i>
<i>Umgang mit den Arbeitsblättern.....</i>	<i>17</i>
<b>6. Schlussfolgerungen .....</b>	<b>18</b>

## 1. Struktur des Berichtes

Nach einer kurzen Einführung über feelok werden die Ziele dieser Pilotstudie kurz erwähnt. Die genaue Vorgehensweise der Datenerfassung und die untersuchten Bereiche werden im Kap. 4 detailliert beschrieben. Anschliessend werden alle Ergebnisse pro Bereich dargestellt, (Kap. 5) mögliche Schlussfolgerungen für weitere Studien und für den Energieverbrauchstest von feelok diskutiert (Kap.6). Alle Unterlagen und die Antworten der offenen Fragen befinden sich im Anhang ab S. 21.

## 2. feelok: eine kurze Beschreibung

feelok ist ein internetbasiertes Prävention und Gesundheitsförderungsprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, das am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPM) im Auftrag und mit der Finanzierung der Krebsliga Zürich entwickelt wurde und zurzeit vom Tabakpräventionsfond, von bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz und vom Bundesamt für Sport unterstützt wird.

feelok fokussiert 8 Dimensionen: Cannabiskonsum, Rauchen, Stress, Bewegung, Alkohol, Selbstvertrauen und Selbstwert, Liebe und Sexualität sowie Ernährung. Bei allen Dimensionen werden Informationen zu den entsprechenden Themen vermittelt. Bei den ersten fünf Programmen, nämlich das Cannabis-, das Rauch-, das Stress-, das Bewegung- und das Alkoholprogramm wird neben den allgemeinen Informationen auch eine so genannte stufenspezifische Intervention angeboten, die vorwiegend auf dem Transtheoretischen Modell basiert: für Jugendliche, die das Problemverhalten (z.B. Rauchen) überwinden möchten, gibt das Programm konkrete Tipps, um das Ziel des Wunschverhaltens zu erreichen (z.B. Abstinenz). Bei den Unmotivierten untersucht feelok dagegen die Gründe dafür und versucht durch persönliche Rückmeldungen die Absicht zur Verhaltensänderung zu verstärken.

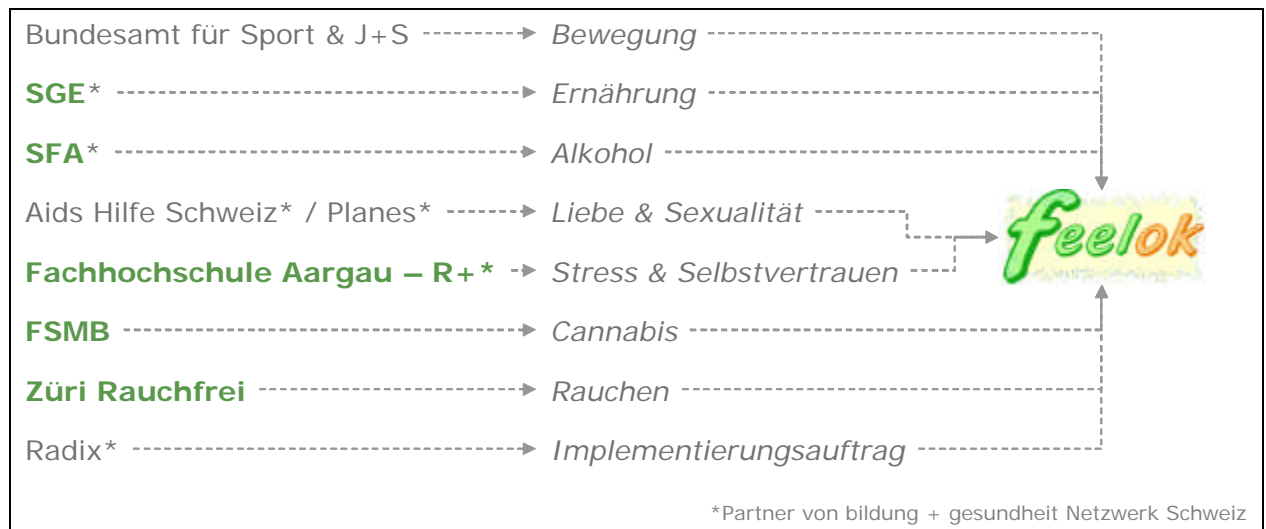
Informationen und persönliche Rückmeldungen werden den Jugendlichen auf verschiedene Weise vermittelt: mit Texten, Tests, Spielen, Animationen, Diskussionsforen und weiteren interaktiven Elementen.

Bis Ende 2005 war das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich für die Entwicklung, Implementierung, Erweiterung und Evaluation von feelok zuständig. Diese Zuständigkeit wurde im Jahr 2006 neu organisiert. Ab 2006 verwalten für ihre fachliche Kompetenz renommierte Institutionen bestimmte Programme bzw. Module von feelok selber und gewährleisten so die Qualität und Aktualität der Inhalte.

Durch die neue innovative multiinstitutionelle Verwaltungsorganisation wird Folgendes erreicht:

- Es soll sichergestellt werden, dass die Inhalte von feelok korrekt, aktuell und für Jugendliche angemessen sind.
- Die Schulen sollen für die Verwendung im Unterricht möglichst eine einzige internetbasierte Anwendung erhalten, in welcher die Themen aktuell und in vertrauter Form dargestellt sind.
- Die einzelnen Institutionen sollen gemäss ihren Ressourcen und Prioritäten die von ihnen selber erstellten oder verwalteten Programme bekannt machen. Von dieser Implementierungsarbeit (z.B. Beiträge in Newsletters, Zitierung des eigenen feelok-Programms in neuen Flyers/Broschüren, Link zum eigenen feelok-Programm in der Institutionswebsite, Vorstellung des eigenen feelok-Programms in Weiterbildungscurricula usw.) profitieren synergetisch alle Programme von feelok.
- Durch die dezentrale Verwaltung soll sichergestellt werden, dass feelok auch im Falle fehlender Ressourcen am ISPM weiter aufrechterhalten werden kann.

Folgende Institutionen sind für die entsprechenden feelok-Programme zuständig (siehe Abb. 1):



**Abb. 1:** Das Netzwerk von feelok gemäss multi-institutionellem Konzept (die Abkürzungen werden im nächsten Abschnitt erläutert). Grün geschriebene Institutionen haben die Zusammenarbeit schriftlich im Rahmen einer Vereinbarung festgelegt (Stand Juni 2006)

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Ressourcen Plus (R+), die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung Kt. ZH (FSMB) und Züri Rauchfrei haben zudem im Jahr 2006 akzeptiert, die Zusammenarbeit schriftlich im Rahmen einer Vereinbarung festzulegen.

In feelok finden Sie fast alle relevanten Informationen, die das Projekt und das Programm betreffen. Wählen Sie die Adresse [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) (oder [www.feelok.at](http://www.feelok.at) bzw. [www.feelok.de](http://www.feelok.de)) und klicken Sie auf „Infos über feelok“.

### 3. Ziele der Pilotstudie

Im Rahmen von feelok hat Anfang 2006 eine neue spannende Projektphase begonnen: die Entwicklung des Bewegungsprogramms von feelok für körperlich aktive Jugendliche (in Partnerschaft mit J+S). Das neue Modul des Bewegungsprogramms stellt für das Projektteam eine echte Herausforderung dar und verspricht interessante und nützliche Tools, um körperlich aktive Jugendliche zu unterstützen, aktiv zu bleiben bzw. um eine sportliche Aktivität zu wählen, die ihren Bedürfnissen entspricht. Ein solches Modul kann aber nicht entwickelt werden, ohne die Zielgruppe im Prozess zu beteiligen. Zu diesem Zweck wurde diese Studie durchgeführt.

Um mögliche Verzerrungsfaktoren bzw. Studienhindernisse zu erkennen, hat man in einer ersten Phase eine Vorgehensweise mit drei Schulklassen getestet. Gleichzeitig hat man die Gelegenheit benutzt, die Meinung und Einstellung der Jugendlichen feelok gegenüber zu untersuchen bzw. zu testen, ob die Arbeitsblätter von feelok, die die Verwendung des Programms begleiten, von der Zielgruppe korrekt benutzt werden.

Obwohl das untersuchte Sample recht klein (N=58) und sicher nicht repräsentativ ist, sind die ersten Befunde interessant und für die Weiterentwicklung des Programms relevant. In diesem Bericht können Sie alle Ergebnisse dieser Pilotstudie lesen.

### 4. Methodologische Aspekte

Mit der Unterstützung von „Jugend+Sport“, die für die Entwicklung des Bewegungsprogramms für Aktive von feelok zuständig ist, konnten 3 Schulklassen für unsere Pilotphase rekrutiert werden. Die drei Schulklassen befanden sich in Täuffelen, BE

und nahmen am 8. März 2006 an der Studie teil. Für die Durchführung der Studie standen pro Klasse nur 45 Minuten zur Verfügung, was uns forderte die Zeit effizient und gezielt einzusetzen.

