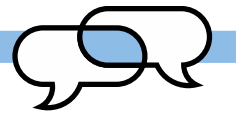


# Flimmerpause



© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland



Die Flimmerpause 2019 im Bezirk Meilen ist ein Pilotprojekt. Wir danken allen Beteiligten fürs Partizipieren und freuen uns auf eure Rückmeldungen.

Die Flimmerpause wurde ursprünglich von «Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern» entwickelt und wird seit 2006 mit grossem Erfolg durchgeführt. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland hat das Projekt aufgenommen und zusätzlich für Oberstufen zugänglich gemacht. Dieses Handbuch wurde auf der Basis von Akzent Luzern sowie der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland vom Samowar erstellt. Wir bedanken uns bei den beiden Fachstellen herzlich für das zur Verfügung stellen aller Materialien, die fachliche Unterstützung und die wertvolle Zusammenarbeit.

Impressum:

Handbuch für die Mittelstufe

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen

Luzia Bertogg und Anna Feistle

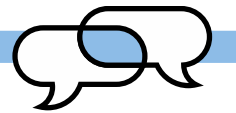
Hüniweg 12 | 8706 Meilen

Telefon 044 924 40 10

meilen@samowar.ch

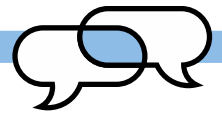
www.samowar.ch

Januar 2019



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 EINFÜHRUNG</b>	<b>3</b>
1.1 PRÄVENTION IN DER SCHULE	3
1.2 MEDIENNUTZUNGSVERHALTEN IN DER PRIMARSCHULE	3
1.3 FÖRDERUNG DER MEDIENKOMPETENZ	5
<b>2 UNTERRICHTSPLANUNG</b>	<b>6</b>
2.1 LEHRPLAN 21	6
2.2 ÜBERBLICK UNTERRICHTSMODUL	7
<b>3 VORBEREITUNG</b>	<b>8</b>
3.1 DIE KLASSE MOTIVIEREN	8
3.2 ELTERNINFORMATIONEN	9
3.3 REFLEXION MEDIENKONSUM	10
3.4 ANTI-FLIMMER-BOX	11
<b>4 UMSETZUNG</b>	<b>12</b>
4.1 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH	12
4.2 TAGESRÜCKBLICK	13
4.3 SPIELE-SCHATZTRUHE	14
4.4 DIE KREATIVITÄT AKTIVIEREN	15
<b>5 ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG</b>	<b>16</b>
5.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN	16
5.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM	17
5.3 VERTIEFUNG MEDIENKOMPETENZ	18
<b>6 LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN</b>	<b>19</b>
6.1 LEHRMITTEL	19
6.2 BROSCHÜREN UND LINKS	19



# 1 Einführung

## 1.1 Prävention in der Schule

Digitale Medien sind omnipräsent, eröffnen Chancen und üben eine besondere Faszination aus – auf Erwachsene wie auch auf Kinder und Jugendliche. Die Verbreitung von neuen Technologien und Innovationen schreitet weiter rasant voran und wirkt sich auf das Verhalten der jugendlichen MediennutzerInnen aus.

Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht verlorene Zeit. Aber: Verbringen Kinder und Jugendliche zu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist das für ihre Entwicklung schädlich: Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, aggressives Verhalten oder schlechte Schulleistungen werden mit häufigem Bildschirmkonsum in Verbindung gebracht. Ein bewusster Umgang mit der grossen Angebotsvielfalt der elektronischen Medien muss geübt und gelernt werden.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendliche erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Die SchülerInnen verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule, mit anderen Kindern, aber auch mit Erwachsenen. Die Schule kann einen wichtigen Teil dazu beitragen, einen bewussten Umgang mit den neuen digitalen Medien zu fördern. Im Rahmen des Lehrplans 21 hat dieses Thema dann auch einen festen Platz und ist fächerübergreifend angelegt. Im Fokus stehen bspw. das Erkennen und Benennen von Folgen medialer und virtueller Handlungen oder die Begründung der eigenen Mediennutzung. Selbstverständlich ist nicht nur die Schule dafür verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch Elternarbeit.

