

Flimmerpause



© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Handbuch für die Mittelstufe

Die Flimmerpause wurde ursprünglich von «Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern» entwickelt und seit 2006 mit grossem Erfolg durchgeführt. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland hat das Projekt aufgenommen und weiterentwickelt. 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
Anna Feistle, Anke Schmidt, Luzia Bertogg
Hüniweg 12 | 8706 Meilen
Telefon 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Januar 2021

INHALTSVERZEICHNIS

1 EINFÜHRUNG	3
1.1 PRÄVENTION IN DER SCHULE	3
1.2 MEDIENNUTZUNGSVERHALTEN IN DER PRIMARSCHULE	3
1.3 FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION	4
1.4 FÖRDERUNG DER MEDIENKOMPETENZ	5
2 UNTERRICHTSPLANUNG	5
2.1 LEHRPLAN 21	7
2.2 ÜBERBLICK UNTERRICHTSMODUL	7
3 VORBEREITUNG	8
3.1 DIE KLASSE FÜR DIE UMSETZUNG GEWINNEN	8
3.2 ELTERNINFORMATIONEN	9
3.3 REFLEXION MEDIENKONSUM	10
3.4 DIE FLIMMERFREIE ZEIT GEMEINSAM PLANEN	11
4 UMSETZUNG	13
4.1 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH	13
4.2 KREATIVITÄT AKTIVIEREN	14
5 ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG	16
5.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN	16
5.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM	16
5.3 VERTIEFUNG MEDIENKOMPETENZ	17
6 LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN	18
6.1 LEHRMITTEL	18
6.2 BROSCHÜREN UND LINKS	18

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 jungen 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 für Medienbildung verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch die Elternarbeit. Um nachhaltig wirksam zu sein, sollten suchtpreventive Aktivitäten darüber hinaus

- einen ausreichenden zeitlichen Umfang haben, denn längere Programme (>15 Std.) haben nachgewiesenermassen grössere Effekte als kürzere
- zielgruppenspezifisch orientiert sein
- mehr sein als reine Informationsvermittlung
- interaktiv gestaltet sein bzw. bewährte interaktive Programme/Methoden nutzen und Qualitätsstandards einhalten
- zur Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und dem eigenen Verhalten anregen
- Lebenskompetenzen fördern
- auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt sein
- In ein Gesamtkonzept eingebettet sein und das gesamte System im Blick haben.

1.2 Mediennutzungsverhalten in der Primarschule

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat in ihrer letzten MIKE-Studie (2017) das Mediennutzungsverhalten der Schweizer Primarschulkinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren untersucht.¹ Die Resultate zeigen deutlich auf, dass Medienerfahrungen integraler Bestandteil des kindlichen Alltags sind: Smartphone, Computer/Laptop, Tablet und Fernsehgerät sind in fast allen

¹ MIKE-Studie 2019 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; MIKE steht für Medien, Interaktion, Kinder, Eltern. Es wurden über 1000 Kinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren befragt. Zusätzlich 600 Eltern.

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 2017² 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.

⇒ *Im Frühling 2019 fand die dritte Durchführung der MIKE-Studie statt – der Ergebnisbericht wird in der ersten Jahreshälfte 2020 publiziert und hat noch keinen Eingang in dieses Handbuch gefunden. Sobald die neusten Resultate öffentlich sind, werden wir Sie auf der Samowar-Website publizieren.*

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. Bei gleichzeitigem Auftreten von mindestens fünf Kriterien ist von einer Onlinesucht auszugehen:

- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bei Wegfall)
- Toleranzentwicklung (steigende Nutzungszeiten, um Gefühl der Befriedigung oder Entspannung zu erreichen)
- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Nutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Onlinenutzung dient dazu, einer negativen Stimmungslage zu entfliehen bzw. diese abzuschwächen
- Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.³

1.3 Früherkennung und Frühintervention

Falls Sie selber Auffälligkeiten bei SchülerInnen feststellen, sollten Sie möglichst frühzeitig intervenieren, damit negative Begleiterscheinungen bzw. Folgen der exzessiven Onlinenutzung (z.B. Schulversagen oder -abbruch, soziale Isolation) sich möglichst gar nicht erst manifestieren. Häufig ist

² Vg. ebd., sowie Anhang

³ JAMESfocus „Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch“, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, 2017. Hier wurden rund 1000 Jugendliche in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zum Medienkonsum befragt hat.

es so, dass es lediglich Hinweise auf ein Problem gibt, nicht jedoch absolute Gewissheit. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern, trauen Sie Ihrem Gefühl – wenn Sie Probleme/Verhaltensänderungen wahrnehmen, hat dies auch Gründe. Vielleicht 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 oder verschlechtert und beziehen Sie auch die Eltern ein.

Hilfreich ist es darüber hinaus, wenn Schulen für diese Situationen über Handlungsleitfäden verfügen, die Orientierung geben und über unterstützende Angebote informieren. Die Samowar Suchtprävention unterstützt Sie gerne bei der Entwicklung und Implementierung solcher Früherkennungs- und Frühinterventionskonzepte. Auch bieten wir Fortbildung für Lehrkräfte und SchulsozialarbeiterInnen zur Gesprächsführung, z.B. zur Motivierenden Kurzintervention (MOVE) oder moderieren Haltungsdiskussionen in Ihrem Team.

[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.

1.4 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 medialer Inhalte und des eigenen Medienkonsums.“⁴ Medienkompetenz im Internetzeitalter umfasst neben dem technischen Wissen, auch ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien: Vorsichtig zu sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch zu prüfen, allgemeine Umgangsregeln auch im Internet zu beachten und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.⁵

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 Risiken schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben.“⁶

Das **Experiment „Flimmerpause“** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet nach Pfingsten und dauert bis Ende der Woche (inkl. Wochenende). 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.

2 Unterrichtsplanung

⁴ Jugend und Medien und ZHAW (2019). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7.

⁵ vgl. ebd.

⁶ Ebd., S. 7

Die Flimmerpause ist nicht nur als Klassenprojekt gedacht, sondern kann auch für die ganze Schule als gemeinsames Schulprojekt grösser angelegt werden, z.B. mit einem gemeinsamen Kick-off und Beendigung der speziellen Woche. Auch lassen sich Inhalte gut klassenübergreifend organisieren und vermitteln.⁷

Wir empfehlen, folgende Fragen im zu Team diskutieren:

- Wird die Flimmerpause in die Jahresplanung der Schule aufgenommen (jährlich oder alle zwei Jahre)?
- Soll die Teilnahme der Klassen jeder Lehrperson freigestellt werden?
- Gibt es gemeinsame Teile der Flimmerpause (z.B. gemeinsamer Kick-off etc.)?

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 ganzen 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 Handbuch bietet Ihnen für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website 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 8 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 bzw. für einen fachlichen Input zur Verfügung.

⁷ Siehe die gesammelten Bestpractice-Tipps zum Download auf www.samowar.ch

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

Die Flimmerpause stärkt gezielt folgende Kompetenzen aus dem Lehrplan 21, Modul „Medien und Informatik“, 2. Zyklus:

MI 1.1 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).
- können **Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen**, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.
- können **Folgen medialer und virtueller Handlungen** erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing).⁸

2.2 Überblick Unterrichtsmodul

Hier finden Sie 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 für die Umsetzung gewinnen	S. 8
3.2. Elterninformationen	S. 9
3.3. Reflexion Medienkonsum	S. 10
3.4. Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen	S. 11

4. Umsetzung

4.1. Flimmerpausen-Tagebuch	S. 13
4.2. Kreativität aktivieren	S. 14

5. Abschluss und Auswertung

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

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

⁸ <https://zh.lehrplan.ch>

3 Vorbereitung

Für die Vorbereitung der Flimmerpause sind mindestens drei Lektionen vorgesehen.

3.1 Die Klasse für die Umsetzung gewinnen

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 Motivation

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.

