

© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

**FLIMMERPAUSE**

**Eine Woche bildschirmfreie Freizeit**

Ort, Datum

Liebe Eltern

In der Woche vom **30. Mai bis 04. Juni 2023** macht unsere Klasse bei der Flimmerpause mit. Indem wir eine Woche in der Freizeit auf Bildschirm-Medien wie Fernseher, Computer und Smartphones verzichten, schaffen wir Raum für neue Ideen der Freizeitgestaltung.

**Können Sie sich vorstellen, in der Freizeit eine Woche lang auf Fernseher, Smartphones und sonstige Bildschirmmedien zu verzichten?** Wir Lehrpersonen und die Schülerinnen und Schüler laden Sie als Eltern und Ihre ganze Familie ein, mit uns am Experiment teilzunehmen und so Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter das Mitmachen zu erleichtern.

In der Schule sammeln wir Ideen für Freizeitbeschäftigungen, die auch ohne Bildschirm Spass machen. Dazu halten wir Spiele und Ideen bereit. Wir sind überzeugt, dass durch eine Pause von Smartphones & Co. mehr Zeit für Spiele, fürs Lesen aber auch für Gespräche, Kreativität und das Treffen von Freunden und Freundinnen zur Verfügung steht. Die Schülerinnen und Schüler nehmen garantiert viele positive Erinnerungen aus dieser bildschirmfreien Zeit mit!

Unser Schulhaus-/Klassenprojekt startet die Flimmerpause mit einem gemeinsamen Anlass:

*(Einzelheiten zu diesem Anlass: z.B. Spiel- und Sporttag)*

oder führt einen Elternabend zum Thema durch.

Wir danken Ihnen schon jetzt, dass Sie Ihr Kind unterstützen und wünschen auch Ihnen eine spannende Woche. Weitere Informationen, Erfahrungsberichte und Tipps & Tricks für eine erfolgreiche Flimmerpause finden Sie unter:

[www.samowar.ch/meilen](https://samowar.ch/meilen/de/suchtpraevention/schulen/flimmerpause/119.3.16.86.html) (Suchtprävention/Schulen/Flimmerpause)

Flimmerfreie Grüsse

*Das Projekt Flimmerpause wurde von Akzent Prävention und Suchttherapie des Kantons Luzern entwickelt und wird seit Jahren mit grossem Erfolg in der ganzen Schweiz durchgeführt.*