

Flimmerpause

Das Experiment Flimmerpause regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und Freizeit anders zu gestalten. Viele Schulen und Institutionen nehmen das Anliegen im Unterricht auf und bieten ein Begleitprogramm mit speziellen Aktivitäten an. Seit 2006 führt Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern das Projekt durch und es haben jährlich mehr als 2000 Teilnehmende aus dem Kanton Luzern eine Flimmerpause eingelegt. Die flimmerfreie Woche wird seit 2015 auch in den übrigen Zentralschweizer Kantonen durchgeführt - mit immer mehr Teilnehmenden.

Digitale Medien sind aus unserem und aus dem Alltag unserer SuS nicht mehr wegzudenken - ein bewusster Umgang damit ist also fundamental, um problematischen Verhaltensweisen vorzubeugen.

Wenn der Medienkonsum ausufert, kann das schwerwiegende Folgen haben. Erwiesen ist insbesondere der Zusammenhang mit exzessivem Bildschirmkonsum bei jüngeren Kindern und Bewegungsmangel, Übergewicht, Vernachlässigung von Beziehungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Leistungsabbau und Reizbarkeit bis zur Onlinesucht.

Gemäss der MIKE-Studie 2017¹, die das Medienverhalten der 6- bis 13-Jährigen in der Schweiz untersuchte, ist in praktisch allen Haushalten mit Primarschulkindern ein Handy/Smartphone, ein Fernsehgerät und ein Internetzugang vorhanden. Fernsehen ist neben Musik hören und Bücher lesen die häufigste ausgeübte mediale Tätigkeit: 82% der Kinder schauen täglich oder mindestens wöchentlich fern. 45% hören fast täglich Musik. 94% der Kinder lesen ab und zu ein Buch. Das Handy als Lieblingsmedium wird von 79% der Kinder mindestens ab und zu genutzt und 48% gaben an, ein eigenes Handy zu besitzen.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendliche erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Sie kann durch ihre strukturellen Möglichkeiten ihren Teil dazu beitragen, dass die Lernenden medienkompetenter werden.

Förderung der Medienkompetenz bedeutet, bewusst mit Medien umzugehen und deren Chancen und Risiken zu kennen. Wissenschaftliche Studien² zeigen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- und mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Durch den bewussten Verzicht auf digitale Medien während einer

¹ ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften - MIKE - Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017 - 2017

² z.B. Peter Raschke - Lernen durch Verzicht - Schneider Verlag Hohengehren - 2002

flimmerfreien Woche erleben die Teilnehmenden Momente der Selbsterfahrung und gewinnen Anregungen, ihr Konsumverhalten zu verändern.

Bezug zum Lehrplan 21

Die Schülerinnen und Schüler...

| | | |
|-----------|--|-------------|
| MI 1.1 | ...können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten. | |
| MI 1.1.a | ...können sich über Erfahrungen in ihrer unmittelbaren Umwelt, über Medienerfahrungen sowie Erfahrungen in virtuellen Lebensräumen austauschen und über ihre Mediennutzung sprechen (z.B. Naturerlebnis, Spielplatz, Film, Fernsehen, Bilderbuch, Hörspiel, Lernprogramm). | Zyklus 1 |
| MI 1.1.b | ...können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen. | Zyklus 2 |
| MI 1.1.d | ...können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln (z.B. Netiquette, Werte in virtuellen Welten). | Zyklus 3 |
| MI 1.1.e | ...können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotenzial) | Zyklus 3 |
| MI 1.1.e | ...können Verflechtungen und Wechselwirkungen zwischen physischer Umwelt, medialen und virtuellen Lebensräumen erkennen und für das eigene Verhalten einbeziehen (z.B. soziale Netzwerke und ihre Konsequenzen im realen Leben). | Zyklus 3 |
| NMG 1.2 | ...können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen | |
| NMG 1.2.a | ...können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situation der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit) | Zyklus 1 |
| NMG 1.2.c | ...kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften) | Zyklus 2 |

Die Flimmerpause in der Schule

Die Flimmerpause kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Sei dies als begleitendes Thema in einer Klasse oder als Projektwoche, bei der sich die Schule mit dem Sozialraum vernetzt und zusammenarbeitet. Die Umsetzung besteht idealerweise aus drei Teilen. Das von samowar zur Verfügung gestellte Praxishandbuch sowie die Unterrichtsmaterialien (grau markiert) dienen als Anregung.

Vorbereitung

- **Motivation**
Die Lehrpersonen motivieren die SuS zur Teilnahme an der Flimmerpause. Die SuS reflektieren ihren Medienkonsum (Flimmerprotokoll).
Die SuS planen die Flimmerpause gemeinsam (Anti-Flimmer-Box).
- **Verbindlichkeit**
Die Teilnehmenden unterschreiben einen Flimmerpausen-Vertrag und handeln Details der Umsetzung aus.
- **Elterninformation**
Die Eltern werden über die Teilnahme an der Flimmerpause informiert und (je nach Aktivitäten) dazu eingeladen. Die Information erfolgt schriftlich (Elternbrief) oder anlässlich eines Elternabends.

Durchführung

- **Erfahrung**
Eine Woche Freizeitgestaltung ohne Bildschirmmedien erleben. Als Erkennungsmerkmal „Flimmerbändeli“ tragen.
- **Reflexion**
Den Verzicht mittels Flimmerpausen-Tagebuch reflektieren
- **Austausch**
Sich über positive/negative Erlebnisse austauschen.

Nachbereitung

- **Würdigung**
Den Verzicht mittels Flimmerpausen-Diplom würdigen
- **Nachhaltigkeit**
Rückblick und ev. nachhaltige Abmachungen zum Medienkonsum in Klasse, Zuhause, individuell treffen. Medienkompetenz in Unterricht einbauen.
- **Evaluation des Projektes**