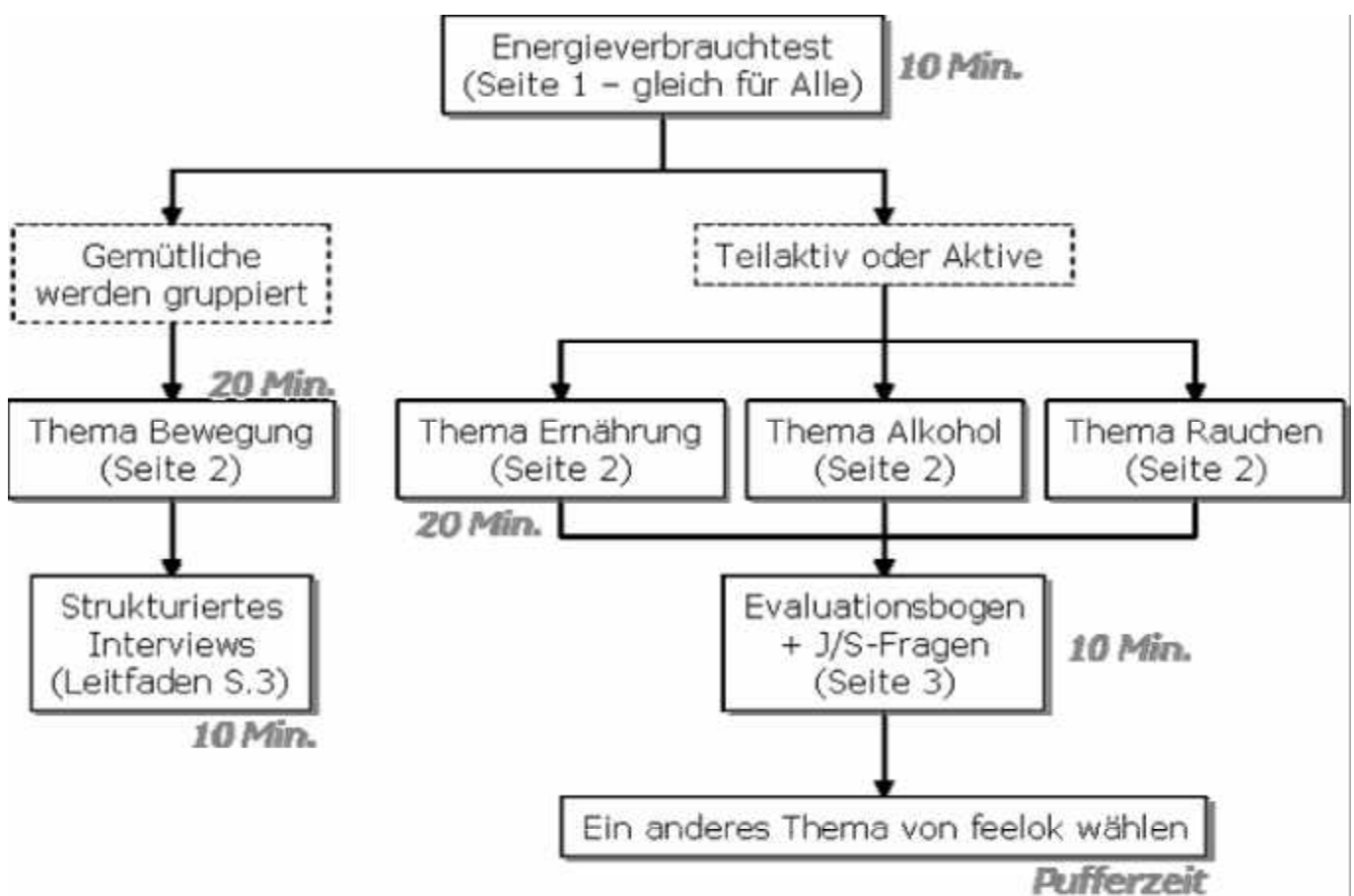


**Abb. 2:** Ein Knabe hat sich für das Thema „Ernährung“ entschieden und arbeitet mit der Lebensmittelpyramide.

Die Evaluation wurde folgendermassen strukturiert (siehe Abb. 3):

1. Nach einer kurzen Einführung über Sinn und Zweck der Studie
2. hatten alle Schüler/innen bis 10 Minuten Zeit, um den Energieverbrauchstest zu absolvieren. Um ihre Arbeit zu vereinfachen, bekamen alle Schüler/innen ein Einführungsblatt, das erklärte, wo sie den Test in feelok finden und wo sie das Ergebnis hinein schreiben müssen (siehe Anhang S. 22).
3. Aufgrund des Ergebnisses des Energieverbrauchstestes wurden zwei Gruppen gebildet. Die erste Gruppe bestand aus so genannten Gemütlichen, das heisst die Jugendlichen, die mit körperlichen Aktivitäten pro Woche weniger als 1'500 Kilokalorien verbrauchen. Diese Gruppe, und wir sprechen von 2 Personen, wurde gebeten, 20 Minuten mit dem Bewegungsprogramm zu arbeiten bzw. die Fragen des entsprechenden Themas zu beantworten (siehe das Arbeitsblatt im Anhang auf S. 24).  
Die zweite Gruppe, das heisst fast alle, bestand aus Jugendlichen, die mehr als 1'500 Kilokalorien pro Woche mit körperlichen Aktivitäten verbrauchen. Die Mitglieder dieser Gruppe konnten entscheiden, ob sie mit den Inhalten des Ernährungs- (siehe Abb. 2), des Alkohols- oder des Rauchprogramms arbeiten wollten. Die entsprechenden Arbeitsblätter befinden sich im Anhang ab S. 23
4. Nach 20 Minuten Auseinandersetzung mit dem Bewegungsprogramm für Gemütliche - mindestens in den Absichten - folgte ein strukturiertes Interview mit der jungen Person, die die entsprechenden Inhalte bearbeitet hat. Der Leitfaden des strukturierten Interviews kann auf S. 27 gelesen werden. Wie angedeutet - in den Absichten - da es sich schon mit dem ersten Interview herausstellte, dass trotz allen Bemühungen von unserer Seite, für die interviewte Person eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, die direkte Auseinandersetzung mit unseren Fragen und mit unserer Person unangenehm konfrontativ war. Uns wurde schnell bewusst, dass diese Interviews nichts gebracht hätten und deswegen entschieden wir uns schon mit der nachfolgenden Klasse, bei allen den Evaluationsbogen einzusetzen.

5. Alle Jugendlichen –unabhängig vom behandelten Thema und vom bearbeiteten Arbeitsblatt - bekamen am Ende der Studie einen Evaluationsbogen plus die J+S-Fragen (siehe im Anhang die Seiten 28 und 29). Im Evaluationsbogen wurde gefragt, welches Thema von feelok die Studienteilnehmer/innen gewählt haben, was ihr Eindruck über das Programm war, ob die Informationen verständlich, interessant und nützlich waren, Verbesserungsvorschläge für das Programm wurden aufgenommen usw. Die J+S- Fragen untersuchten dazu welche Sportarten die Jugendlichen betreiben und ob sie damit zufrieden sind, welche Eigenschaften dieser Sportarten ihnen gefallen, ob sie Lust hätten, neue Sportarten zu probieren und falls ja, welche. Anschliessend wurde gefragt, ob sie das Bedürfnis haben, dem eigenen Trainer oder Sportverein etwas mitzuteilen (Abb. 4). Diese Informationen sind von besonderem Wert, um die neuen Tools des Bewegungsprogramms von feelok für Aktive zu entwickeln.
6. Falls jemand besonders schnell und frühzeitig fertig war, konnte er ein anderes Thema von feelok wählen und somit frei im Programm surfen.



**Abb. 3:** Geplanter schematischer Verlauf der Pilotstudie (Dauer: 45 Minuten). Es zeigte sich aber schon nach dem ersten strukturierten Interview (siehe linke Seite der Abbildung), dass die mit dem Interview erhobenen Daten nicht glaubwürdig waren. Der Verlauf der Pilotstudie wurde daraus folgend leicht geändert. Auch die Jugendlichen, die das Thema „Bewegung“ behandelt haben, haben anschliessend den Evaluationsbogen erhalten. Auf weitere Interviews wurde verzichtet. Für weitere Details siehe den Text in diesem Kapitel.

Mit dieser Pilotstudie konnten drei Themenbereiche untersucht werden:

- *Benutzerverhalten und Meinung über feelok*  
Mit dem Evaluationsbogen (Seite 28) konnte man erfassen, für welches Thema von feelok sich die Studienteilnehmer/innen interessieren, welche Meinung sie



über feelok haben und welche Verbesserungsvorschläge sie uns mitzuteilen haben. Die Ergebnisse werden ab Seite 10 vorgestellt.

- *Bewegungsverhalten*

Mit den J+S-Fragen (Seite 29) konnte man erfassen, welche sportliche Aktivitäten unsere Studienteilnehmer/innen betreiben, welche Meinung sie darüber haben, ob sie Lust haben, neue Aktivitäten auszuprobieren bzw. ob sie das Bedürfnis haben, dem eigenen Trainer oder dem Sportverein etwas mitzuteilen (Abb. 4). Die Ergebnisse werden ab Seite 14 vorgestellt.

- *Umgang mit den Arbeitsblättern*

Diese Studie gab uns auch die Gelegenheit zu untersuchen, wie die Jugendlichen mit den Arbeitsblättern von feelok umgehen, ob sie die Fragen verstehen und entsprechend beantworten. Die Ergebnisse werden auf Seite 17 vorgestellt.



**Abb. 4:** ein Knabe beantwortet die Fragen über das Bewegungsverhalten von J+S am Ende der Pilotstudie

Im Folgenden werden die Ergebnisse der jeweiligen Themenbereiche vorgestellt.

## 5. Ergebnisse

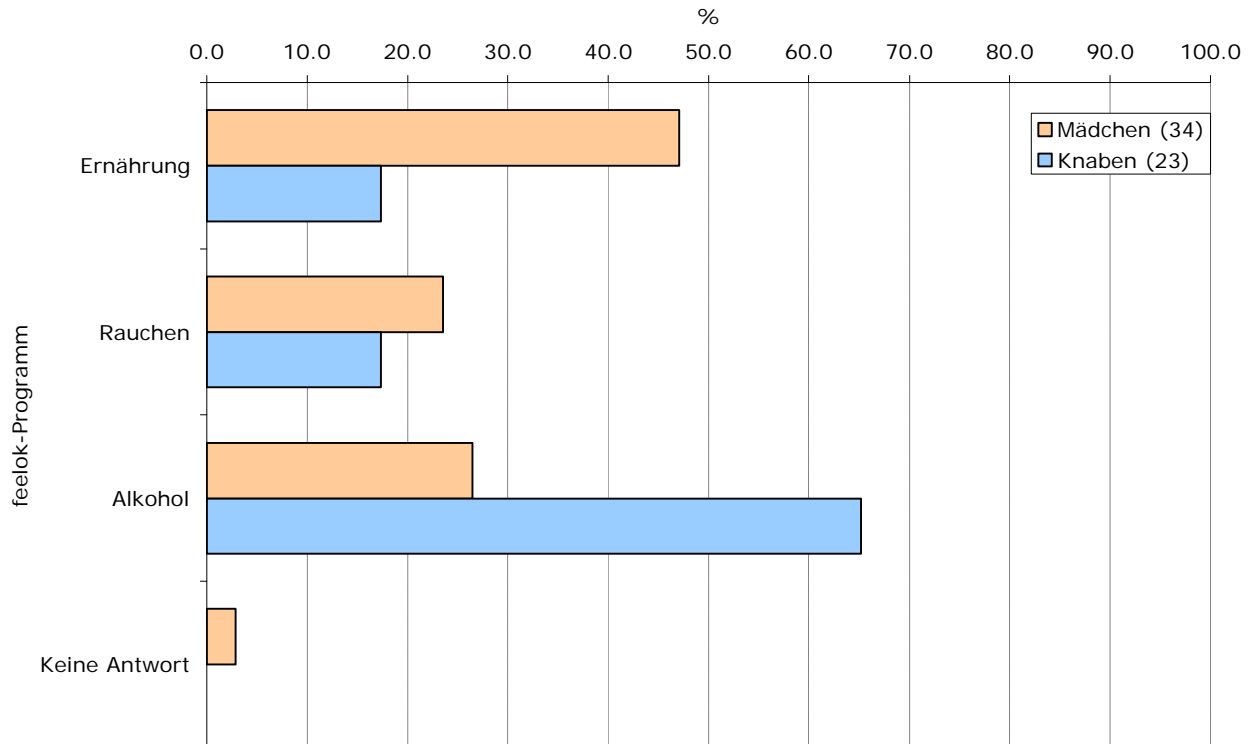
In einem ersten Abschnitt werden die soziodemographischen Eigenschaften der Studienteilnehmer/innen kurz erläutert. Dann werden die Ergebnisse in Bezug auf das Benutzerverhalten und der Meinung der Jugendlichen über feelok bzw. die Befunde in Bezug auf ihr Bewegungsverhalten in zwei getrennten Unterkapiteln vorgestellt. Jeweils im ersten Teil werden nur die Ergebnisse erwähnt, im zweiten Teil unter „Kommentar“ werden sie interpretiert. Im letzten Unterkapitel wird beschrieben, wie die Jugendlichen mit den Arbeitsblättern umgegangen sind.

