

# Weniger ist mehr

Praxishandbuch für die Vorbereitung und die Durchführung der

## Flimmerpause



Das Handbuch liefert konkrete Umsetzungsideen für die Oberstufe.

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1 Einführung .....	3
1.1 Prävention in der Schule .....	3
1.2 Mediennutzungsverhalten der Oberstufenschüler/innen .....	3
2 Flimmerpause: Worum geht's? .....	5
2.1 Förderung der Medienkompetenz .....	5
2.2 Dank .....	5
3 Unterrichtsplanung .....	6
4 Vorbereitung .....	7
4.1 Die Sekundarschulklasse motivieren .....	7
4.2 Elterninformation und Flimmerpausenpartner .....	8
4.2 Reflexion des eigenen Medienkonsums .....	9
4.4 Anti - Flimmer - Flip .....	10
5 Umsetzung .....	11
5.1 Flimmerpausen – Tagebuch.....	11
5.2 Ideen für die Durchführung.....	12
Ideensammlung aus bereits durchgeführten Flimmerpausen .....	12
Fokus: Menschen und Spiele entdecken .....	12
Fokus: Die Kreativität aktivieren .....	13
Fokus: Leben wie in Zeiten vor dem Internet: Vintage und voll retro! .....	14
6 Abschluss und Auswertung .....	15
6.1 Erfahrungsschatz teilen.....	15
6.2 Flimmerpausen - Diplom .....	16
7 Lehrmittel und Broschüren .....	17
7.1 Lehrmittel.....	17
7.2 Broschüren .....	17

# 1 Einführung

## 1.1 Prävention in der Schule

Medien üben eine Faszination aus und eröffnen Chancen: Wer erinnert sich nicht gerne an eine Fernsehsendung aus der eigenen Kindheit? Medien beliefern uns mit Informationen, regen zum Nachdenken an und lösen Emotionen aus – bei Kindern und Jugendlichen nicht anders als bei Erwachsenen.

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 Jugendlichen erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) 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 der obligatorischen Schulzeit soll Medienbildung einen festen Platz im Lehrplan erhalten (EDK, 2016). Im Lehrplan 21 ist die Medienbildung fächerübergreifend angelegt. Im Fokus steht u.a. die Diskussion der SuS über ihre eigenen Medienerfahrungen.<sup>1</sup> 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 der Oberstufenschüler/innen

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat auch das Mediennutzungsverhalten der Schweizer Jugendlichen, resp. der 12- bis 19-Jährigen untersucht.<sup>2</sup> Die Studie zeigt, dass Jugendliche in der Schweiz mit einem vielfältigen Medienangebot und einer hohen Medienausstattung aufwachsen. Schweizer Haushalte, in denen Jugendliche leben, sind mit Smartphone, Computer/Laptop und TV voll ausgestattet. 96% aller Schweizer Jugendlichen besitzen ein Mobiltelefon, fast ausschliesslich Smartphones. Vier von fünf Jugendlichen haben ein Tablet im Haushalt und vier von zehn besitzen ein eigenes Tablet. Auch ist das Fernsehen noch immer hoch im Kurs: Drei Viertel aller Jugendlichen schauen mehrmals pro Woche bis täglich TV.

Zu den häufigsten jugendlichen Freizeitaktivitäten gehört allerdings die Nutzung digitaler Medien. Im Vordergrund steht dabei das Kommunizieren mit Freundinnen und Freunden über Apps wie WhatsApp, Instagram, Snapchat und Facebook. Da fast alle Jugendlichen ein Smartphone besitzen, haben sie meist auch einen eigenen – nicht kontrollierbaren – Internetzugang. Die Möglichkeit, jederzeit und überall online zu sein, kommt dem Bedürfnis der Jugendlichen entgegen, in regem Austausch mit

<sup>1</sup> Mehr zum Thema Medienbildung und -erziehung im Lehrplan21 findet sich unter der Rubrik Medien und Informatik: <http://v-ef.lehrplan.ch>

<sup>2</sup> JAMES-Studie 2016 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; JAMES steht für *Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zwischen März bis Mai 2016 wurden 1086 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 19 Jahren in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz befragt.

Gleichaltrigen zu stehen. Der ständige Online-Zugang kann sich negativ auswirken, wenn z.B. keine Zeit mehr für Hausaufgaben oder genügend Schlaf bleibt oder sich die Jugendlichen in Folge der dichten Kommunikation permanent gestresst fühlen.