## 1.2 Mediennutzungsverhalten in der Primarschule

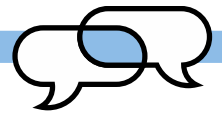
Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat in ihrer aktuellen MIKE-Studie (2017) das Mediennutzungsverhalten der Schweizer Primarschulkinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren untersucht.<sup>1</sup> Die Resultate zeigen deutlich auf, dass Medienerfahrungen integraler Bestandteil des kindlichen Alltags sind: Smartphone, Computer/Laptop, Tablet und Fernsehgerät sind in fast allen Haushalten vorhanden. Spielen, Sport und Freunde treffen sind jedoch immer noch die beliebtesten Freizeitaktivitäten der 6- bis 13-Jährigen, weit vor medialen Aktivitäten wie Gamen, Lesen und Fernsehen.

Aufgrund der Studie von 2017<sup>2</sup> zeichnen sich einige Mediennutzungstrends ab:

- Die  **Hälfte der Kinder besitzt ein eigenes Handy**, ein Drittel ein Tablet. Dabei zeigen sich grössere Unterschiede vorwiegend bezüglich Alter, Einzelkindern sowie bei Kindern ohne Schweizer Elternteil.
- Der mediale Alltag bei den 6- bis 13-Jährigen ist vor allem von  **Fernsehen, Musik und Büchern**  geprägt
- **YouTube**  ist für viele die Lieblings-App, gefolgt von WhatsApp, Instagram und Snapchat.
- **Mädchen**  favorisieren eher  **Kommunikations-Apps, Jungen eher Game-Apps.**
- Mit  **Fernsehinhalten**  machen Kinder in der Schweiz einerseits mehr positive, aber andererseits auch mehr negative Erfahrungen als mit dem Internet.

<sup>1</sup> MIKE-Studie 2017 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; MIKE steht für Medien, Interaktion, Kinder, Eltern. Es wurden 1128 Kinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren befragt. Zusätzlich 629 Elternteile.

<sup>2</sup> Vg. ebd., sowie Anhang



### **Problematische Mediennutzung**

Tatsache ist, dass Schweizer Kinder und Jugendliche verschiedene digitale Medien zunehmend intensiver nutzen und auch jüngere Kinder immer öfter Mass und Kontrolle verlieren. Ab wann spricht man von einem risikoreichen oder problematischen Medienkonsum? Je mehr der folgenden Anzeichen zutreffen, desto risikoreicher und problematischer ist das Onlineverhalten:

- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bei Wegfall)
- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Nutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Motivation ist einer negativen Stimmungslage entfliehen wollen (Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
- Gefährdung oder Verlust (wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.)<sup>3</sup>

Falls Sie Auffälligkeiten feststellen bei SchülerInnen, teilen Sie Ihre Beobachtung mit anderen Lehrpersonen und/oder der Schulsozialarbeit. Suchen Sie das Gespräch mit dem/der SchülerIn, falls sich das Verhalten nicht ändert und beziehen Sie auch die Eltern ein. Haben Sie Fragen oder möchten Sie den Eltern/den Kindern/Jugendlichen eine professionelle Hilfe anbieten?

[kiz Meilen](#) | Beratungen für Familien mit Kindern von 0-18 Jahren

[Samowar Jugendberatung](#) | unentgeltliche und niederschwellige Beratung für Jugendliche (ab 13-25 Jahren), Eltern, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende.

---

<sup>3</sup> JAMESfocus „Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch“, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, 2017. Die Daten basieren auf der JAMES-Studie 2016, welche rund 1000 Jugendliche in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zum Medienkonsum befragt hat.



### 1.3 Förderung der Medienkompetenz

„Medienkompetenz bedeutet, bewusst und vor allem verantwortungsbewusst mit Medien umzugehen. Dazu gehört das Wissen, wie man seine Bedürfnisse nach Informationen und Unterhaltung mit Medien erfüllen kann, aber auch das Hinterfragen sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums.“<sup>4</sup> Medienkompetenz im Internetzeitalter bedeutet aber auch beispielsweise Kenntnis über die allgemeinen Umgangsregeln im Internet oder die Fähigkeit, sich auch regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.<sup>5</sup>

„In den letzten Jahren hat die Besorgnis über die negativen Begleiterscheinungen der Medienentwicklung stark zugenommen. (...) Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben.“<sup>6</sup>

Das **Experiment „Flimmerpause“** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet jedes Jahr nach Pfingsten – im Bezirk Meilen in diesem Jahr das erste Mal – und dauert bis jeweils Ende der Woche. Dies bedeutet: Eine Woche flimmerfreie Freizeit. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen, Familien, Jugendorganisationen.

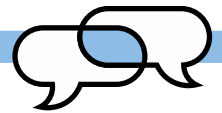
Dieses Handbuch enthält viele unterschiedliche, einfach einsetzbare Vorschläge und Ideen für die Arbeit in der Volksschule rund um das Thema der Medienkompetenz. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

---

<sup>4</sup> Jugend und Medien und ZHAW (2015). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7.

<sup>5</sup> vgl. ebd.

<sup>6</sup> Ebd., S. 7



## 2 Unterrichtsplanung

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – von der Motivation und Vorbereitung der SchülerInnen über die Unterzeichnung der Vereinbarung bis zur Durchführung und Auswertung – ist für das Gelingen und die Nachhaltigkeit von zentraler Bedeutung. Eine längerfristige Auseinandersetzung mit der Thematik und dem eigenen Nutzungsverhalten ist bedeutend wirksamer als eine punktuelle Intervention (wie beispielsweise ein einzelner Workshop oder eine einzelne Unterrichtslektion zum Thema).

### Für die Planung der Flimmerpause empfehlen wir folgende Schritte:

1. Motivation und Entscheid der Klasse zur Teilnahme
2. Information an die Eltern und Motivation zum Mitmachen der Familie
3. Reflexion Medienkonsum in der Freizeit
4. Vorbereitung von Alternativen
5. Durchführung Flimmerpausenwoche (mit Tagebuch etc.)
6. Abschluss und Einordnen der Erfahrungen
7. Rückmeldung an die Eltern

Das Praxishandbuch bietet Ihnen für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) sowie die zusätzlichen Anregungen zu einzelnen Unterrichtssequenzen helfen, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre SchülerInnen und kann gut einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse dauern. Empfehlenswert sind mindestens vier Lektionen.

Die Flimmerpause wird noch erfolgreicher, wenn die Lehrperson und die Eltern auch mitmachen bzw. zumindest mit einbezogen werden. Es empfiehlt sich, vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage findet sich ebenfalls auf unserer Website. Ob schriftlich oder an einem Elternabend, der Samowar steht für die Moderation eines Anlasses zur Verfügung.

Um einen längerfristigen Nutzen zu haben, empfiehlt es sich, die Flimmerpause in den schulischen Strukturen (z.B. in der Jahresplanung oder in einem Medienkonzept) zu verankern und jährlich durchzuführen.

### 2.1 Lehrplan 21

Im neuen Lehrplan 21 sind im Modul „Medien und Informatik“ Kompetenzen aufgeführt zum Thema „Leben in der Mediengesellschaft“. Folgende Kompetenzen werden u.a. genannt:

Die Schüler und SchülerInnen 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).

Die Schüler und Schülerinnen können **Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen**, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> <https://zh.lehrplan.ch>, gesehen am November 2018



## 2.2 Überblick Unterrichtsmodul

Diese Seite gibt einen Überblick über die nun folgenden Kapitel, welche die konkrete Umsetzung der Flimmerpause im Klassenunterricht in den verschiedenen Phasen aufzeigen.