### Soziodemographische Eigenschaften der Studienteilnehmer/innen

Insgesamt haben 58 Jugendliche von insgesamt 3 Schulklassen an der Studie teilgenommen. Die Hälfte davon war 13 Jahre alt, 21% waren 14, 14% waren 15 und 5% waren 12 bzw. 16 Jahre alt. Ein Schüler war 17 Jahre alt und von einem anderen Schüler haben wir keine Angabe. Fast 60% der Studienteilnehmer/innen waren Mädchen. Auch in diesem Fall fehlen uns die Angaben einer einzelnen Person. 60% besuchten die 7. Klasse, 21% die 8. und 15% die 9. Klasse. Von zwei Schülern/innen haben wir keine Angaben.

## Benutzerverhalten und Meinung über feelok

47% der Mädchen gegen 17% der Knaben hat spontan das Thema „Ernährung“ von feelok gewählt. Für das Thema „Alkohol“ hat sich 65% der Knaben und 26% der Mädchen entschieden. Es gibt also klare Hinweise, dass die zwei Themen Mädchen und Knaben unterschiedlich ansprechen. Das Thema „Rauchen“ spricht die Jugendlichen am wenigstens an (21%) und Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind in Bezug auf dieses Thema auch nicht festzustellen. Abb. 5 zeigt die Details.



**Abb. 5:** Antworten in % auf die Frage «Welches Thema von feelok hast du bearbeitet?» differenziert nach Geschlecht (N in Klammern)

Fast alle Studienteilnehmer/innen haben eine ziemlich gute bis sehr positive Meinung über das jeweilige feelok-Programm geäußert. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind klein und wegen dem geringen N (in Parenthese) wenig aussagekräftig (Tab. 1).

**Tab. 1:** Antworten in % auf die Frage « Wie ist dein Eindruck von feelok?» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
Sehr positiv	17.2	20.6	13.0
Positiv	46.6	47.1	43.5
Ziemlich positiv	31.0	26.5	39.1
Eher negativ	1.7	2.9	0.0
Negativ	1.7	2.9	0.0
Keine Antwort	1.7	0.0	4.3

Rund 70% der Studienteilnehmer/innen beurteilte die Texte von feelok als verständlich, die anderen als ziemlich verständlich. Es gibt Hinweise, dass die Mädchen, im Verhältnis zu den Knaben weniger Mühe haben, die Texte zu verstehen (Tab. 2).

**Tab. 2:** Antworten in % auf die Aussage «Die Texte von feelok findest du:» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
Verständlich	70.7	76.5	60.9
Ziemlich verständlich	29.3	23.5	39.1
Unverständlich	0	0	0

Fast 60% der Studienteilnehmer/innen bewerteten die gelesenen Informationen als interessant und die anderen als ziemlich interessant. Nur ein Studienteilnehmer beurteilte die Inhalte von feelok als uninteressant. Zwischen Mädchen und Knaben gibt es praktisch keinen Unterschied (Tab. 3).

**Tab. 3:** Antworten in % auf die Aussage «Die Informationen von feelok findest du:» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
interessant	58.6	55.9	60.9
ziemlich interessant	39.7	41.2	39.1
uninteressant	1.7	2.9	0.0

Ebenso bewerteten fast 60% der Studienteilnehmer/innen die gelesenen feelok-Inhalte als nützlich und die anderen als ziemlich nützlich. Wiederum ein Schüler beurteilte die Inhalte von feelok als nutzlos. Zwischen Mädchen und Knaben gibt es kein eindeutiger Unterschied (Tab. 4).

**Tab. 4:** Antworten in % auf die Aussage «Die Inhalte von feelok findest du:» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
nützlich	58.6	55.9	65.2
ziemlich nützlich	37.9	41.2	34.8
nutzlos	1.7	2.9	0.0
Keine Antwort	1.7	0.0	0.0

Fast alle Studienteilnehmer/innen zeigten sich überzeugt in Bezug auf die Glaubwürdigkeit der Inhalte von feelok. Zwischen Mädchen und Knaben gibt es kein eindeutiger Unterschied (Tab. 5).

**Tab. 5:** Antworten in % auf die Aussage «Die Inhalte von feelok findest du:» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
glaubwürdig	96.5	100.0	91.3
nicht glaubwürdig	3.5	0.0	8.7
Keine Antwort	1.7	0.0	0.0

Mehr als 90% der Studienteilnehmer/innen äusserten eine (grundsätzlich) positive Meinung über die graphische Gestaltung von feelok („es ist ok“ bis „genial“). Deutlich mehr Mädchen als Knaben beurteilte das Design von feelok als schön (56% gegen 22%) und deutlich mehr Knaben als Mädchen bewertete das Layout als in Ordnung (65% gegen 26%). In Bezug auf die anderen Antworten gibt es keine eindeutigen Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben (Tab. 6).

**Tab. 6:** Antworten in % auf die Aussage «Die graphische Gestaltung von feelok findest du:»  
(N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
genial	6.9	5.9	8.7
schön	41.4	55.9	21.7
es ist ok	41.4	26.5	65.2
so so	6.9	8.8	4.3
unschön	1.7	2.9	0.0
out	0.0	0.0	0.0
Keine Antwort	1.7	0.0	0.0

Etwa 1/3 der Studienteilnehmer/innen kannte keine vergleichbare Website wie feelok so dass ein Vergleich nicht möglich war. Von den anderen gaben fast 1/3 an, dass feelok gleich gut und 20% dass feelok besser als die vergleichbaren Websites ist. Für 7% der Studienteilnehmer/innen gibt es vergleichbare Websites, die besser als diese von feelok sind. Mehr Knaben (48%) als Mädchen (29%) kennen keine vergleichbare Website. In Bezug auf die anderen Antworten gibt es keine eindeutigen Unterschiede (Tab. 7).

**Tab. 7:** Antworten in % auf die Aussage «Im Vergleich zu anderen Websites mit ähnlichen Themen, die du kennst, ist feelok...» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
besser	20.7	20.6	21.7
gleich gut	31.0	32.4	30.4
schlechter	6.9	11.8	0.0
Ich kenne keine vergleichbaren Websites	36.2	29.4	47.8
Keine Antwort	5.2	5.9	0.0

24% der Studienteilnehmer/innen behaupten, dass sie mit jemandem über feelok sprechen werden, 60% schliessen diese Möglichkeit nicht aus und 14% zeigen sich dagegen weniger interessiert (Tab. 8). Vor allem die Mädchen möchten über feelok mit anderen Personen diskutieren (32% gegen 9%) und vor allem die Knaben schliessen diese Möglichkeit aus (22% gegen 9%).

**Tab. 8:** Antworten in % auf die Frage «Wirst du mit jemandem über feelok sprechen?»  
(N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
ja	24.1	32.4	8.7
vielleicht	60.3	55.9	69.6
nein	13.8	8.8	21.7
Keine Antwort	1.7	2.9	0.0

Wenn es darum geht, feelok weiterzuempfehlen, behaupten fast 1/3 der Studienteilnehmer/innen, dass sie es tun werden, 57% schliesst diese Möglichkeit nicht aus und rund 12% ist dagegen (vor allem die Knaben: 22% gegen 6% der Mädchen). Im positiven Bereich (Ja-Antworten) gibt es keinen Unterschied zwischen Mädchen und Knaben (Tab. 9).

**Tab. 9:** Antworten in % auf die Frage «Wirst du feelok weiterempfehlen?» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
ja	31.0	29.4	30.4
vielleicht	56.9	64.7	47.8
nein	12.1	5.9	21.7

Vom Interesse ist ebenso zu erfahren, welche Kommentare uns die Jugendlichen über feelok mitgeteilt haben. Für die Frage „Was hat dir in feelok besonders gut gefallen“ haben wir u. a. folgende Antworten erhalten:

- *Test und Spiele*
- *Man lernt auch solche Themen kennen*
- *Gute Informationen*
- *Es ist übersichtlich und informativ*

Die vollständige Liste mit allen Antworten findet man im Anhang auf S. 30

Mit einer anderen Frage haben wir untersucht, was die Studienteilnehmer/innen in feelok vermisst haben bzw. welche Verbesserungsvorschläge sie haben. Dazu gehörende Antworten waren:

- *Wieso füllt es nicht die ganze Internetseite aus?*
- *Langweilig*
- *Ich würde machen, dass alle Themen auf einer Seite sind. So dass man nicht viele verschiedene Internetadressen hat.*

Die vollständige Liste mit allen Antworten findet man im Anhang auf S. 31

Im letzten Abschnitt des Evaluationsbogens konnten die Jugendlichen noch abschliessende Anmerkungen über feelok schreiben. Diese Anmerkungen können ebenso im Anhang auf S. 31 gelesen werden.

### *Kommentar*

Das Thema „Ernährung“ passt zu den Mädchen wie das Thema „Alkohol“ zu den Knaben. Nur 1/5 der Studienteilnehmer/innen interessieren sich für das Thema „Rauchen“. Es wird interessant sein, zu erforschen, ob eine Studie mit einem grösseren N diese Ergebnisse bestätigen wird und falls ja, müsste man sich überlegen, warum die Ernährung weiblich und das Alkohol männlich ist. Sicher ist aber, dass beide Themen - und auch das Thema „Rauchen“ - sowohl für Mädchen wie auch für Knaben relevant sind. Deswegen ist es wichtig, dass Lehrpersonen die Wahl des Themas mitbestimmen, so dass die Jugendlichen nicht nur in den Kontakt mit Themen und Informationen kommen, die sie interessieren, sondern auch mit jenen, die für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden relevant sind. Um in Zukunft diesbezüglich konkretere Angaben zu erfassen, wäre es besonders von Interesse die Jugendlichen zu fragen, ob sie rauchen. So könnte man erfassen, ob sich vor allem die Raucher/innen oder die Nicht-Raucher/innen für das Rauchprogramm von feelok interessieren.

Grundsätzlich zeigen die Befunde der Pilotstudie, dass die Jugendlichen feelok schätzen. Erfreulich ist es sicher, dass fast alle Studienteilnehmer/innen feelok als glaubwürdige Informationsquelle beurteilen und einen positiven Eindruck des Programms haben.

Ebenso erfreulich ist es, dass die Mehrzahl der Studienteilnehmer/innen die feelok-Inhalte als verständlich, interessant und nützlich bewerten.