Der grösste Geschlechterunterschied bei der Mediennutzung besteht beim Spielen von Videogames. Knapp zwei Drittel der Jungen, jedoch nur rund ein Fünftel der Mädchen gamen regelmässig. Interessant ist, dass Jungen bewegte Bilder (Videos/Filme) präferieren, während Mädchen sich stärker an Bildern oder Texten orientieren. Eine weitere Studie hat den Zusammenhang von Mediennutzung und Schlafqualität untersucht und kommt zum Schluss, dass sich die Hälfte der befragten Jugendlichen unter der Schulwoche nicht oder eher nicht erholt fühlt. Das abendliche Chatten, Gamen und Surfen kann sowohl auf die Schlafdauer wie auch auf die Schlafqualität einen Einfluss haben.<sup>3</sup> Eine andere Studie zeigt zudem einen - jedoch geringen - Zusammenhang zwischen Schulmisserfolg und Mediennutzung.<sup>4</sup>

Gemäss der neuesten JAMESfocus-Studie 2017<sup>5</sup>, nutzen 80 Prozent der Jugendlichen die digitalen Medien auf unproblematische Art und Weise. 11,5 Prozent nutzen sie so intensiv, dass von einem risikohaften Verhalten gesprochen werden muss. Bei den 8,5 Prozent, die in die Gruppe der problematischen Nutzer/innen eingeteilt wurden, kommt die für Abhängigkeiten typische Mischung zwischen Unbehagen und Kontrollverlust hinzu. 20 Prozent der Jugendlichen sind demnach gefährdet, in Zusammenhang mit digitalen Medien, ein Suchtverhalten zu entwickeln. Keine unerhebliche Zahl, sie zeugt davon, dass es kein Leichtes ist, sich dem Sog der Bildschirmmedien zu entziehen.

<sup>3</sup> JAMESfocus: Mediennutzung und Schlafqualität, ZHAW 2015

<sup>4</sup> JAMESfocus: Mediennutzung und Schulleistung, ZHAW 2013

<sup>5</sup> vgl. Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S., Süss, D. (2017). *JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch*. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Online: <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/jamesfocus/>

## 2 Flimmerpause: Worum geht's?

### 2.1 Förderung der Medienkompetenz

Förderung der Medienkompetenz bedeutet, bewusst mit Medien umzugehen und deren Chancen und Risiken zu kennen. Dazu gehört nicht nur das Wissen, wie man sich sicher und zielgerichtet durch die Informations- und Angebotsfülle der digitalen Medien bewegen kann, sondern auch die kritische Reflektion des eigenen Medienkonsums.<sup>6</sup>

Sich kritisch mit dem eigenen Medienkonsum auseinander zu setzen gelingt am besten, indem man sich gezielt von Zeit zu Zeit von der digitalen Ablenkung abschirmt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- und mittelfristig abnimmt und ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert wird. Durch den bewussten Verzicht erleben die Kinder Momente der Selbsterfahrung und erhalten Anregungen, um ihr Konsumverhalten zu verändern.<sup>7</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 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 Materialien für die Arbeit in der Volksschule rund um das Thema der Medienkompetenz. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

### 2.2 Dank

Einen grossen Dank gebührt der Fachstelle Akzent Suchtprävention und Suchttherapie des Kantons Luzern. Akzent hat das Projekt Flimmerpause entwickelt und führt es seit Jahren mit grossem Erfolg durch. Das vorliegende Handbuch wurde auf der Grundlage dieser mehrjährigen Erfahrungen und Materialien konzipiert und von der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland auf die Bedürfnisse der Region Zürcher Oberland und die Oberstufe angepasst.

<sup>6</sup> Jugend und Medien und ZHAW (2015). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7  
<sup>7</sup> z.B. Peter Raschke (2002). Lernen durch Verzicht. Schneider Verlag Hohengehren.

### 3 Unterrichtsplanung

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – von der Motivation und Vorbereitung der SuS 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/Entscheid zur Teilnahme
2. Information an Eltern/Umfeld
3. Reflexion Medienkonsum/Freizeit
4. Vorbereitung Alternativen
5. Durchführung Flimmerpause
6. Abschluss/Einordnen der Erfahrungen
7. Rückmeldung an Eltern/Umfeld

**Das Praxishandbuch bietet Ihnen für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause) sowie die zusätzlichen Anregungen zu einzelnen Unterrichtssequenzen helfen, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten.**

Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jede Schülerin und jeder Schüler und jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre SuS und kann gut einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse dauern.

Empfehlenswert ist es, mindestens 3 bis 4 Unterrichtslektionen einzusetzen.

Die Flimmerpause gelingt besser, wenn die Lehrperson mitmacht und wenn die Eltern miteinbezogen werden. Es empfiehlt sich, vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage findet sich unter [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)). Die Information kann auch im Rahmen einer intensiveren Auseinandersetzung mit der Thematik digitale Medien einfließen oder als Kurzinput an einem allgemeinen Elternabend integriert werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Eltern im Anschluss an die Flimmerpause zum Austausch ihrer Erlebnisse einzuladen. Die Suchtpräventionsstelle steht für die Moderation des Anlasses zur Verfügung.

