

© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

## Das bildschirmfreie Experiment vom 21. - 26. Mai 2024

für Klassen der Unter-, Mittel- und Sekundarstufe

### WAS

Die Flimmerpause bietet Raum für Kinder und Jugendliche, um Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien zu reflektieren und für eine Weile zu durchbrechen. Im Klassenverband (nach Möglichkeit auch in der Familie) erleben die Teilnehmenden während einer Woche bewusst flimmerfreie Zeiten. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Eltern erhalten Hilfsmittel, Beratung und Schulung zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen- oder Schulprojekt.

**Neu:** Für die Sekundarstufe gibt es alternativ auch ein niedrigschwelliges Angebot namens „Breakout“, bei der das einwöchige "Medienfasten" durch gezielte kleinere Herausforderungen sowie einen 24-stündigen „Medienlockdown“ ersetzt wird. Eine Anleitung zur Durchführung inklusive notwendiger Materialien und didaktischer Hinweise sind in einem übersichtlichen Manual gebündelt.

### ANMELDUNG

Anmelden können Sie sich **bis am 17. April 2024** beim Samowar. Das Anmeldeformular finden Sie hier: [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen). Wir nehmen anschliessend mit Ihnen Kontakt auf, um die Details und das weitere Vorgehen zu besprechen. Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit anrufen oder per Mail erreichen.

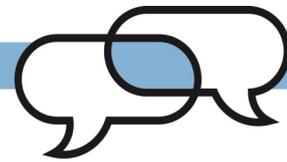
### KONTAKT

Telefon 044 924 40 10

Iris Egenter (Primarschule), [egenter@samowar.ch](mailto:egenter@samowar.ch)

Anke Schmidt (Sekundarschule I & II), [schmidt@samowar.ch](mailto:schmidt@samowar.ch)





## ABLAUF DER FLIMMERPAUSE

### Vorbereitung (mind. 2 Lektionen)

1. **Wahrnehmen:** Eigene Konsummuster wahrnehmen
2. **Aushandeln:** Details zur Flimmerpause aushandeln
3. **Planen:** Flimmerfreie Zeit gemeinsam planen

### Durchführung (mind. 2 Lektionen)

4. **Verzichten:** Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
5. **Erleben:** Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
6. **Austauschen:** Über flimmerfreie Erfahrungen reden

### Nachbereitung (mind. 1 Lektion)

7. Besprechen, was beibehalten werden soll

## UMSETZUNG

**Lehrmittel:** Das Handbuch zur Flimmerpause kann heruntergeladen werden unter [www.samowar.ch/meilen](http://www.samowar.ch/meilen). Es enthält nebst den vorgeschlagenen Standardeinheiten auch Vertiefungslektionen. Die Reflexion zum Umgang mit digitalen Medien kann so nach Bedarf vertieft werden.

**Familie:** Die Eltern werden vorgängig informiert (mit einem Infobrief oder Elternabend). Natürlich können auch sie ihre Abmachungen und die familiären Freizeitgewohnheiten zum Thema machen.

**Schule:** Beteiligen sich mehrere Klassen derselben Schule an der Flimmerpause, können weitere gemeinsame Erlebnisse umgesetzt werden, zum Beispiel gemeinsamer Start oder Ende der Flimmerpause, Tag mit Göttiklasse, Flimmerfreier Tag nach der Flimmerpause etc.

**Armbändeli:** Alle Kinder erhalten für die Woche ein Flimmerpausenarmband, welches unter den Schulkindern als Erkennungsmerkmal dient und gleichzeitig an die Flimmerpausenfreie Zeit erinnert.

## UNTERSTÜTZUNG

Wir beraten und begleiten Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende bei der Umsetzung der Flimmerpause.

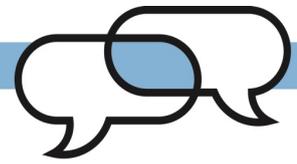
### Folgende Angebote stehen zur Verfügung:

- Einführung ins Projekt
- Vorbereitung/Planung
- Elternabend (mit Fachinput)
- Evaluation

### Folgende Materialien stehen zur Verfügung:

- Handbuch für die Unter-, Mittel- und Oberstufe (mit Theorie, Lektionen, Arbeitsblättern und Zusatzmaterial)
- Infobriefe und Einladungsschreiben für Eltern
- Geschenk: Ideenbuch voll mit Vorschlägen gegen Langeweile





## STIMMEN ZUR FLIMMERPAUSE

**Sekundarschülerin:** Ich leite eine Geräteturngruppe. Mein Handy habe ich darum den Eltern abgegeben, und sie schauten ab und zu drauf, ob im Geräteturnchat etwas Wichtiges drinsteht.

**Primarschüler:** Harry Potter habe ich entdeckt, er wurde mir vorgelesen. Mega cool! Wir haben noch weitere Bände gekauft für später...

**Vater:** Wir haben als Familie mehr Freunde besucht als sonst. Das hat uns gefallen.

**Sekundarschullehrer:** Als wir darüber diskutierten, welche Ausnahmen es geben könnte, erfuhr ich auch, dass man Punkte verliert, wenn man in gewissen Apps nicht jeden Tag präsent ist. Als ich fragte, wofür diese Punkte gebraucht werden können, sagten sie: „zu nichts“, und mussten selber ein bisschen schmunzeln.

**Mutter:** Am Sonntag um 20.00 abends haben wir uns versammelt und die Geräte wieder eingeschaltet: Wir schlossen Wetten ab, wie viele Nachrichten in den Klassenchat unseres 14jährigen Sohnes eintreffen würden.

**Primarschüler:** Ich bin besser im Fussball geworden, weil ich mehr trainiert habe...

**Primarschullehrerin:** Alle Schüler\*innen waren zufrieden. Viele erzählten, dass sie nun auch nach der Flimmerpause mehr zeichnen, lesen, Klavier spielen und draussen spielen gehen... Der Aufwand für mich als Lehrperson war sehr überschaubar. Ich kann das Projekt sehr empfehlen.