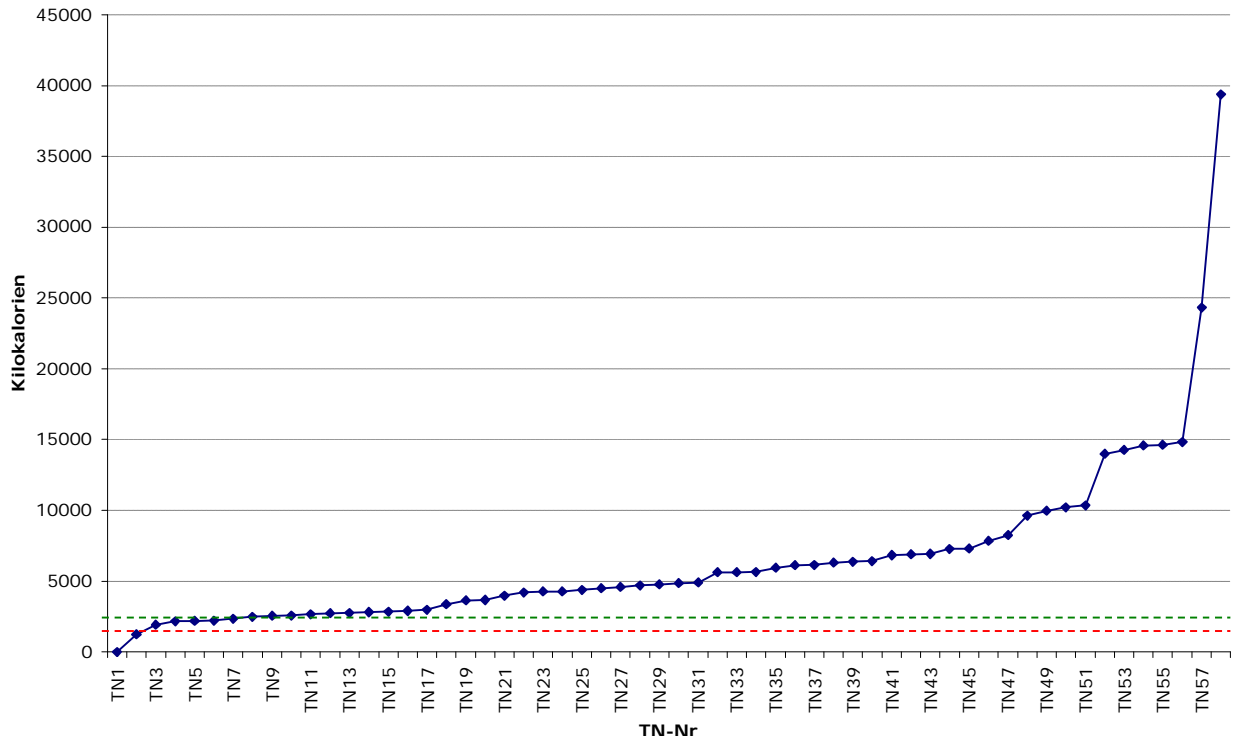
Auch für die Beurteilung des Designs zeigen die Befunde erfreuliche Ergebnisse mit aber klaren Geschlechtsunterschieden: mehr als die Hälfte der Mädchen beurteilt das Design von feelok als schön (oder genial). Die Knaben sind deutlich kritischer. Nur für etwa 30% von ihnen ist das Design schön (oder genial). Die Mehrzahl (2/3) beurteilt es als "ok".

Für viele Knaben (48%) ist es ebenso schwierig feelok mit anderen „verwandten“ Websites zu vergleichen, da sie angeben, dass sie sie nicht kennen. Wenn ein Vergleich möglich ist, behauptet die Mehrzahl (31%) dass feelok gleich gut und 21%, dass feelok besser als andere Websites ist. Diese Ergebnisse bestätigen, dass die neuen feelok-Programme als ein modernes konkurrenzfähiges Produkt wahrgenommen werden. Interessant wäre zu erfahren gewesen, mit welchen Websites die Jugendlichen feelok verglichen haben. Dies könnte eine Frage für die nächste Studie sein.

Kurios sind die Antworten der letzten zwei Fragen. Einerseits behaupten 9% der Knaben, dass sie nicht sicher sind, dass sie mit Kollegen über feelok sprechen werden, auf der anderen Seite behaupten 30%, dass sie feelok weiterempfehlen werden. Wahrscheinlich werden vor allem von den Knaben diese zwei Fragen völlig anders wahrgenommen. Als externe Beobachter sind für uns diese zwei Antworten aber widersprüchlich.

## Bewegungsverhalten

Gemäss Ergebnissen des Energieverbrauchstests (Abb. 6) konnten nur zwei Personen als gemütlich<sup>1</sup> und 5 als körperlich teilaktiv<sup>2</sup> eingestuft werden. Alle anderen Studienteilnehmer/innen wurden der Kategorie der körperlich Aktiven bis sehr Aktiven zugeordnet.



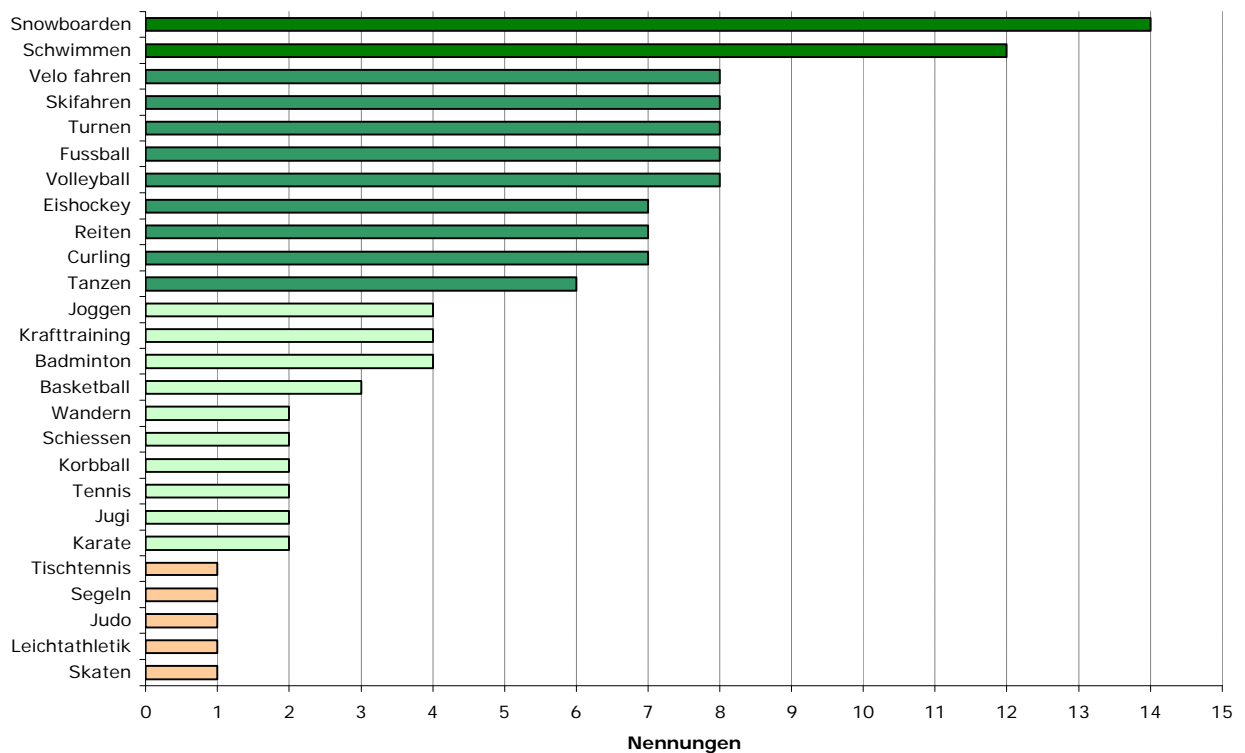
**Abb. 6:** Verteilung der verbrauchten Kilokalorien pro Woche mit körperlichen Aktivitäten mindestens mittlerer Intensität gemäss Ergebnissen des Energieverbrauchstests. Jeder

<sup>1</sup> Weniger als 1'500 verbrauchte Kilokalorien pro Woche mit Bewegung

<sup>2</sup> Zwischen 1'500 und 2'500 verbrauchte Kilokalorien pro Woche mit Bewegung

Punkt stellt eine/n Studienteilnehmer/in dar (N=58). Die rote Linie stellt den Grenzwert zwischen den körperlich ungenügend aktiven und teilaktiven Jugendlichen (=1'500 Kilokalorien). Die grüne Linie stellt den Grenzwert zwischen den Teilaktiven und den Aktiven (2'500 Kilokalorien). Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass fast alle Studienteilnehmer/innen sich in dieser letzten Gruppe befinden.

Dass die Studienteilnehmer/innen sportlich aktiv sind, zeigt auch die Tatsache, dass sie insgesamt 125 Sportarten genannt haben, die sie betreiben. Nur 4 Jugendliche haben keinen Sport genannt. Wie Abb. 7 zeigt, sind besonders beliebt: das Snowboard (14 Nennungen), Schwimmen (12 Nennungen), Velo fahren und Ski bzw. Aktivitäten wie Turnen, Fussball, Volleyball (jeweils 8 Nennungen) und ebenso Eishockey, Reiten, Curling (jeweils 7 Nennungen) und Tanzen (6 Nennungen).



**Abb. 7:** Sportliche Aktivitäten, die die Studienteilnehmer/innen betreiben. Die Achse Y wiedergibt die Anzahl Nennungen.

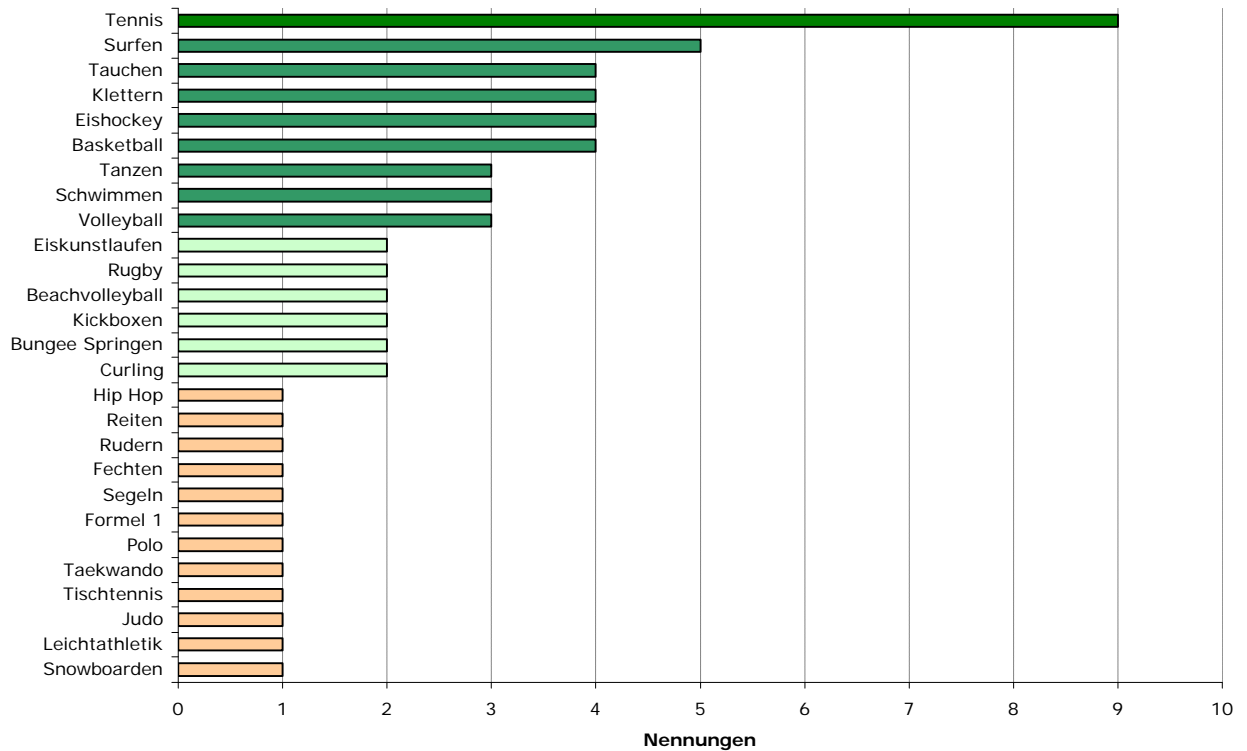
Wie Tab. 10 veranschaulicht, betreiben die Jugendlichen die jeweilige Sportart seit, im Durchschnitt 4.6 bis 6 Jahren (die Studienteilnehmer/innen konnten bis 3 Sportarten nennen, die sie betreiben).

**Tab. 10:** Angabe seit wie vielen Jahren die Studienteilnehmer/innen die jeweilige genannte Sportart betreiben. Die Jugendlichen konnten bis drei Sportarten wählen. Die Anzahl genannter Sportarten wird in der Klammer wiedergegeben.

	Sportart 1 (54)	Sportart 2 (41)	Sportart 3 (30)
Durchschnitt (Jahre)	4.6	5.6	6.0
Median (J.)	4.0	6.0	6.0
Standardabweichung (J.)	2.8	3.5	3.5

Die Jugendlichen konnten bis 5 Dinge aufzählen, die sie an ihrer sportlichen Aktivität schätzen. Dabei wurden Antworten gegeben wie: Zusammensein, Freunde, Spass, Technik, Einsatz, Taktik, Adrenalin, Geschwindigkeit, Natur, Nerven los zu werden, Erfolg, usw. Die vollständige Liste findet man im Anhang auf S. 31.

86.4% der Studienteilnehmer/innen behaupten, dass sie mit ihren sportlichen Aktivitäten zufrieden sind und die anderen beantworten die Frage mit einem „Es geht so“. 63.8% der Studienteilnehmer/innen zeigen Interesse für andere Sportarten, die sie gerne probieren würden (27.6% beantworten die Frage mit einem „Nein“ und 8.6% lassen sie unbeantwortet). Wenn man im Detail anschaut, welche Sportart die Jugendlichen gerne probieren würden, zeigt die Abb. 8, dass Tennis mit 10 Nennungen die Führungsposition hat. Ebenso beliebt sind das Surfen (5 Nennungen), das Klettern, das Eishockey und Basketball (4 Nennungen). Alle anderen Aktivitäten wurden 3 Mal oder weniger genannt.



**Abb. 8:** Sportarten, für die sich die Studienteilnehmer/innen interessieren und gerne ausprobieren würden. Die Achse Y wiedergibt die Anzahl Nennungen.

32% der Mädchen und 13% der Knaben sind in keinem Sportverein bzw. haben keinen Trainer. (Tab. 11).

**Tab. 11:** Antworten in % auf die Frage «Würdest Du Deinem Trainer gerne Deine Meinung zum Training oder zu deinem Sportverein mitteilen?» (N in Klammern)

	Alle (58)	Mädchen (34)	Knaben (23)
Ja	29.3	23.5	39.1
Nein	41.4	41.2	43.5
Ich habe keinen Trainer bzw. ich bin in keinem Sportverein	24.1	32.4	13.0
Keine Antwort	5.2	2.9	4.3



Wenn man nur die Details jener anschaut, die in einem Sportverein sind bzw. einen Trainer haben, zeigen die Befunde, dass 47% der Knaben gegen 36% der Mädchen gerne ihre Meinung mitteilen würden (Tab. 12).

**Tab. 12:** Antworten in % auf die Frage «Würdest Du Deinem Trainer gerne Deine Meinung zum Training oder zu deinem Sportverein mitteilen?». Es werden nur die Ergebnisse von jenen gezeigt, die einen Trainer haben bzw. in einem Sportverein sind (N in Klammern)

	Alle (41)	Mädchen (22)	Knaben (19)
Ja	41.5	36.4	47.4
Nein	58.5	63.6	52.6

### Kommentar

In den drei Schulklassen, die an unserer Studie teilgenommen haben, gibt es eine hohe Anzahl an Jugendlichen, die man als sportlich bezeichnen kann. Diese Aussage wird auf einer Seite von den Ergebnissen des Energieverbrauchstests und auf der anderen Seite von den Antworten der Jugendlichen bestätigt: von 58 Jugendlichen betreiben 52 mindestens eine Sportart und von diesen betreiben 30 bis 3 unterschiedliche Sportarten. Die Jugendlichen konnten ebenso angeben, was sie an ihrer sportlichen Aktivität mögen. Für die jeweiligen Aktivitäten konnten sie mehrere Gründe erwähnen, die dafür sprechen, was sicher erfreulich ist.

Rund 14% der Studienteilnehmer/innen sind aber mit der aktuellen Aktivität nicht ganz zufrieden. Es wäre interessant zu erfahren, warum nicht und es wäre wissenschaftlich wertvoll zu untersuchen, ob diese gemässigte Zufriedenheit mit der zukünftigen Aktivität korreliert bzw. zusammenhängt.

Sicher positiv ist es, dass bis 64% der Studienteilnehmer/innen Interesse für eine andere Sportart äussern. Es gibt also wegen der unterschiedlichen Interessen, ein breites Potential, die sportliche Aktivität der Jugendlichen weiterhin zu fördern - mindestens insofern diese Ergebnisse von anderen Studien bestätigt werden. Und wenn man im Detail anschaut, welche Sportarten bei Jugendlichen noch Interesse auslösen, merkt man, dass es sich dabei zum Teil um normale Aktivitäten handelt, die auch realistisch sind.

### Umgang mit den Arbeitsblättern

Die Jugendlichen bekamen die Aufgabe 1 bis 3 Fragen der Arbeitsblätter von feelok zu beantworten. Dafür hatten sie wenig Zeit. Im Allgemeinen haben sie diese Aufgabe trotzdem korrekt und gezielt erfüllt.

Die erste Frage zum Thema **Rauchen** lautete „*Wer hat das Geld der Raucher/innen eingesackt?*“. Rund die Hälfte der beantwortenden Jugendlichen hat die Frage vollständig beantwortet, nämlich mit „*Tabakkonzerne, Werbeindustrie, Zwischenhandel, Werbeträger, Staat*“. Die andere Hälfte hat sich auf das Wesentliche konzentriert, nämlich „*Die Tabakkonzerne*“. Für die Details siehe Seite 32.

Die zweite Frage zum Thema **Rauchen** lautete „*Welche Substanzen befinden sich in einer Zigarette?*“. Fast alle haben folgende korrekte Antwort gegeben, nämlich „*Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd*“. Einige haben die Antwort mit zusätzlichen Angaben erweitert. Für die Details siehe Seite 33.

Die erste Frage zum Thema „**Alkohol**“ lautete „*Was passiert mit dem Alkohol im Körper?*“. In diesem Fall wurden verschiedene Aspekte der Frage fokussiert. Die eine

haben beantwortet „Wird Alkohol getrunken, wird der Grösste Teil ins Blut übertragen. Er wird dann langsam durch die Leber abgebaut“, andere noch haben geschrieben „Funktionen des Körpers werden beeinträchtigt“, andere hingegen haben mitgeteilt: „Es schädigt Organe wie zum Beispiel Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz“ und noch andere haben erwähnt „Die Wirkung ist nicht bei jedem Mensch gleich. Es kommt darauf an, wie viel man trinkt und wie stark das Getränk ist“. Für die Details siehe Seite 33.

Die zweite Frage zum Thema „**Alkohol**“ lautete „In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?“. Auch in diesem Fall wurden verschiedene Antworten gegeben, wie z.B. „Wenn man schwanger ist kann dies schädlich für das Kind sein. Wenn man autofährt, weil man dadurch andere Verkehrsteilnehmer gefährdet.“, „Wenn man gestresst ist“, „Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Bei Krankheiten. Bei Ärger und Stress. In Schwangerschaftszeiten und Stillzeit.“ oder noch „Bei jeder Betätigung“. Für alle Antworten siehe die Seite 34.

Die erste Frage zum Thema „**Bewegung**“, die nur von zwei Personen beantwortet wurde (die Gemütlichen), lautete „Wie viel Bewegung braucht der Mensch? Und du?“. Die zwei Antworten waren

- Pro Tag mindestens 30 Minuten anregende Bewegung und 3x pro Woche 20 Minuten intensive Bewegung. Zum Beispiel Joggen.
- Der Mensch braucht ungefähr eine halbe Stunde Bewegung pro Tag.

Die zweite Frage zum Thema „**Bewegung**“ lautete „Warum arbeitet man konzentrierter und schläft besser, wenn man sich körperlich ein bisschen angestrengt hat?“. Folgende Antworten wurden gegeben:

- Es werden Hormone produziert, Gedanken gelockert. Bewegung macht den Körper müde.
- Bewegung hilft einerseits Tagsüber die Gedanken zu lösen, andererseits macht sie den Körper müde. Somit findet man abends den Schlaf leichter.

Für die dritte Frage zum Thema „**Bewegung**“ „Möchtest du versuchen, ein Bewegungsziel zu planen? Das kann lustiger sein, als man denkt...“ gab es keine Zeit mehr.

Die einzige Frage zum Thema „**Ernährung**“ war graphischer Natur. In einer Pyramide konnten die Jugendlichen - nachdem sie mit der Lebensmittelpyramide von feelok gespielt hatten - die Produkte zeichnen, die an die verschiedenen Stellen der Pyramide gehören. Die Zeichnungen konnten wir in diesem Bericht nicht integrieren. Ein Vergleich mit der offiziellen Version der Ernährungspyramide der SGE zeigt aber, dass die Jugendlichen die Produkte am richtigen Ort gezeichnet haben und somit die Aufgabe korrekt durchgeführt wurde.

## 6. Schlussfolgerungen

Die Erfahrung im Rahmen dieser Studie hat deutlich gezeigt, dass die angewandte Vorgehensweise, Daten über das Benutzer- und Bewegungsverhalten zu erfassen, durchführbar ist. Dies wiederum war keine Selbstverständlichkeit: die Zeit war knapp und die Jugendlichen mussten eine gewisse Geschicklichkeit im Umgang mit Internet beweisen bzw. mussten in der Lage sein, Aufgaben schnell zu verstehen und auszuführen. Diese Voraussetzungen haben sie mit voller Zufriedenheit erfüllt.

Desto trotzdem kann man kleine Änderungen vorschlagen, die in Zukunft den wissenschaftlichen Wert einer vergleichbaren Studie erhöhen könnten:

- Erfreulich wäre es z.B., wenn man für die Studie nicht nur knapp 45 Minuten, sondern eine Stunde oder 2 Vorlesungen hätte. Die Jugendlichen hätten so mehr Zeit, um sich mit den Inhalten des Programms zu beschäftigen und wir könnten besser erfassen, was sie inhaltlich aufgenommen und verstanden haben.
- Es wäre sinnvoll, Experten beteiligen zu können, die die Antworten der Jugendlichen beurteilen. Somit hätten wir eine Art externer Validierung, aufgrund deren wir beweisen können, ob die Antworten der Jugendlichen korrekt sind oder nicht. Denkbar wäre auch, dass die Jugendlichen die Fragen vor und noch einmal nach der Intervention beantworten. Somit hätten wir konkrete Hinweise über die Wirkung des Programms auf Wissensebene der Studienteilnehmer/innen. Wir können sonst nicht ausschließen, dass die Jugendlichen für bestimmte Fragen schon vor der Intervention eine korrekte Antwort hatten.
- Formalistisch wäre sinnvoll die Struktur der Fragen zu ändern. Anstatt z.B. zu fragen „Die Texte von feelok findest du - verständlich - ziemlich verständlich - unverständlich“ könnte man mit dem Aussagesystem arbeiten und das vorherige Item z.B. folgendermassen formulieren: „Die Texte von feelok findest du verständlich“. Die Jugendlichen könnten dann die Aussage anhand einer 4-stufigen Skala beantworten („trifft zu“ - „trifft eher zu“ - „trifft eher nicht zu“ - „trifft nicht zu“). Der Vorteil dieses Systems ist, dass alle Aussagen mit der gleichen Skala beurteilt werden. Dies wiederum ermöglicht die Integrierung aller Items in der gleichen Abbildung oder Tabelle. Man spart Zeit und man gewinnt schneller einen Überblick über alle Befunde der Studie.
- Einige Fragen im Evaluationsbogen waren unvollständig. Wenn z.B. die Jugendlichen angeben, dass die Inhalte von feelok nützlich waren, wäre noch interessant zu wissen, welche Inhalte als solche erkannt wurden. Oder wenn wir die Frage stellen „Im Vergleich zu anderen Websites mit ähnlichen Themen, die du kennst, ist feelok besser - gleich gut - schlechter“ wäre es von Bedeutung zu wissen, mit welchen Websites feelok verglichen wurde. Ohne diese Angaben ist es schwierig, die Befunde zu interpretieren. Zwar hatten die Jugendlichen jedes Mal die Möglichkeit Anmerkungen zu den jeweiligen Fragen zu schreiben. Das wurde aber nicht gemacht. Fazit: man muss expliziter fragen, um von den Beantwortenden mehr Details zu erhalten.
- Zum Thema Bewegungsverhalten gibt es eine Reihe von Aspekten, die das Potential haben, das Bewegungspensum erheblich zu beeinflussen und im Rahmen dieser Studie nicht erfasst wurden: dabei denken wir z.B. an der wahrgenommenen Zugänglichkeit von Bewegungsangeboten wie auch an informellen Aktivitäten wie Footbagen, Skateboarden und Inlinen mit Kollegen usw. Die Umweltgestaltung könnte auch auf das Bewegungsverhalten einen wichtigen Einfluss haben: die Anwesenheit von Velospuren oder einen reduzierten Autoverkehr könnte grundsätzlich dafür sprechen, dass die Jugendlichen die Schule mit dem Velo oder zu Fuss erreichen. Es ist zu überlegen, ob man im Rahmen einer neuen Studie diese Phänomene erfassen will.

Ein Thema für sich selbst betrifft der Energieverbrauchstest. Der Test ist eine gute Gelegenheit für die Jugendlichen, um das eigene Bewegungsverhalten besser und differenzierter wahrzunehmen. Die Pilotphase hat zudem ermöglicht, einige schwachen Stellen des Tests zu entdecken, die man in Zukunft so gut es geht beheben muss und die dazu führen, dass die Ergebnisse unseres Instrumentes tendenziell zu optimistisch sind:

- Der Test beinhaltet eine Reihe von Aktivitäten, die für die Erwachsenen sinnvoll jedoch für Jugendlichen wahrscheinlich nicht gleichwertig sind. Dabei denken wir an Aktivitäten wie „Laufen“ oder „Im stehen Basteln“. Da viele Erwachsene körperlich ungenügend aktiv sind (etwa 64%), ist es wichtig bei dieser Zielgruppe die Wichtigkeit der Alltagsbewegungen zu betonen, so dass man damit die angestrebten 30 Minuten täglicher Bewegung mittlerer Intensität erreicht, die wiederum den minimalen Bewegungsempfehlungen entsprechen. Die minimalen Bewegungsempfehlungen für die Jugendlichen sind aber höher (eine Stunde pro Tag) und obwohl auch bei dieser Zielgruppe Alltagsbewegungen erwünschenswert sind, neigt man dazu, zu bevorzugen, dass ein beträchtlicher Teil des Bewegungspensums mit sportlichen oder spielerischen Aktivitäten erfüllt wird. Es ist deswegen zu überlegen, ob man vom

Energieverbrauchstest für die Jugendlichen die oben genannten Alltagsbewegungen mit sportlichen oder spielerischen Aktivitäten ersetzen will.

- Eine grosse Schwierigkeit des Energieverbrauchstests ist, dass die Jugendlichen teilweise zwischen Dauer der Lektion und Dauer der Aktivität nicht unterscheiden. Die Lektion „Schwimmen“ dauert 45 Minuten, aber die Aktivität selbst dauert höchstens 10 Minuten. Es ist klar, dass wenn die Jugendlichen angeben 45 Minuten geschwommen zu haben, obwohl sie nur 10 Minuten aktiv waren, die Ergebnisse des Tests unvermeidlich verzerrt werden. Es ist zu überlegen, ob man in Zukunft diesbezüglich eine Mitteilung schreiben will, dass man nicht die Dauer der Lektion, sondern die Dauer der Aktivität angeben muss oder ob man vom Test körperliche Aktivitäten ausschliessen muss, die im schulischen Bereich stattgefunden haben und dies wiederum nicht, weil sie nicht wertvoll sind - im Gegenteil - sondern um die Datenerfassung auf den Freizeitbereich zu fokussieren. Der Vorteil dieser Lösung wäre, dass man nur Aktivitäten erfassen würde, die auch ohne Unterstützung der Schule stattfinden (also von der Schule unabhängig sind). Der Nachteil ist, dass die Schule in Zukunft wahrscheinlich immer eine aktivere Rolle spielen wird, wenn es darum geht, das Bewegungsverhalten der Jugendlichen positiv zu beeinflussen. Diese aktivere Rolle würde aber den Energieverbrauchstest nicht mehr erfassen, wenn die schulischen Aktivitäten vom Test nicht mehr berücksichtigt werden.

Eine andere Variante wäre, dass der Energieverbrauchstest explizit fragt, ob die Aktivität im schulischen Bereich oder eben im Freizeitkontext stattgefunden hat. Der Vorteil dieser Variante wäre, dass man besser erfassen könnte, welchen konkreten Beitrag die Schule zum gesamten Bewegungsverhalten der Studienteilnehmer/innen geleistet hat.

- Ein drittes Problem - auch für Erwachsene - ist die Schwierigkeit einiger Jugendlichen, die Zeit korrekt einzuschätzen. Ein junger Mann hatte z.B. angegeben, jeden Tag 2 Stunden Treppen zu steigen. Es war eine lange Diskussion notwendig, um ihn zu überzeugen, dass das gar nicht möglich ist. Gegen diese Art von Problemen können wir aber wenig unternehmen.

Tatsache ist, dass diese Pilotphase wertvoll war, um einiges mehr über die Jugendlichen zu erfahren bzw. um potentielle methodologische Hindernisse frühzeitig zu erkennen. Sie bildet somit eine sinnvolle Grundlage für eine nächste Studienphase, wenn es darum gehen wird, ähnliche Bereiche zu erforschen, aber mit einer grösseren Studienpopulation und mit genaueren Items.

Oliver Padlina, Alain Dössegger, 28.8.2006

## **Anhang**

Der Anhang beinhaltet folgende Elemente:

- Verwendung des Energieverbrauchstests - die Instruktionen
- Die Arbeitsblätter für folgende Themen: Ernährung, Bewegung, Rauchen und Alkohol
- Das Strukturierte Interview für Gemütliche (das nur einmal eingesetzt wurde).
- Der Evaluationsbogen
- Die kurze Umfrage von J+S
- Antworten auf die offenen Fragen

**Um was es geht...**

feelok ist ein Internetprogramm für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren. Wir möchten heute mit dir überprüfen, ob das Design, die Inhalte und die Funktionen von feelok für dich sinnvoll und interessant sind bzw. ob wir etwas ändern müssen, so dass das Programm bei Jugendlichen wie du noch besser ankommt.

Für deine Zeit und Zusammenarbeit danken wir dir im Voraus!

**Wie geht es weiter?**

Beginnen wir mit dem Bewegungstest.

1. Tippe die Webadresse [www.feelok.ch/fit.htm](http://www.feelok.ch/fit.htm) ein
2. Mache den Test
3. **Schreibe das Ergebnis des Bewegungstests in das untenstehende Rechteck**

Ergebnis:  Kilokalorien

**Wenn du das Ergebnis geschrieben hast, teile es uns mit.**

Danke.

Beispiel:



### feelok besser kennen lernen - das Ernährungsprogramm

Du hast dich für die Inhalte des Ernährungsprogramms von feelok entschieden.

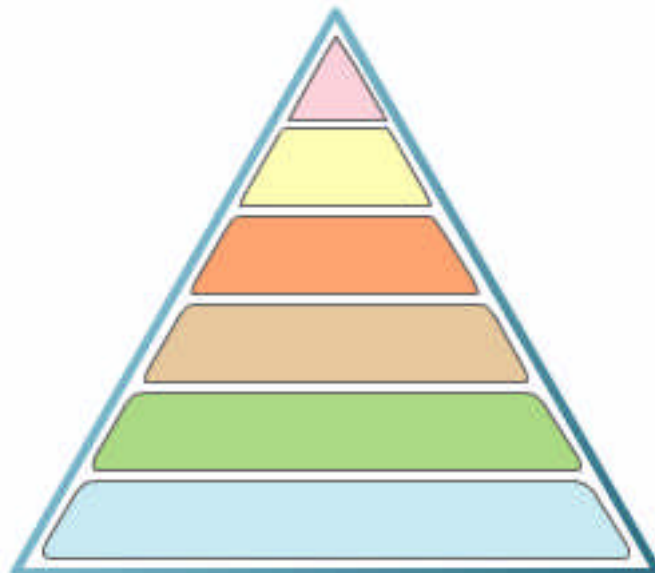
#### Wie geht es weiter?