### 3. Vorbereitung

3.1. Die Klasse motivieren	S. 8
3.2. Elterninformationen	S. 9
3.3. Reflexion Medienkonsum	S. 10
3.4. Anti-Flimmer-Box	S. 11

### 4. Umsetzung

4.1. Flimmerpausen-Tagebuch	S. 12
4.2. Tagesrückblick	S. 13
4.3. Spiele-Schatztruhe	S. 14
4.4. Die Kreativität aktivieren	S. 15

### 5. Abschluss und Auswertung

5.1. Erfahrungsschatz teilen	S. 16
5.2. Flimmerpausen-Diplom	S. 17
5.3 Vertiefung Medienkompetenz	S. 18

Alle dazugehörigen Unterrichtsmaterialien und Links finden Sie zum Download auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch). Die unterstrichen markierten Dokumente können auch direkt im Handbuch angeklickt und heruntergeladen werden.





# 3 Vorbereitung

## 3.1 Die Klasse motivieren

### Ziel und Inhalt

Die SchülerInnen sind motiviert, eine Woche lang auf den Konsum von Bildschirmmedien in ihrer Freizeit zu verzichten. Die Klasse unterzeichnet den Flimmerpausenvertrag.

### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt der Klasse von der Flimmerpause und motiviert die SchülerInnen, als Klasse daran teilzunehmen. Es geht darum, für eine Woche während der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Es ist ein Experiment, um zu schauen, wie sich die Freizeit ohne Bildschirmmedien gestalten lässt. Damit es für alle verbindlich wird, soll gemeinsam der Flimmerpausenvertrag unterschrieben werden.

### Diskussion mit den SchülerInnen:

- Worauf kannst du gut verzichten? Auf was nicht?
- Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?
- Was könnte dir helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien zum Gewinn wird?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt?

Die SchülerInnen und die Lehrpersonen unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag.

### Material

Flimmerpausenvertrag zu finden auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

### Hinweis

- Ein gelungener Einstieg ins Thema Medienkonsum und Freizeitgestaltung kann die Motivation erleichtern (z.B. mit einer passenden Lektüre oder der Reflexion des eigenen Medienkonsums, vgl. Kapitel 3.3 „Reflexion Medienkonsum“, S. 10 dieses Handbuchs).
- Als Variante für SuS der 5./6. Klasse, für welche die Flimmerpause nur umsetzbar ist, wenn sie 1-2 Ausnahmen machen dürfen, kann die Variante mit Einsatz von 1-2 Jokern umgesetzt werden. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Bildschirmzeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten.



## 3.2 Elterninformationen

### Ziel

Eltern und Geschwister der SchülerInnen sind über das Experiment Flimmerpause informiert und beteiligen sich im Idealfall mit an der Flimmerpause. Ausserdem können auch Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken für die Flimmerpause motiviert werden.

### Elterninformation

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist die Unterstützung der teilnehmenden SchülerInnen durch die Eltern und Geschwister ein wichtiger Faktor. Die Nachhaltigkeit steigt, wenn das Thema Freizeit und Medienkonsum auch in den Familien besprochen und die Flimmerpause - im Idealfall - von der ganzen Familie umgesetzt wird. Lesen Sie dazu den Artikel im Elternmagazin „Wir sind dann mal offline“ – darin beschreibt eine Familie ihre Erfahrungen mit der Flimmerpausenwoche. Der Artikel ist auf unserer Website [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) zu finden.

Ebenfalls auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) finden Sie einen Muster-Elternbrief sowie eine Einladung an die Familien, sich ebenfalls am Experiment zu beteiligen. Beide Briefvorlagen können den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Es ist auch möglich einen Elternabend zur Flimmerpause zu organisieren (oder auch einen Infoblock zur Flimmerpause an einem bestehenden Elternabend einzuschieben). Der Samowar berät Sie gerne und kann auch für ein Referat oder die Moderation des Abends beigezogen werden.

### Flimmerpausen-PartnerInnen gewinnen

Die Flimmerpause eignet sich, um die vielfältigen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung ins Zentrum zu rücken. Es lohnt sich, dazu auch die Ressourcen ausserhalb der Schule aufzugreifen. Eltern oder Institutionen aus dem ausserschulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmerpause konkrete Angebote für die Kinder zu lancieren oder einen Raum für ihre Ideen zu bieten. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die Kinder sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Outdoor Spiele, gemeinsam Kochen, Lesenacht, Theater, Schnupperangebote von Jugendorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

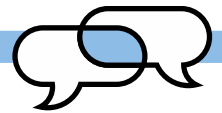
Interessante PartnerInnen sind neben Jugendorganisationen und Vereinen auch Ludotheken und Bibliotheken, welche die Jugendlichen für neue (oder alte, vergessene) Spiele gewinnen oder die Lust auf Lesen (neu) entfachen können.

