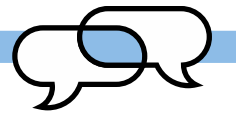


Flimmerpause



© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Handbuch für die Unterstufe



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 Unterstufe

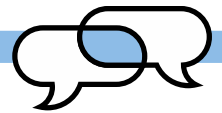
Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen
Anna Feistle, Anke Schmidt, Luzia Bertogg
Hüniweg 12 | 8706 Meilen
Telefon 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Januar 2021



INHALTSVERZEICHNIS

1 EINFÜHRUNG	3
1.1 PRÄVENTION IN DER SCHULE	3
1.2 MEDIENNUTZUNGSVERHALTEN IM VORSCHULALTER	3
1.3 MEDIENNUTZUNGSVERHALTEN IN DER PRIMARSCHULE	4
1.4 FÖRDERUNG DER MEDIENKOMPETENZ	5
2 UNTERRICHTSPLANUNG	6
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	8
3.3 REFLEXION MEDIENKONSUM	9
3.4 DIE FLIMMERFREIE ZEIT GEMEINSAM PLANEN	10
4 UMSETZUNG	13
4.1 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH	13
4.2 DIE KREATIVITÄT AKTIVIEREN	14
5 ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG	16
5.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN	16
5.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM	16
6 LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN	18
6.1 LEHRMITTEL UND BÜCHER	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 auch 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.

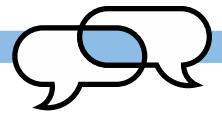
Um nachhaltig wirksam zu sein, sollten suchtpreventive Aktivitäten darüber hinaus

- 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 im Vorschulalter

Die ADELE-Studie der ZHAW und Swisscom hat im 2018 den Medienumgang von Schweizer Kindern im Alter von 4-7 Jahren untersucht.¹ Digitale Geräte und die damit verbundenen Aktivitäten üben bereits auf Kinder im Vorschulalter eine starke Faszination aus. Im Vergleich mit anderen Aktivitäten zeigt sich jedoch, dass dem Spielen mit anderen Kindern meist der Vorrang gegeben wird. Auch traditionelle

¹ ADELE-Studie 2018 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; Digitale Medien im Kontext von Familien mit Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren.



Tätigkeiten wie Bewegung und kreative Beschäftigungen sind immer noch ganz wichtig.²

Von den digitalen Tätigkeiten sind es insbesondere TV schauen und Musik hören sowie Videogames spielen, welche bei den Kindern einen wichtigen Platz einnehmen. Bei den vielfältigen Gründen für die Mediennutzung scheint das soziale Umfeld zentral zu sein. Deshalb sind Eltern, ältere Geschwister aber auch das Umfeld ausserhalb der Kernfamilie wichtige Vorbilder im Umgang mit Medien. Aber auch Spass, Unterhaltung und Neugier sind wichtig. Zudem beeinflusst auch die Jahreszeit das Mediennutzungsverhalten. Denn wenn es draussen kalt und nass ist, nutzen die Kinder im Vorschulalter vermehrt digitale Medien.³

1.3 Mediennutzungsverhalten in der Primarschule

Die ZHAW untersucht in der MIKE-Studie alle zwei Jahre auch das Mediennutzungsverhalten der Primarschulkinder (6-13 Jahre).⁴ Die Resultate der letzten Untersuchung zeigen deutlich, 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 Primarschulkinder, weit vor medialen Aktivitäten wie Gamen, Lesen und Fernsehen.

Folgende Mediennutzungstrends zeichne sich ab⁵:

- 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 Laufe der Primarschule verändert sich das Mediennutzungsverhalten und insbesondere **Internet und Handy** werden von den älteren Kindern häufiger genutzt. Obwohl viele Kinder noch kein Handy besitzen oder auch keines regelmässig nutzen, rangiert das Handy auf Platz eins der beliebtesten Medien der Kinder.

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.

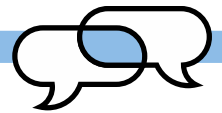
Falls Sie selber Auffälligkeiten bei SchülerInnen feststellen, sollten Sie möglichst frühzeitig intervenieren, damit negative Begleiterscheinungen bzw. Folgen der exzessiven Onlinenutzung (z.B.

² Die Studie ermöglicht einen vertieften Einblick in verschiedene Einflussfaktoren des familiären Kontextes auf die Mediennutzung der Kinder und ergänzt die bisherigen MIKE- sowie JAMES-Studien, bei welchen es um Kinder- und Jugendliche von 6 bis 13 Jahren (MIKE) sowie 12 bis 19 Jahren (JAMES) geht.

³ Vgl. ebd. S. 37

⁴ 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.

⁵ Vgl. ebd., sowie Anhang



Schulversagen oder -abbruch, soziale Isolation) sich möglichst gar nicht erst manifestieren. Häufig ist 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.“⁶ 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.⁷

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.“⁸

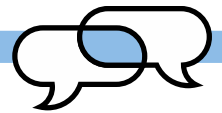
Das **Experiment „Flimmerpause“** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet nach Pfingsten und dauert bis Ende der Woche (inkl. Wochenende). Dies bedeutet: Eine Woche flimmerfreie Freizeit. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen und Familien.

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

⁶ Jugend und Medien und ZHAW (2019). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7.

⁷ vgl. ebd.

⁸ Ebd., S. 7



2 Unterrichtsplanung

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.⁹

Wir empfehlen, folgende Fragen im Team zu 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).

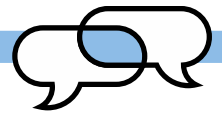
Für die Planung der Flimmerpause empfehlen wir folgende Schritte:

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 zur Verfügung.

⁹ 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“, 1. 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).
- benennen, welche **unmittelbaren Emotionen** die Mediennutzung auslösen kann (z.B. Freude, Wut, Trauer).¹⁰

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. 9
3.2. Elterninformationen	S. 9
3.3. Reflexion Medienkonsum	S. 10
3.4. Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen	S. 11

4. Umsetzung

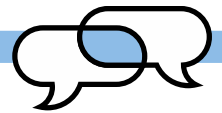
4.1. Flimmerpausen-Tagebuch	S. 13
4.2. Die Kreativität aktivieren	S. 14

5. Abschluss und Auswertung

5.1. Erfahrungsschatz teilen	S. 16
5.2. Flimmerpausen-Diplom	S. 16

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.

¹⁰ <https://zh.lehrplan.ch>



3 Vorbereitung

Für die Vorbereitung der Flimmerpause sind mindestens zwei 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 zum Einstieg

Um mit den Kindern in das Thema einzusteigen, kann man folgende Einstiegssequenzen nutzen:

- Arbeitsblatt Mediennutzung: Bei den Kindern abholen, welche digitalen Medien sie kennen / benutzen, was sie mögen und was sie nicht mögen und warum? Welche Regeln gelten zu Hause / in der Schule?
- Geschichte vorlesen, z.B. „Der TV-Gucki“
- Anhand eines Arbeitsblatts sollen die SchülerInnen Medien zuordnen (1. Klasse)

Vorgehen Flimmerpausenvertrag

Die Lehrpersonen schliessen mit den SchülerInnen eine schriftliche Vereinbarung ab – den Flimmerpausenvertrag (oder auch das Flimmerpausenziel). 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?

Alternativ kann der Vertrag auch erst nach 3.3. «Reflexion Medienkonsum» abgeschlossen werden.

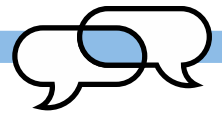
Alle, die an der Flimmerpause teilnehmen und Lust dazu haben, dürfen ausserdem ein Flimmerpausen-Armbändeli aussuchen und so sichtbar machen, dass sie Flimmerpause machen.

Material unter www.samowar.ch

- Bilderbuch „Der TV-Gucki“ (in der Samowar-Mediothek)
- Arbeitsblatt Mediennutzung
- Meine Flimmerpause -> Mein Flimmerpausenziel
- Flimmerpausenheft -> Vertrag
- Klassenvertrag

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 Kinderorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

Interessante PartnerInnen sind neben 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

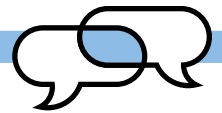
Empfehlenswerte Broschüren für Eltern:

- Suchtprävention Kanton Zürich (2017): TV, Tablet und Handy. Bildschirmmedien: Abhängigkeit vermeiden. Tipps für Eltern von Kindern bis 10 Jahren.
- 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 bekommen die Aufgabe, ein Flimmerprotokoll mit Farben zu kennzeichnen (Essen, schlafen, Schule, Flimmern, Nicht-Flimmern). Ein Flimmerprotokoll finden Sie auf www.samowar.ch.
2. 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?
3. Die Auseinandersetzung mit der Faszination von digitalen Medien könnte hier spielerisch vertieft werden. Zum Beispiel mit Hilfe des [Klick-safe-Lernhefts](#).

Material (www.samowar.ch)

- Meine Flimmerpause -> Protokoll
- Flimmerprotokoll
- Klicksafe.de: Spielen und Lernen: Online sein

3.4 Die flimmerfreie Zeit gemeinsam planen

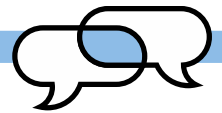
Ziel

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

1. Die Lehrperson fordert die SchülerInnen auf, sich Alternativen auszudenken, die sie anstelle von Gamen, Fernsehen, chatten etc. machen könnten.
2. Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt geschrieben oder gezeichnet.