1. Tippe die Adresse [www.feelok.ch/be.htm](http://www.feelok.ch/be.htm) ein
2. Klicke dann auf „Grundlagen der Ernährung“
3. Jetzt bist du im Ernährungsprogramm. Wir bitten dich, **mindestens 20 Minuten** darin zu bleiben, so dass du uns dann deine fundierte Meinung geben kannst. In der Zwischenzeit versuche folgende Frage zu beantworten:

*Die Frage lautet:*

**Beschreibe, was die Lebensmittelpyramide mitteilt und aufgrund welcher Beobachtungen die Ernährungsspezialisten sie entwickelt haben. Zeichne dann für jede Stufe der Lebensmittelpyramide mindestens ein Lebensmittel an die richtige Stelle.**

*TIPP: Die Antwort findest du unter „Die Lebensmittelpyramide“.*



**feelok besser kennen lernen - das Bewegungsprogramm****Wie geht es weiter?**

1. Tippe die Adresse [www.feelok.ch/be.htm](http://www.feelok.ch/be.htm) ein
2. Klicke dann auf „... für Gemütliche“
3. Jetzt bist du im Bewegungsprogramm. Wir bitten dich, **mindestens 20 Minuten** darin zu bleiben, so dass du uns dann deine fundierte Meinung geben kannst. In der Zwischenzeit versuche folgende 3 Fragen zu beantworten:

Die 1. Frage lautet:

**Wie viel Bewegung braucht der Mensch? Und du?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „[Bewegung & Gesundheit](#)“ und dann ["Wie viel Bewegung braucht der Mensch?"](#).

Deine Antwort

Die 2. Frage lautet:

**Warum arbeitet man konzentrierter und schläft besser, wenn man sich körperlich ein bisschen angestrengt hat?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „[Bewegung hilft dem Kopf](#)“.

Deine Antwort

Die 3. Frage lautet:

**Möchtest du versuchen, ein Bewegungsziel zu planen? Das kann lustiger sein, als man denkt...**

TIPP: Mit dem Tool von feelok "[Mein Plan](#)" ist es einfach und schnell eine neue (körperliche) Aktivität zu planen. Versuche es!

Deine Antwort



**feelok besser kennen lernen - das Rauchprogramm**

Du hast dich für die Inhalte des Rauchprogramms von feelok entschieden.

**Wie geht es weiter?**

1. Tippe die Adresse [www.feelok.ch/rauchen.htm](http://www.feelok.ch/rauchen.htm) ein
2. Wähle die für dich passende Gruppe
3. Jetzt bist du im Rauchprogramm. Wir bitten dich, **mindestens 20 Minuten** darin zu bleiben, so dass du uns dann deine fundierte Meinung geben kannst. In der Zwischenzeit versuche folgende 3 Fragen zu beantworten:

Die 1. Frage lautet:

**Wer hat das Geld der Raucher/innen eingesackt?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „Rauchen: wer reich wird“

Deine Antwort

Die 2. Frage lautet:

**Wie viele Zigaretten muss man rauchen, um süchtig zu werden?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „Ist Rauchen trendy?“ und dann „Gibt es unter den jugendlichen Raucher/innen auch süchtige?“

Deine Antwort

Die 3. Frage lautet:

**Welche Substanzen befinden sich in einer Zigarette?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „Zigi Map“.

Deine Antwort

**feelok besser kennen lernen - das Alkoholprogramm**

Du hast dich für die Inhalte des Alkoholprogramms von feelok entschieden.

**Wie geht es weiter?**

1. Tippe die Adresse [www.feelok.ch/alkohol.htm](http://www.feelok.ch/alkohol.htm) ein
2. Wähle die für dich passende Gruppe
3. Jetzt bist du im Alkoholprogramm. Wir bitten dich, **mindestens 20 Minuten** darin zu bleiben, so dass du uns dann deine fundierte Meinung geben kannst. In der Zwischenzeit versuche folgende 2 Fragen zu beantworten:

Die 1. Frage lautet:

**Was passiert mit dem Alkohol im Körper?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „[Wirkung von Alkohol](#)“

Deine Antwort

Die 2. Frage lautet:

**In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?**

TIPP: Wähle in der Navigationsleiste den Link „[Wann verzichten?](#)“

Deine Antwort

---

## Strukturiertes Interview für Gemütliche (in der Gruppe)

---

Wie ist Dein allgemeiner Eindruck des Bewegungsprogramms?

Hattest du Mühe, die Texte zu verstehen oder waren sie verständlich?

Wie hast du die Informationen gefunden? Interessant oder eher langweilig?

Hattest du den Eindruck, dass du die Tipps von feelok brauchen kannst, um dich mehr zu bewegen? Falls ja, welche und warum? Falls nein, welche und warum nicht?

Als du mit feelok gearbeitet hast, gab es Momente, wo du nicht mehr wusstest, was du jetzt mit dem Programm machen musst? Wo?

Würdest du das Programm zu Hause wieder benutzen? Falls nein, warum nicht? Falls ja, weißt du schon, was du besuchen würdest?

Wirst du das Bewegungsprogramm oder feelok deinen Freunden/Kollegen/Kameraden empfehlen?

Hast du grundsätzliche Verbesserungsvorschläge für feelok?

Möchtest Du Dich mehr bewegen? Warum ja? Warum nicht?

Deine Meinung!

Frage	Antworten	Anmerkungen
Dein Alter:	_____	
Geschlecht:	<input type="radio"/> Frau <input type="radio"/> Mann	
Klasse:	_____	
Welches Thema von feelok hast du bearbeitet?	<input type="radio"/> Ernährung <input type="radio"/> Rauchen <input type="radio"/> Alkohol	
Wie ist dein Eindruck von feelok?	<input type="radio"/> sehr positiv <input type="radio"/> positiv <input type="radio"/> ziemlich positiv <input type="radio"/> eher negativ <input type="radio"/> negativ	
Die Texte von feelok findest du:	<input type="radio"/> verständlich <input type="radio"/> ziemlich verständlich <input type="radio"/> unverständlich	
Die Informationen von feelok findest du:	<input type="radio"/> interessant <input type="radio"/> ziemlich interessant <input type="radio"/> uninteressant	
Die Inhalte von feelok findest du:	<input type="radio"/> nützlich <input type="radio"/> ziemlich nützlich  <input type="radio"/> nutzlos	
Die Inhalte von feelok findest du:	<input type="radio"/> glaubwürdig <input type="radio"/> nicht glaubwürdig	
Die graphische Gestaltung von feelok findest du:	<input type="radio"/> genial <input type="radio"/> schön <input type="radio"/> es ist ok <input type="radio"/> so so <input type="radio"/> unschön <input type="radio"/> out	
Im Vergleich zu anderen Websites mit ähnlichen Themen, die du kennst, ist feelok	<input type="radio"/> besser <input type="radio"/> gleich gut <input type="radio"/> schlechter <input type="radio"/> Ich kenne keine vergleichbaren Websites	
Wirst du mit jemandem über feelok sprechen?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> vielleicht <input type="radio"/> nein	
Wirst du feelok weiterempfehlen?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> vielleicht <input type="radio"/> nein	

Was hat dir in feelok besonders gut gefallen?

Hast du etwas in feelok vermisst oder hast du Verbesserungsvorschläge?

Weitere Anmerkungen zu feelok

## Sport: eine kurze Umfrage

Bitte beantworte jetzt noch folgende Fragen zu Dir und Deinem Sport:

Welche Sportart betreibst Du? Und seit wann?	1) _____ seit ____ 2) _____ seit ____ 3) _____ seit ____
Bist Du zufrieden mit der Sportart, die Du heute betreibst?	Sportart 1 <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> es geht so <input type="radio"/> nein Sportart 2 <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> es geht so <input type="radio"/> nein Sportart 3 <input type="radio"/> ja <input type="radio"/> es geht so <input type="radio"/> nein
Bitte zähle 3-5 Dinge auf, die Dir an Deiner Sportart(en) besonders gefallen (z.B. die Mannschaft, das Spiel mit dem Ball, der Körperkontakt, etc.)	1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____
Kennst Du Sportarten, die Du ausprobieren möchtest? Falls ja: welche?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein 1) _____ 2) _____ 3) _____
Würdest Du Deinem Trainer gerne Deine Meinung zum Training oder zu deinem Sportverein mitteilen?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> Ich habe keinen Trainer und bin in keinem Sportverein

Danke! Wir sammeln später deinen Fragebogen ein. In der Zwischenzeit kannst du in feelok ein anderes Thema wählen.

TIPP: wähle [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) und klicke auf „Alle Themen“

## **Antworten der offenen Fragen**

*Alle Antworten wurden unkorrigiert und unverändert von der Datenbank aufgenommen*

### **Was hat dir in feelok besonders gut gefallen?**

- Übersichtlich
- Übersicht
- Test und Spiele
- Pyramide
- Man lernt auch solche Themen kennen.
- Ich finde es verständlich und gut gestaltet.
- Gute Informationen.
- Es sind kurze Texte die man durchliest.
- Es ist verständlich.
- Es ist übersichtlich und informativ.
- Es ist klar wo was zu finden ist.
- Es ist interessant und wichtig!
- Es ist gut, schön farbig dargestellt. Man darf sachen selbst fragen.
- Es ist gut verständlich.
- Es hat viele verschiedene Themen.
- Die Themen sind gut eingeteilt.
- Die Themen
- Die Themen
- Die Tests waren gut, die Texte aufschlussreich.
- Die Tests und die Spiele.
- Die Tests sind lustig.
- Die Spiele und die Tests.
- Die Spiele bei der Rubrik Energie.
- Die Spiele
- Die Spiele
- Die Spiele
- Die grafischen Darstellungen und dass es zu jedem Thema ein Spiel hat.
- Die Ernährungstips und das Programm, bei dem man schauen konnte wieviel Kalorien man pro Woche verbraucht.
- Die Darstellung.
- Die Darstellung
- Die Darstellung
- Der Test war gut und nützlich.
- Der Raucher mit der big Ziga im Mund.
- Der Bewegungstest.
- Den Pyramidentest
- Dass wir Informationen über das Rauchen gefunden haben.
- Dass man Tests machen kann.
- Dass man sah, wie viel man verbrennt.
- Dass man nichts schreiben muss.
- Dass man daraus viel lernt und dass es auch noch ziemlich intressant ist.
- Dass in Feelok die Texte sehr einfach zu finden sind.
- Dass es verschiedene Themen hat.
- Dass es so einfach zu bedienen ist.
- Das wir was neues entdeckt haben.
- Das wir etwas neues entdeckt haben.
- Das man die Ergebnisse sofort erhält.
- Das es viele verschiedene Themen hat.
- Das es farbig ist.

- Das alles so übersichtlich ist.
- Alles
- Alles

### ***Hast du etwas in feelok vermisst oder hast du Verbesserungsvorschläge?***

- Wieso füllt es nicht die ganze Internetseite aus?
- Nein (31 Mal)
- Mehr Fragen! (Arbeitsblätter)
- Langweilig
- Ja es wäre gut wenn man die Ursachen vom Rauchen einbeziehen würde.
- Ich würde machen, dass alle Themen auf einer Seite sind. So dass man nicht viele verschiedene Internetadressen hat.
- Es hat viel zu viel Text = langweilig
- Einfacheres Menü
- Dass man nicht immer eine andere Adresse eingeben muss.
- Beim Ernährungspyramiden-Spiel sind die Notizen an einem komischen und unübersichtlichen Ort.