### Material ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))

- Vorlage für einen "Elternbrief"
- Vorlage für Elternbrief "Experiment Familie"
- Artikel „Wir sind dann mal Offline“, Elternmagazin „Fritz und Fränzi“, 2018

### Empfehlenswerte Broschüren für Eltern:

- Sucht Schweiz (2017): Elternbrief Nr. 8. Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern.
- Suchtprävention Kanton Zürich (2017): TV, Tablet und Handy. Bildschirmmedien: Abhängigkeit vermeiden. Tipps für Eltern von Kindern bis 10 Jahren.
- Suchtprävention Kanton Zürich (2017): Internet und neue Medien. Abhängigkeit vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen
- Jugend und Medien (2016): Die wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien.



### 3.3 Reflexion Medienkonsum

#### Ziel

Die SchülerInnen reflektieren den eigenen Medienkonsum und werden sich bewusst, wie sie ihre Freizeit verbringen.

#### Vorgehen

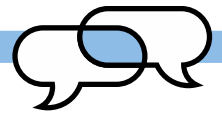
- Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, ihre wöchentliche Flimmerzeit zu schätzen.
- Die SchülerInnen erfassen sowohl ihre Bildschirmaktivitäten als auch ihre nicht mediale Freizeitaktivitäten in einem Flimmerprotokoll. Ein Flimmerprotokoll-Muster finden Sie auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch).
- Die Flimmerprotokolle werden ausgewertet und als Klassenstatistik dargestellt. Diese zeigt auf, welcher Anteil der Freizeit unter der Woche und am Wochenende Flimmerzeit ist. Das Ergebnis wird diskutiert und verglichen mit der Zeit, die für andere Aktivitäten genutzt wird.
- Die SchülerInnen besprechen, welches ihre Lieblingsbeschäftigungen in der medialen und in der realen Freizeit sind.
- Die SchülerInnen vergleichen ihre Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen nach Gründen bei grösseren Differenzen.

#### Material ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))

- Flimmerprotokoll
- Selbsttest Online-Sucht: : [https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/medienkompetenz/ressourcen/onlinesucht/info/onlinesucht-test.cfm)

#### Hinweis

Flimmerpausenprotokoll: Die Lehrperson vereinbart mit der Klasse, an welchen Tagen die Einträge erfolgen.



### 3.4 Anti-Flimmer-Box

#### Ziel

Die SchülerInnen erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile auftaucht und der Griff zur TV-Fernbedienung, zum Handy oder zur Spielkonsole lockt.

#### Vorgehen

- Die Lehrperson fordert die SchülerInnen auf, sich Alternativen auszudenken, die sie anstelle von Spielen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt geschrieben.
- Wenn genügend Ideen gesammelt sind, sucht sich jedes Kind 1 oder 2 Ideen aus und bringt ein passendes Symbol von zu Hause mit oder bastelt etwas.
- Für jede Idee wird das entsprechende Symbol in eine schöne Box gelegt.
- Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und die Spielschatztruhe informiert und gebeten, die Kinder beim Ideensammeln zu unterstützen.

#### Material

- Schachtel oder anderer Behälter
- Symbole für verschiedene Freizeitbeschäftigungen, Karten mit Ideen drauf

#### Ergänzungen, Alternativen

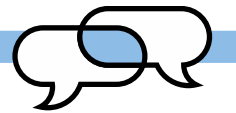
- Anstelle von Symbolen können auch Ideenzettel oder Karten in die Box gelegt werden.
- Jedes Kind wählt seine Lieblingsideen aus und gestaltet sich damit sein persönliches Alternativen-Büchlein oder sein eigenes Ideen-Plakat für daheim.

