



Flimmerpause

das bildschirmfreie Experiment für Klassen
der Unter-, Mittel- und Sekundarstufe





Suchtprävention
Bezirk Meilen

Was ist die Flimmerpause?

Während einer Woche verzichten Schulklassen in der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien! Kein Smartphone, kein Fernseher, kein iPad, keine Konsole, kein Computer. Ein Gruppenerlebnis im Klassenverband zum Abschalten, Nachdenken und Alternativen erkunden. Kinder und Jugendliche (nach Wunsch auch ganze Familien) sollen in dieser Zeit bewusst flimmerfreie Erfahrungen machen. Auf spielerische Art wird der eigene Konsum von digitalen Medien überdacht. Der Samowar vermittelt dazu Unterrichtsmaterialien, berät und unterstützt Schulen in der Umsetzung der Flimmerpause als Klassen- oder Schulprojekt.

Wer ist angesprochen?

- Klassenlehrpersonen und SSA (US, MS, OS), die das Projekt mit ihren Klassen oder Schulen durchführen möchten.
- Zusätzlich besteht die Möglichkeit, dass Eltern und/oder Jugendarbeitende (Jugji) ebenfalls an der Flimmerpause teilnehmen.

«Ich habe viel früher angefangen zu schlafen und viel mehr Zeit mit Freunden verbracht.»

Schüler



Ablauf der Flimmerpause

1. Vorbereitung (mind. 3 Lektionen)
 - Eigene Konsum- und Verhaltensmuster wahrnehmen
 - Details zur Flimmerpause aushandeln
 - Flimmerfreie Zeit gemeinsam planen
2. Umsetzung Flimmerpause (mind. 3 Lektionen)
 - Auf Freizeitkonsum digitaler Medien verzichten
 - Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
 - Über flimmerfreie Erfahrungen reden
3. Nachbearbeitung (mind. 2 Lektionen)
 - Was beibehalten werden soll

«Viele Schülerinnen und Schüler waren am Ende selbst sehr überrascht, dass die Freizeit auch ohne Flimmermedien so viel Spass macht.»

Lehrperson

Interessiert?

- Informationsveranstaltung für LP, SSA, Schulleitende jeweils im Herbst
- Anmeldeschluss bis zu den Sportferien
- Durchführung Flimmerpause jährlich zwischen April und Juli
- Alle Daten, Anmeldeformular und weitere Infos unter www.samowar.ch/meilen



Auskunft und Beratung

Samowar Meilen
044 924 40 10, meilen@samowar.ch
Montag bis Donnerstag

© Flimmerpause: Akzent Luzern hat die Flimmerpause entwickelt und führt sie seit Jahren in der ganzen Schweiz mit Erfolg durch. Der Samowar bietet die Flimmerpause seit 2019 jährlich für den Bezirk Meilen an.

© Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen
Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch