



## Flimmerpause: Ein Experiment für die ganze Familie

Können Sie sich vorstellen, in der Freizeit eine Woche lang auf Smartphone, Fernseher, Tablet und andere Bildschirmmedien zu verzichten?



## Flimmerpause

Ihr Kind nimmt im Rahmen eines Klassenprojekts an der Flimmerpause teil. Diese soll dazu anregen, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und Freizeit anders zu gestalten.

Das Projekt Flimmerpause wurde von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt und wird seit Jahren auch im Kanton Zürich mit grossem Erfolg durchgeführt.

### Wann haben Sie als Familie zuletzt...

- ... ein Brettspiel gespielt?
- ... einen Kuchen gebacken?
- ... einen Vita Parcours durchlaufen?
- ... das Zuhause dekoriert?
- ... Geschichten erzählt?

**Unterstützen Sie Ihr Kind während der flimmerfreien Woche. Sie verzichten in der Freizeit auf Bildschirmmedien und haben mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten, Hobbies und neue Ideen.**

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter: [www.samowar.ch/horgen](http://www.samowar.ch/horgen)  
> Suchtprävention/Schulen/Flimmerpause

samowar

Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle  
für den Bezirk Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Telefon 044 723 18 18  
Sekretariat: Mo/Di/Do 9.00–12.30 Uhr, Di 14.30–17.00 Uhr  
[info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch) | [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