#### Weiterführende Ideen

- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)
- Broschüre „Langweilig? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge.“ von Akzent Luzern

#### Quelle

Vorgehen in Anlehnung an: K. Gwerder ; N. Baumgartner ; E. Suhner & H. Kubinec – Prävention gegen Fernsehsucht im Kindergartenalter: Projektarbeit – Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern – 2012.



# 4 Umsetzung

## 4.1 Flimmerpausen-Tagebuch

### Ziel

Die SchülerInnen erleben die Flimmerpausenwoche, planen und reflektieren ihre Freizeit. Sie wissen, was ihnen besonders Freude bereitet hat, welches die Herausforderungen einer flimmerfreien Zeit sind und was sie davon nach der Flimmerpause in den Alltag einbauen wollen.

### Vorgehen

- Zu Beginn der Flimmerpause erhalten die SchülerInnen ihr eigenes Flimmerpausen-Tagebuch und gestalten dieses.
- Sie erhalten den Auftrag, täglich die aktuelle Seite auszufüllen und sich die Freizeit des Folgetags zu überlegen.
- Als Start in den Tag erzählen jeweils drei bis vier SchülerInnen, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.
- Im Anschluss an die Flimmerpause kann das Tagebuch ausgewertet werden. Die Klasse formuliert ihr "Flimmerpausen-Fazit".

Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und das Tagebuch informiert und gebeten, wenn nötig die Kinder zu Hause beim Ausfüllen zu unterstützen.

### Material ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))

- Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch<sup>8</sup>

### Weiterführende Ideen

- Anstelle des Fotos in der Vorlage gestalten die Kinder die Frontseite selber.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die SuS präsentieren dabei Aktivitäten, Highlights und Stolpersteine.

### Quelle

In Anlehnung an: Valena Ammon – Flimmer (Freizeit) Tagebuch – Schulhaus Rönimoos – Luzern – 2014

---

<sup>8</sup> Tipp fürs Ausdrucken: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer Kante ausdrucken. Natürlich darf das Flimmertagebuch nach Bedarf angepasst oder auch ganz anders gestaltet werden.



## 4.2 Tagesrückblick

### Ziel

Die SchülerInnen reflektieren ihre (neuen) Freizeitaktivitäten und lassen sich von den Erlebnissen der anderen inspirieren.

### Idee 1: Gegenstand mitbringen

Jeden Tag nehmen fünf Kinder einen Gegenstand mit, der etwas über ihr Freizeiterlebnis vom Vortag erzählt.

### Idee 2: Auf/Ab-Fragen

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Fragen zur Freizeitgestaltung.

JA – SchülerInnen stehen auf

NEIN – SchülerInnen bleiben sitzen

Nach jeder Frage setzen sich die SchülerInnen wieder. Folgende Fragen können gestellt werden:

- Wer hat gestern mehr als sonst draussen seine Freizeit verbracht?
- Wer hat gestern drinnen seine Freizeit verbracht?
- Wer hat gestern etwas gemacht/ ausprobiert, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?

Die einzelnen Fragen können vertieft werden:

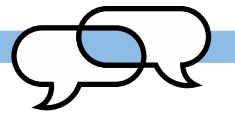
- Was hast Du gespielt?
- Was hat dir speziell gefallen?
- Wie war das für dich, mehr als sonst draussen zu spielen?

### Idee 3: Sonne und Regenwolke

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Jede/jeder SchülerIn hat einen kleinen persönlichen Gegenstand bei sich (z.B. Gummi, Farbstift, Wäscheklammer etc.). Auf dem Boden liegen zwei Blätter mit den Motiven „Sonne“ und „Regenwolke“. Die Lehrperson stellt die Frage: „Wie hat mir meine Freizeit gestern gefallen?“ Jedes Kind legt seinen Gegenstand auf eines der beiden Bilder. Die Lehrperson wählt 4-5 Gegenstände aus und fragt bei den einzelnen SchülerInnen nach. Bei den SchülerInnen mit der Regenwolke könnte die Nachfrage sein: Was könntest du heute/morgen anders machen?

### Idee 4: Pantomime

Ein Drittel der Klasse stellt zu ihrem Freizeitverhalten vom Vortag ein Standbild dar. Die Klasse rät, was es sein könnte.