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.



3. 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.
4. Für jede Idee wird das entsprechende Symbol in eine schöne Box gelegt.
5. Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und die Spielschatztruhe informiert und gebeten, die Kinder beim Ideensammeln zu unterstützen.

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.

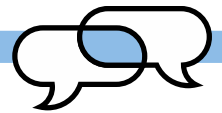
Darüber hinaus ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Hier einige Anregungen zur Ideensammlung:

- 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)
- Mit den SchülerInnen einen Vita-Parcours planen und umsetzen
- 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)

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



4 Umsetzung

Für die Umsetzung der Flimmerpause sind mindestens zwei 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.

4.1 Flimmerpausen-Tagebuch

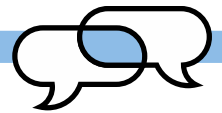
Ziel

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?
 - Hast du jetzt gerade eine interessante Idee erhalten, die du gerne ausprobieren 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)

- Meine Flimmerpause -> Tagebuch
- Flimmerpausenheft -> Tagebuch

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.

4.2 Die Kreativität aktivieren

Ziel

Die SchülerInnen werden in ihrer Phantasie und Kreativität angeregt.

Vorgehen

Regen Sie die SchülerInnen an, selber Ideen zu entwickeln für ihre Freizeitbeschäftigung. Hier ein paar Vorschläge:

Idee 1

Tableaux vivants

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

Mögliche Aufgaben:

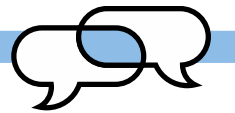
- Ein Werk der Malerei realitätsnah nachstellen.
- Was geschah vorher? Was passiert nachher? Ein Werk der Malerei als Ausgangsbild darstellen und eine kurze Szene (1 min) dazu erfinden und spielen.



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

Idee 2

Aus: «Ideen für Draussen» S. 36: Schmiede Pläne für eine einsame Insel: Wenn du nach einem Schiffbruch einmal auf eine einsame Insel gespült würdest, was hättest du dann gern bei dir?



Aus: «Tschüss Langeweile» S. 99: Gamen einmal anders – Lerne einen Kartentrick!

Idee 3

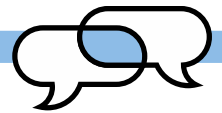
Bilderbuch „Tolle Tage mit Papa“ – einen eigenen Olli basteln!

Vor oder während der Flimmerpause die Geschichte von Flo und Olli erzählen. Danach können sich die SchülerInnen selber einen Olli basteln.

Dafür brauchen sie nur eine Socke, einen wasserfesten Filzstift, eine Schere, einen guten Kleber, Schnur, Watte und Kabelbinder.

Material

Die aufgeführten Bücher können beim Samowar ausgeliehen werden. Für Bestellung der Bücher für die eigene Bibliothek siehe Literaturangaben ganz am Schluss.



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?

Material

- Meine Flimmerpause -> Reflexion

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, Hüniweg 12, 8706 Meilen. Herzlichen Dank!

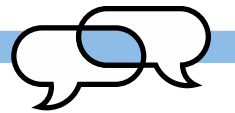
Wichtig

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**

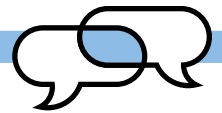
Die Übergabe des Diploms bildet den Abschluss der Flimmerpause. Im Rahmen einer feierlichen Zeremonie wird jedem Kind sein eigenes Diplom übergeben.

Material (www.samowar.ch)

- Diplom

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.



6 Lehrmittel und Broschüren

6.1 Lehrmittel und Bücher

Der TV-Gucki oder über den richtigen Umgang mit Fernsehen und Computerspielen

Bärbel Spathelf und Susanne Szesny | Albarello Verlag GmbH | 2005

Tolle Tage mit Papa

Antje Bohnstedt | Baeschlin, Glarus | 2019

Spielen und Lernen: Online sein

www.klicksafe.de | Eine Publikation von European Schoolnet | 2013

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

Ilka Heinemann | Knaur | 2014

Tschüss Langeweile | über 100 Beschäftigungsideen

Bryan McLaine, Lara Bryan, Sarah Hull | Usborne Verlag | 2019

Tschüss Langeweile – Ideen für Draussen

Bryan McLaine, Lara Bryan, Sarah Hull | Usborne Verlag | 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 2019

Erhebung zum Mediennutzungsverhalten von Kindern im Primarschulalter.

<https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/mike/#c145075>

ADELE-Studie 2018

Erhebung zum Mediennutzungsverhalten von Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; Digitale Medien im Kontext von Familien mit Kindern im Alter von 4 bis 7 Jahren.

Siehe auch separate Listen auf www.samowar.ch

- Linktipps
- Lesetipps