Das Experiment sollte im Klassenverband durchgeführt werden und nicht nur mit SchülerInnen, die Lust dazu haben. Die Flimmerpause zu etwas Gemeinsamen machen ist für die Motivation aller SchülerInnen hilfreich und erleichtert auch die Unterrichtsgestaltung in dieser Woche. Wir regen an, dass auch die Lehrpersonen während der Flimmerpause auf Bildschirmmedien in der Freizeit, soweit als möglich auch im Unterricht, verzichten.

Hier einige Ideen zum Einstieg in das Thema bzw. zur Motivation der SchülerInnen:

a) Motivierende Beispiele

SchülerInnen lassen sich oft gut motivieren, wenn sie sehen, dass auch andere Jugendliche das Experiment gewagt haben. Folgende Video respektive Radiosendung bieten sich an, mit den SchülerInnen über Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation und allfälligem problematischem Online-Konsum zu diskutieren:

- **SRF-TV "Einstein"**: *"Eine Woche ohne: Experiment Smartphonefasten"*, 10.12.2015⁹.
Eine 3. Sekundarklasse aus Seuzach hat das Experiment gewagt und für eine Woche das Smartphone abgegeben – mit erstaunlichen Folgen.
- **SRF-Radio "Doppelpunkt"**: *"Wie verändert das Smartphone unsere Kommunikation?"*, 14.4.2015¹⁰. Die Sendung portraitiert u.a. die Kantonsschule Wettingen, welche sich auf das Experiment Flimmerpause eingelassen hat. Vier SchülerInnen geben dem Reporter in einem Gespräch Auskunft über ihre gemachten Erfahrungen.

⁹ Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-handlyfasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6>

¹⁰ Besonders eignet sich der Ausschnitt von Minute 23.47 bis 35.27 (Gespräch mit den SchülerInnen über ihre gemachten Erfahrungen). Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/sendungen/doppelpunkt/wie-veraendert-das-smartphone-unsere-kommunikation-2>

b) Hilfe ich bin offline

Alternativ könnte die Methode «Hilfe ich bin offline» eingesetzt werden. Methodenbeschreibung und Arbeitsblatt sind der Methodensammlung «Digitale Medien – Online-Glücksspiel» der Berliner Fachstelle für Suchtprävention entnommen und stehen auf unserer Webseite www.samowar.ch zum Download bereit.

Vorgehen Flimmerpausenvertrag

Um eine hohe Verbindlichkeit in der Umsetzung zu erzielen, schliessen die Lehrpersonen mit den SchülerInnen eine schriftliche Vereinbarung ab – den Flimmerpausenvertrag. Als Vorbereitung darauf können z.B. folgende Fragen diskutiert werden:

- 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?

Bei grösseren Vorbehalten der Klasse kann der Einsatz von ein bis zwei Jokern, im Sinne von Ausnahmeregelungen, sinnvoll sein. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Bildschirmzeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten. Beispiel für solch einen Joker kann z.B. die Notwendigkeit sein, zu einer bestimmten Zeit für einen bestimmten Zweck erreichbar zu sein.

Alle, die an der Flimmerpause teilnehmen und Lust dazu haben, können ausserdem ein Flimmerpausen-Armbändeli aussuchen und so sichtbar machen, dass sie Flimmerpause machen.

Material unter www.samowar.ch

- Film-/Tonausschnitt oder Arbeitsblatt «Hilfe ich bin offline»
- Klassenvertrag Flimmerpause

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.

Vorgehen

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.

Ebenfalls 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 Kinder- und Jugendorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

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

Material unter 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 / ZHAW (2019): Medienkompetenz - Tipps zum 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

Zum Experiment «Flimmerpause» gehört es, das eigene Mediennutzungsverhalten zu reflektieren und sich mit Risiken der Onlinenutzung auseinanderzusetzen. Dies beginnt bereits, bevor die eigentliche Flimmerpause eingelegt wird. Hier der von uns empfohlene Ablauf:

1. Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, ihre tägliche Flimmerzeit zu schätzen.
2. Die Lehrperson vereinbart mit der Klasse einen konkreten Tag, an dem die SchülerInnen sowohl ihre nicht medialen Freizeitaktivitäten als auch ihre Bildschirmaktivitäten in einem Flimmerprotokoll erfassen. Ein Flimmerprotokoll-Muster finden Sie auf www.samowar.ch.
3. Die Flimmerprotokolle werden im Unterricht ausgewertet. Hier einige Fragestellungen für die Diskussion:
 - Welche medialen Aktivitäten nehmen den grössten Raum ein? Gibt es Unterschiede/Gemeinsamkeiten bei den SchülerInnen?
 - Gibt es Überschneidungen zwischen medialen und anderen Aktivitäten? Welche Auswirkungen können solche Überschneidungen haben?
 - Gibt es medienfreie Zeiten? Wenn ja, welche Aktivitäten werden in dieser Zeit durchgeführt?
 - Gibt es Überraschungen/Erkenntnisse?
 - Welches sind die Lieblingsbeschäftigungen in der medialen und in der realen Freizeit?
4. Die SchülerInnen vergleichen ihre vorherige Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen nach Gründen bei grösseren Differenzen.
5. Die Auseinandersetzung mit Konsummotiven und Risiken von Onlinenutzung könnte hier vertieft werden. Hierzu können z.B. folgende Angebote/Methoden genutzt werden:
 - Die SchülerInnen machen den Online-Selbsttest von Feel-ok.
 - Die SchülerInnen arbeiten mit dem Lehrmittel „Always ON“ von Klicksafe.de, z.B. mit dem Selbstcheck: Habe ich die Kontrolle (S. 10) oder mit dem Projekt "Immer on - Wie Handys uns beherrschen" (S. 16). Daraus können wichtige Diskussionen zu weiteren Risiken von Mediennutzung entstehen (z.B. über Aufmerksamkeitsspanne, Schlaf, Gefahr im Strassenverkehr, Stressfaktor, Multitasking etc).
 - Die Schüler/innen beschäftigen sich mit Motiven für und Risiken von Online-Nutzung und sammeln Merkmale verantwortungsvoller Nutzung. Die genaue Methodenbeschreibung findet sich hier.

Material (www.samowar.ch)

- Klassencheck
- Flimmerprotokoll
- Feel-ok Selbsttest Online-Sucht sowie Feel-ok Arbeitsblätter „Onlinesucht“ Nr. 5 und 6
- Lektionenvorschläge AlwaysON von klicksafe.de, S. 10 und S. 16
- Methodenbeschreibung «Motive Onlinenutzung»

3.4 Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen

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.

Vorgehen¹¹

- Die Lehrperson fordert die SchülerInnen auf, sich nicht-mediale Freizeitaktivitäten auszudenken, die sie anstelle von Spielen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt (Anti-Flimmer-Flip) geschrieben.
- Anstelle eines Flips kann auch eine Anti-Flimmer-Box erstellt werden mit selbstgestalteten Ideenzettel und Symbolen oder Ideenzettel aus "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen".
- Jede/r SchülerIn wählt ihre/seine Lieblingsideen aus und gestaltet damit sein eigenes Ideen-Plakat für daheim.
- Die SchülerInnen können als Hausaufgabe auch ihre Eltern fragen, was diese gerne (wieder) einmal machen würden oder was sie anbieten könnten, um in schwierigen Situationen unterstützend zu sein.

Darüber hinaus ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Hier einige Anregungen zur Ideensammlung:

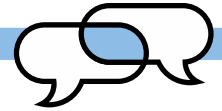
- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)
- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
- gemeinsam Essen aus verschiedenen Kulturen kochen oder mitbringen
- Lieblingsspiele vorstellen – Spielturnier organisieren (Spiel ohne Grenzen)
- Eigene Zeitung herstellen, Collagieren bestehender Printmedien (Thema Medien)
- Gemeinsames Freizeit-Programm auf die Beine stellen, für eigene oder Göttiklasse (Peer-to-Peer)
- Lesenacht, Hörspielnacht
- Wie zeige ich Dinge so vor, dass sie andere gut verstehen und nachmachen können? Üben und vorstellen von Anleitungen im Bereich Musik, Sport, Entspannungsübungen, Konzentrationsübungen
- Fotografieren mit einer analogen Kamera ist ein spannendes Erlebnis: Wie können die SchülerInnen damit umgehen, dass das Resultat nicht gleich unmittelbar zu sehen ist? Wie können die SchülerInnen es aushalten, dass es für ein gutes Foto nur einen Versuch pro SchülerIn gibt? Was muss vor dem Fotografieren beachtet werden (Bildkomposition, Lichtverhältnisse, gewünschte Bildbotschaft)? Haben die SchülerInnen die notwendige Geduld zu warten, bis das Foto sich entwickelt? Möglichkeiten, analoge Fotografie in den Unterricht oder eine Projektwoche einzubauen.¹²

Material

- Schachtel oder anderer Behälter
- Symbole für verschiedene Freizeitbeschäftigungen, Karten mit Ideen drauf
- Buch "Tschüss Langeweile: Über 100 Beschäftigungsideen" (in Ihrer Schule oder in der Samowar Mediothek ausleihbar)

¹¹ Vorgehen in Anlehnung an: K. Gwerder ; N. Baumgartner ; E. Suhner & H. Kubinec – Prävention gegen Fernsehsucht im Kindergartenalter: Projektarbeit – Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern – 2012.

¹² Quelle: Jugendarbeit Maur, Brigitta Straub; Retro-Woche anlässlich der Flimmerpause 2016



4 Umsetzung

Für die Umsetzung der Flimmerpause sind mindestens drei Lektionen vorgesehen.

Eine Woche verzichten die SchülerInnen in ihrer Freizeit auf digitale Medien. Falls Ausnahmeregelungen vereinbart wurden, sind diese davon ausgenommen. Auch im Unterricht sollten digitale Medien in dieser Woche möglichst reduziert werden.

Wünschenswert wäre es, wenn die Eltern der SchülerInnen die Flimmerpause mit ihrem eigenen Mediennutzungsverhalten unterstützen, sich bestenfalls mit der ganzen Familie an der Flimmerpause beteiligen würden. Auch kann es für den Diskussionsprozess hilfreich sein, wenn die Klassenlehrperson während der Flimmerpause ebenfalls auf Medienkonsum verzichtet.

Nun ist es an der Zeit, die vorab geplanten alternativen Freizeitgestaltungsideen auch umzusetzen. Das Flimmerpausentagebuch hilft bei der Strukturierung und Reflexion der Freizeitaktivitäten.

Für die Umsetzung der Flimmerpause empfehlen wir mindestens 3 Lektionen.

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.
- Alternativen
 - a) Pantomimisch vorspielen bzw. erraten lassen, welche Freizeitaktivitäten erlebt wurden oder geplant sind.
 - b) Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Auf/Ab-Fragen zur Freizeitgestaltung. Bei ja stehen die SchülerInnen auf, bei nein bleiben sie sitzen. Mögliche Auf/Ab-Fragen:
 - Wer hat gestern mehr Freizeit draussen verbracht als sonst?
 - Wer hat seine Freizeit gestern drinnen verbracht?
 - Wer hat gestern etwas gemacht/ ausprobiert, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?
 - Wer hat eine gute Idee gehabt?
 - Wem hat die flimmerfreie Zeit gefallen?
 - Wem fiel es schwer, auf Flimmerzeit zu verzichten?
 - Hat es jemand nicht ausgehalten?
 - Hast du jetzt gerade eine interessante Idee erhalten, die du gerne auszuprobieren möchtest in den nächsten Tagen?

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)

- Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch¹³

Weiterführende Ideen¹⁴

- Das Tagebuch beginnt mit einem Kalligraphie-Kurs bzw. wird kalligraphisch geführt.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die SuS präsentieren dabei Aktivitäten, Highlights und Stolpersteine.

4.2 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) dazu erfinden und spielen.

¹³ 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.

¹⁴ In Anlehnung an: Valena Ammon – Flimmer (Freizeit) Tagebuch – Schulhaus Rönningmoos – Luzern – 2014. Weiterführende Ideen



©Bilder:www.schule-bubikon.ch/p22004557.html, 09.12.2015

5 Abschluss und Auswertung

Für Abschluss und Auswertung der Flimmerpause sind mindestens zwei Lektionen vorgesehen.