### 4.3 Spiele-Schatztruhe

#### Ziel

Die SchülerInnen treten in Kontakt mit Menschen aus anderen Generationen oder mit anderem kulturellem Hintergrund und setzen sich damit auseinander, wie diese ihre Freizeit gestalten oder früher als Kind gestaltet haben, und welche Spiele sie kennen.

#### Vorgehen

- Die SchülerInnen erhalten den Auftrag, Eltern, Grosseltern, weitere Bezugspersonen oder Menschen mit anderem kulturellen Hintergrund zu befragen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.
- Die SchülerInnen überlegen, mit wem sie reden und was sie fragen wollen.
- Von den Spielen, die sie im Gespräch kennenlernen, wählen sie eines aus und stellen dieses den anderen vor.
- Jedes Kind gestaltet eine Anleitung des Spiels mit den Regeln, den benötigten Materialien und einem passenden Symbol.
- Die SchülerInnen legen das Symbol und die Anleitung in die Schatztruhe.

Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und die Spiel-Schatztruhe informiert und gebeten, die Kinder zu unterstützen.

#### Material

- Schatztruhe oder Box für Spiele
- Papier für die Spielanleitung

#### Weiterführende Ideen

- Die Klasse organisiert einen Spielanlass, zu dem sie die Eltern, Parallel- oder Götti-Klasse einlädt.



## 4.4 Die Kreativität aktivieren

### Ziel

Die SchülerInnen werden in ihrer Phantasie und Kreativität angeregt.

### Idee 1

„111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“

Zum Beispiel:

- „Warum-Technik“ S.49
- „Bunte Gefühle“ S. 55
- „Ausstellungen planen“ S. 112
- „Ersatz-Technik“, S. 23

### Idee 2

Tableaux vivants

Als Tableau vivant (frz. „lebendes Bild“) bezeichnet man eine Darstellung von Werken der Malerei und Plastik durch lebende Personen.

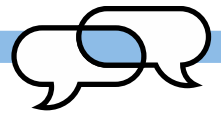
Mögliche Aufgaben:

- Ein Werk der Malerei realitätsnah nachstellen.
- Was geschah vorher? Was passiert nachher? Ein Werk der Malerei als Ausgangsbild darstellen und eine kurze Szene (1 min) passend dazu erfinden. und spielen Geschichte fortsetzen



Quelle: Bilder: [www.schule-bubikon.ch/p22004557.html](http://www.schule-bubikon.ch/p22004557.html) – 09.12.2015





# 5 Abschluss und Auswertung

## 5.1 Erfahrungsschatz teilen

### Ziel

Die SchülerInnen dokumentieren und reflektieren die Aktivitäten und Erlebnisse der Flimmerpause, formulieren ihre Erkenntnisse und wählen einen Aspekt aus, den sie auch weiterhin umsetzen wollen.

### Vorgehen

- Die SchülerInnen halten ihre Erlebnisse, Aktivitäten und Erkenntnisse rund um die Flimmerpausen-Woche entweder als Einzel-, Gruppen- oder Klassenbericht fest und gestalten diesen mit entsprechenden Bildern: Berichte, Aussagen auf Kärtchen, Fotocollagen, Zeichnungen, Bilder von Bastelarbeiten, Fotos von Aktivitäten.
- Folgende Fragen bieten Anregungen:

Wie war es für euch, eine Woche auf Bildschirmmedien in eurer Freizeit zu verzichten?

Welche positiven Erfahrungen habt ihr gemacht?

Welches waren die Stolpersteine?

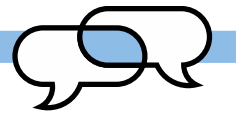
Welche Veränderungen möchtet ihr auch in Zukunft beibehalten?

### Hinweis

Es wäre toll, wenn ihr eure Erfahrungen erzählen mögt und eure Berichte, Collagen, Zeichnungen etc. an den Samowar schickt. Diese Erfahrungsberichte würden wir sammeln und im nächsten Jahr als Inspiration auf unserer Website publizieren.