### ***Weitere Anmerkungen zu feelok***

- Sie sollten einem nicht sagen dass man Gewicht abnehmen muss. Sie kennen meine Postur gar nicht.
- Schöne Website
- Nützlich
- Feelok ist sehr gut gestaltet mit Farben und Allem.
- Es ist gut gemacht.
- Es ist eine schöne Seite.
- Die Idee finde ich gut.

### ***Bitte zähle 3-5 Dinge auf, die Dir an Deiner Sportart(en) besonders gefallen (z.B. die Mannschaft, das Spiel mit dem Ball, der Körperkontakt, etc.)***

- Zusammensein Mannschaft
- Zusammenhang Freunde Spass
- Unsere Mannschaft die Spielzüge die Tore der Sturm
- Technik Mannschaftssport Einsatz
- Technik Mannschaftssport Einsatz
- Technik (Unihockey und Fussball) Energie herauslassen (Kraftraum) Tore schiessen (Fussball und Unihockey)
- Team Mannschaft das Spiel selbst der Sport
- Taktik Adrenalin Geschwindigkeit
- Spannung Können Tripping Penalty Unfälle
- Natur Berge Schnee Tricks
- Mit den Pferden zusammen sein.
- Mein Hund
- Mannschaft Tiere
- Mannschaft Spassig
- Mannschaft Machen was man kann Das Spiel mit dem Sport
- Mannschaft Kontakt wird grösser Wasser Musik
- Mannschaft Das Spiel Die Sprünge

- Mannschaft Ball Springen Gerät
- Körperliche Tätigkeit Spass
- Körperkontakt Tore schießen Prügeln Trainieren Mit Freunden zusammen sein
- Körper (fit) Geist (fit) Mannschaft
- In einer Gruppe tanzen Die Musik Meine Nerven los zu werden
- Ich liebe Wasser. Ich liebe Schnee.
- Etwas unternehmen Spiel mit Ball Freunde Leiter
- Es ist Draussen Frische Luft Kollegen Lustig Easy
- Erholsam = zuerst müde, dann fit An seine Grenzen gehen Es macht Spass  
Man trifft andere Leute Sich selbst steigern
- Die Musik Mannschaft Alles
- Die Mannschaft Slyding Wischen
- Die Gruppe Der Sport Die "Getränke" Das Zusammensein Spass haben
- die Bewegungen Muskeltraining
- Der Umgang mit Tieren. Der Respekt anderen gegenüber. Es macht Spass.  
Die Meisten sind nett.
- der Schnee draussen lustig mit Kollegen, Kolleginnen
- der Schnee das es klepft die Kollegen
- Der Sand Der Schnee
- Der Kampf Die Technik Die Natur Das Töten
- Dass ich Muskeln bekomme. Dass isch viel Spass habe.
- Das Zusammensein Die verschiedenen Möglichkeiten Der Erfolg
- Das Umgehen mit Pferden. Die Leute dort sind nett.
- das Turnen der Wettkampf die Leute
- Das Spiel Fair Man hat keinen Körperkontakt
- Das Spiel Der Körperkontakt Der Ball
- das Spiel der Einzelkampf
- Das Spiel selbst Das Team
- Das Spiel mit dem Ball Die Mannschaft Eigentlich alles zusammen
- Das Reiten wegen den Pferden. Beim Korbball ist es wegen dem Spiel, beim  
Volleyball auch.
- Das Pferd Die Sportart
- Bewegung Spiel Mannschaft
- Bewegung Spass Spielen Kollegen
- Bewegung Mannschaft Spass
- Bewegung Alles
- Ballspiel viel Bewegung Präzision schnell Überlegen
- Am Joggen gefällt mir dass ich in der Natur bin. Beim Snowboarden mag ich  
die Geschwindigkeit. Beim Skifahren liebe ich das Carven.

### ***Wer hat das Geld der Raucher/innen eingesackt?***

- Tabakkonzerne, Werbeindustrie, Zwischenhandel, Werbeträger, Staat
- Tabakkonzerne, Werbeindustrie, Zwischenhandel, Werbeträger, Staat
- Die Tabakkonzerne, die Werbeindustrie, der Zwischenhandel, Werbeträger/innen und  
der Staat
- Die Tabakkonzerne, die Werbeindustrie, der Zwischenhandel, Werbeträger, der  
Staat.
- Die Tabakkonzerne Die Werbeindustrie Der Zwischenhandel Werbeträgerinnen Der  
Staat
- Die Tabakkonzerne aber auch der Staat.
- Die Tabakkonzerne
- Die Tabakkonzerne



- Die Tabakkonzerne
- Die Tabakhersteller
- Der Tabakkonzern
- Das Geld sacken die Tabakkonzerne, Werbeindustrie, Zwischenhandel, Werbeträger und der Staat ein.

### **Welche Substanzen befinden sich in einer Zigarette?**

- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd, ... (4000 verschiedene Stoffe)
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd
- Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium und Formaldehyd
- Nikotin, Ammonium, Tabak
- In einer Zigarette befindet sich Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium und Formaldehyd (über 4000 verschiedene Stoffe)
- 4'000 verschiedene Substanzen. Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Arsen, Blei, Phosphor, Cadmium, Formaldehyd

### **Was passiert mit dem Alkohol im Körper?**

- Wird Alkohol getrunken, wird der Grösste Teil ins Blut übertragen. Er wird dann langsam durch die Leber abgebaut.
- Viel Alkohol geht ins Blut. Durch das Blut wird Alkohol im ganzen Körper verteilt. Wenn man es schnell trinkt wird man schneller betrunken.
- Viel Alkohol geht ins Blut, durch das Blut wird Alkohol im ganzen Körper verteilt. Wenn man es schnell trinkt, wird man schneller betrunken.
- Über das Blut wird Alkohol im ganzen Körper verteilt. Bei schneller Alkoholaufnahme wird man früher betrunken.
- Funktionen des Körpers werden beeinträchtigt.
- Es schädigt Organe wie zum Beispiel Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz.
- Es schadet den Organen z.B. Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse.
- Es ist nicht bei jedem Menschen die gleiche Wirkung. Das man betrunken wird liegt darin viel zu trinken oder/und an den starken Getränken.
- Er wirkt auf grundlegende körperliche Abläufe z.B. Regelung und Körpertemperatur und beeinflusst die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen. Auf Botenstoffwechsel und Hirnleistungen, Sehleistung verringert. Verringert die Aufmerksamkeit und Konzentration.
- Er wird zersetzt, aber nur 10% wird so ausgeschieden.
- Er wird in der Leber abgebaut.
- Er gelangt ins Blut und wird durch die Leber wieder ausgeschieden!
- Er gelangt ins Blut und verteilt sich im Körper. Der Grossteil wird in der Leber abgebaut.
- Ein kleiner Teil wird im Magen umgesetzt der Rest geht ins Blut.
- Die Wirkung ist nicht bei jedem Mensch gleich. Es kommt darauf an wie viel man trinkt und wie stark das Getränk ist.
- Der meiste Alkohol geht ins Blut, ein kleiner Teil wird im Magen umgesetzt.
- Der Alkohol wird in das Blut aufgenommen. Über das Blut wird der Alkohol im ganzen Körper verteilt.
- Der Alkohol schädigt dem Kreislauf. Er verschmutzt die Leber. Wenn man viel trinkt ist es

Lebensgefährlich.

- Der Alkohol schädigt dem Kreislauf. Er geht auch ins Blut. Man kann sich nicht mehr konzentrieren und der Alkohol verschmutzt die Leber.
- Der Alkohol gelangt durch die Speiseröhre in den Magen. Über das Blut wird der Alkohol im ganzen Körper verteilt.
- Der Alkohol geht ins Blut.
- Der Alkohol geht ins Blut.
- Alk ist Gift und wird von der Leber abgebaut sobald es in die Blutbahn kommt.
- Alk ist Gift und wird von der Leber abgebaut sobald es in der Blutbahn ist.

### ***In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?***

- Wenn man schwanger ist kann dies schädlich für das Kind sein. Wenn man autofährt, weil man dadurch andere Verkehrsteilnehmer gefährdet.
- Wenn man sich oder andere in Gefahr bringt.
- Wenn man gestresst ist.
- Wenn man danach mit dem Auto nach Hause geht (beim Autofahren). Es ist besser danach mit dem Taxi oder zu Fuss nach Hause gehen.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Wenn du Krank bist und/oder Medikamente einnimmst. Wenn du Ärger hast, gestresst bist. In der Schwangerschaft und der Stillzeit.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Wenn du krank bist und/oder Medikamente einnimmst. Bei chronischen und psychischen Krankheiten. Wenn du Ärger hast oder gestresst bist. In der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Bei Krankheiten. Bei Ärger und Stress. In Schwangerschaftszeiten und Stillzeit.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Wenn du krank bist und/oder Medikamente einnimmst. Bei chronischen oder psychischen Krankheiten. Wenn du Ärger hast oder gestresst bist. Während der Schwangerschaft oder der Stillzeit.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und Arbeiten. Im Strassenverkehr. Wenn du krank bist. Psychisch, chronisch, Ärger, Stress Während der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Während der Schule, Arbeit, wenn man am Strassenverkehr teilnimmt, wenn man krank ist, wenn man Ärger/Stress hat, während der Schwangerschaft.
- Während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit. Wenn du am Strassenverkehr teilnimmst. Wenn du krank bist und/oder Medikamente einnimmst. Bei chronischen und psychischen Krankheiten. Wenn du Ärger hast oder gestresst bist. In der Schwangerschaft und der Stillzeit.
- Während der Arbeit, Strassenverkehr.
- Vor dem Autofahren (auch andere Fahrzeuge) Zur Arbeit oder in der Schule
- Schulzeit, Lernen/Arbeit, im Strassenverkehr, wenn man krank ist oder Medikamente nimmt, bei chronischen und psychischen Krankheiten, Ärger oder Stress, Schwangerschaft und Stillzeit
- In der Schulzeit, im Strassenverkehr, wenn man krank ist, bei Stress oder Schwangerschaft.
- Im Strassenverkehr.
- Es schädigt bei der Arbeit, Autofahren, wenn man gestresst ist oder Probleme hat.
- Beim Arbeiten, beim Autofahren, wenn man gestresst ist oder Probleme hat.
- Bei jeder Betätigung.
- Bei der Arbeit und im Strassenverkehr.
- Autofahren
- Auf der Piste oder wenn es kalt ist. Es ist aber auch gefährlich wenn man an der Sonne trinkt. Beim Autofahren.

### **Wie viel Bewegung braucht der Mensch? Und du?**

- Pro Tag mindestens 30 Minuten anregende Bewegung und 3x pro Woche 20 Minuten intensive Bewegung. Zum Beispiel Joggen.
- Der Mensch braucht ungefähr eine halbe Stunde pro Tag Bewegung.

### **Warum arbeitet man konzentrierter und schläft besser, wenn man sich körperlich ein bisschen angestrengt hat?**

- Es werden Hormone produziert, Gedanken gelockert. Bewegung macht den Körper müde.
- Bewegung hilft einerseits Tagsüber die Gedanken zu lösen, andererseits macht sie den Körper müde. Somit findet man abends den Schlaf leichter.