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?
 - Wirst du etwas an deinem Medienkonsum verändern?
 - Welche Veränderungen möchtest du auch in Zukunft beibehalten?
 - Wie könntest Du zukünftig weitere flimmerfreie Erfahrungen in Deinen Alltag einbauen?

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. Erfahrungsberichte per Mail schicken an samowar@meilen.ch oder per Post an Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen, Anna Feistle, Hüniweg 12, 8706 Meilen. Herzlichen Dank!

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)

- [Flimmerpause-Diplom](#)¹⁵

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.

5.3 Vertiefung Medienkompetenz

Ziel

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

Vorgehen

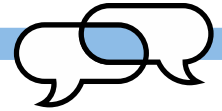
- Die SchülerInnen stärken ihre Risikokompetenz im Umgang mit Medien. Mögliche Themen: Cybermobbing, Online-Wirklichkeit, Online-Kaufen etc. Gutes Unterrichtsmaterial dazu bietet die nationale Gesundheitsplattform für Jugendliche www.feel-ok.ch mit ihren Arbeitsblättern im Bereich "Medienkompetenz - Webprofi"
- Mit der Klasse/Schule eine Handy-Ordnung oder Klassenchat-Regeln erstellen mit den Unterrichtseinheiten von Klicksafe.de.
- Die SchülerInnen formulieren Regeln für die Nutzung von WhatsApp. Im Lehrmittel „[AlwaysOn](#)“ Projekt 2, S. 19.
- Die SchülerInnen setzen sich mittels der Methode «Gefällt mir» (S. 20, [Methodensammlung Digitale Medien – Online-Glücksspiel](#) der Berliner Fachstelle für Suchtprävention) mit dem eigenen Verhalten in sozialen Medien auseinander.
- Die SchülerInnen stärken ihre Risikokompetenz zu weiteren Themen wie z.B. Sexting, Socialmedia, Smartphone, Gamen, Hate Speech. Pfannenfertige Unterrichtsvorschläge finden sich im Freelance-Ordner *Digitale Medien* bzw. unter be-freelance.net

Material

- Alle Feel-ok-Arbeitsblätter zu "Medienkompetenz - Webprofi" sind hier zu finden: www.feel-ok.ch.
- Handy-Ordnung, Klassenchat-Regeln Klicksafe.de unter www.samowar.ch
- AlwaysOn, S. 19 unter www.samowar.ch
- Methode *Gefällt mir* auch unter www.samowar.ch
- Alle Freelance-Lektionen zu digitalen Medien sind hier zu finden: be-freelance.net (Themenübersicht unter->Unterrichtsmodule->digitale Medien).¹⁶

¹⁵ Auch das Flimmerpause Diplom darf bei Bedarf angepasst oder auch ganz anders erstellt werden.

¹⁶ Jede Sekundarschule des Kantons Zürich hat das Anrecht auf ein eigenes physisches Ordner-Exemplar (gratis zu beziehen beim Samowar).



6 Lehrmittel und Broschüren

6.1 Lehrmittel

"Tschüss Langeweile: Über 100 Beschäftigungsideen"

James Maclaine u.a. | Usborne Verlag | 2019

"Tschüss Langeweile: Ideen für Draussen"

James Maclaine u.a. | Usborne Verlag | 2019

111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit

Ursula Oppolzer | Verlag an der Ruhr | 2013

Kreativität fördern - Intelligenz entwickeln

Jakobine Wierz | Ökoptopia Verlag | 2010

AlwaysON, Mobile Medien – neue Herausforderungen

Deutsches Lehrmittel von Klicksafe.de und handysektor | 2018

www.feel-ok.ch – Medienkompetenz – Webprofi

www.feel-ok.ch/de_CH/schule/themen/medienkompetenz/medienkompetenz.cfm | Jan. 2019

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 | 2019

Download Broschüre:

https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/Broschüren_Flyer/Broschüre_Tipps_Medienkompetenz/Brosch_Medienkompetenz_ZHAW_0919_DE_bf.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

- Linktipps
- Lesetipps