### Wichtig

Sind auf Bild- oder Tonaufnahmen einzelne Personen zu erkennen, braucht es deren Einwilligung, wenn sie veröffentlicht werden. Bei Minderjährigen braucht es die Zusage der Eltern. Informieren Sie die Eltern, dass Sie die Aktivitäten fotografisch festgehalten werden und geben Sie ihnen die Möglichkeit, einer Veröffentlichung zuzustimmen oder diese abzulehnen.



## 5.2 Flimmerpausen-Diplom

### Ziel

Die SchülerInnen bekommen ein Diplom, das ihre Teilnahme an der Flimmerpause bestätigt und erleben dadurch Wertschätzung für ihr Engagement und ihren Durchhaltewillen.

### Vorgehen

Die Übergabe des Diploms bildet den Abschluss der Flimmerpause. Im Rahmen einer feierlichen Zeremonie wird jedem Kind sein eigenes Diplom übergeben.

### Material ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))

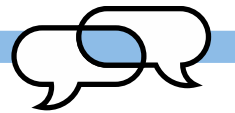
- Flimmerpause-Diplom<sup>9</sup>

### Weiterführende Ideen

- Die Zeremonie findet in einer Randstunde statt, die SchülerInnen dürfen je eine Person dazu einladen. Dabei kann auf die Flimmerpause zurückgeschaut sowie die positiven Aspekte und die Stolpersteine dargestellt werden. Erkenntnisse oder Verhaltensweisen, die weitergeführt werden sollen, können benannt werden.
- Dokumentationen und Berichte über die Flimmerpause an den Samowar schicken: Samowar Meilen, Luzia Bertogg, Hüniweg 12, 8706 Meilen oder [bertogg@samowar.ch](mailto:bertogg@samowar.ch).

---

<sup>9</sup> Auch das Flimmerpause Diplom darf bei Bedarf angepasst oder auch ganz anders erstellt werden.



## 5.3 Vertiefung Medienkompetenz

### Ziel

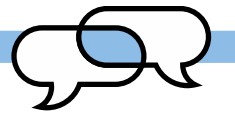
Die Klasse bleibt weiter im Gespräch und vertieft ihr Verständnis rund um einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien.

### Vorgehen

- Die SchülerInnen stärken ihre Risikokompetenz im Umgang mit Medien. Mögliche Themen: Cybermobbing, Online-Wirklichkeit, Online-Kaufen etc.
- Mit der Klasse/Schule eine Handy-Ordnung oder Klassenchat-Regeln erstellen mit den Unterrichtseinheiten von [Klicksafe.de](https://www.klicksafe.de).
- Die SchülerInnen formulieren Regeln für die Nutzung von WhatsApp. Im Lehrmittel „[AlwaysOn](#)“ Projekt 2, S. 19.

### Material

- Klicksafe.de ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))
- AlwaysOn, S. 19 ([www.samowar.ch](http://www.samowar.ch))



# 6 Lehrmittel und Broschüren

## 6.1 Lehrmittel

### **100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen**

Ilka Heinemann | Knauer | 2014

### **111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit**

Ursula Oppolzer | Verlag an der Ruhr | 2013

### **Kreativität fördern - Intelligenz entwickeln (für Unterstufe geeignet)**

Jakobine Wierz | Ökotopia Verlag | 2010

*Sämtliche Lehrmittel stehen in der Mediothek des Samowars und können kostenlos ausgeliehen werden.*

## 6.2 Broschüren und Links

### **Medienkompetenz - Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien - Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben | ZHAW Jugendundmedien.ch | 2016**

Download Broschüre:

[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/medienkompetenz/ZHAW\\_Medienkompetenz.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/medienkompetenz/ZHAW_Medienkompetenz.pdf)

### **www.jugendundmedien.ch**

Das nationale Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen – Umfassende, wissenschaftlich fundierte und aktuelle Information und Tipps für Eltern und Lehrpersonen.

### **MIKE-Studie 2017**

Erhebung zum Mediennutzungsverhalten von Kindern im Primarschulalter.

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/mike/>

Siehe auch separate Listen auf [www.samowar.ch](http://www.samowar.ch)

- Linktipps
- Lesetipps