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

## 4 Vorbereitung

### 4.1 Die Sekundarschulklasse motivieren

#### Ziel und Inhalt

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sind motiviert, eine Woche lang auf den Konsum von Bildschirmmedien in ihrer Freizeit zu verzichten. Die Klasse unterzeichnet den Flimmerpausenvertrag.

#### Vorgehen

Am einfachsten lassen sich die SuS motivieren, wenn sie sehen, dass auch andere SuS das Experiment gewagt haben. Hierfür empfehlen wir folgende Sendungen:

Eine Woche ohne: Experiment Smartphonefasten: Eine 3. Sekundarklasse aus Seuzach hat das Experiment gewagt und für eine Woche das Smartphone abgegeben – mit erstaunlichen Folgen: Sendung SRF «Einstein» vom 10.12.2015<sup>8</sup>

Zudem: Ausschnitt aus der Doppelpunktsendung zum Thema „Wie verändert das Smartphone unsere Kommunikation?“ vom 14.4.2015. Die Sendung portraitiert u.a. die Kantonsschule Wettingen, welche sich auf das Experiment ‚eine Woche flimmerfrei‘ eingelassen hat. Vier SuS geben dem Reporter in einem interessanten Gespräch Auskunft über ihre gemachten Erfahrungen.<sup>9</sup>

Die Videos und Radiosendung bieten sich an, mit den SuS über die Vor- und Nachteile der heutigen digitalen Kommunikation und allfälligen problematischen Online-Konsum zu diskutieren. Eine weitere Möglichkeit ist es, die S&S einen Klassencheck ausfüllen und auswerten zu lassen und auf dieser Grundlage eine Diskussion zu lancieren.

Anschliessend wird die Klasse über das Projekt Flimmerpause informiert, welche im Gegensatz zum Feriencamp des SRF nicht 24h, sondern normalerweise eine ganze Woche dauert.

Diskussion mit den SuS:

Wie schätzt ihr euch ein, schafft ihr das?

Auf was könnt ihr gut verzichten? Auf was nicht?

Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?

Was könnte euch helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien gelingt?

Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt? Es gibt auch die Möglichkeit von individuellen Ausnahmeregelungen und von Jokern: Wollen wir das?

Die SuS und die Lehrpersonen handeln Regelungen aus und unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag.

#### Material

Filmausschnitte oder Klassencheck als Diskussionsgrundlage

<sup>8</sup> Die Sendung finden Sie auf unserer Website [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause) oder direkt unter [www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-Smartphonefasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6](http://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-Smartphonefasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6)

<sup>9</sup> Besonders eignet sich der Ausschnitt von Minute 23.47 bis 35.27 (Gespräch mit den SuS über ihre gemachten Erfahrungen). Die Sendung finden Sie auf unserer Website [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause) oder direkt unter <http://www.srf.ch/sendungen/doppelpunkt/wie-veraendert-das-smartphone-unsere-kommunikation-2>



## 4.2 Elterninformation und Flimmerpausenpartner

### Ziel

Eltern und Geschwister der SuS sind über das Experiment Flimmerpause informiert. Mancherorts engagieren sich neben den Familienangehörigen auch Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken während der Flimmerpause.

### Elterninformation

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist neben der gegenseitigen Unterstützung der teilnehmenden SuS auch die Mithilfe von Eltern und Geschwister ein wichtiger Faktor. Ausserdem steigt die Nachhaltigkeit, wenn das Thema Freizeit und Medienkonsum auch in den Familien besprochen und umgesetzt wird.

Auf unserer Website [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause) finden Sie einen Muster-Elternbrief, der den eigenen Bedürfnissen angepasst werden kann.

### Flimmerpausen-Partner 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 und Personen oder Institutionen aus dem ausserschulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmerpause konkrete Angebote für SuS zu lancieren oder Raum für eigene Ideen der SuS zu bieten. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die SuS sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Parcours, gemeinsam Kochen, Aktivitäten auf dem Schulhausplatz).

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

### Material

Brief-Vorlage Elterninformation (zu finden unter [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause))



## 4.2 Reflexion des eigenen Medienkonsums

### Ziel

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

### Vorgehen

- Die SuS erhalten die Aufgabe, ihre wöchentliche Flimmerzeit nach Gefühl zu schätzen (falls nicht bereits ein Klassencheck gemacht wurde vgl. 4.1).
- Die SuS führen ein Flimmerprotokoll. Auf diese Weise werden alle Aktivitäten festgehalten; nicht nur die medialen, sondern auch alle anderen Freizeitaktivitäten werden sichtbar.
- Die Flimmerprotokolle werden ausgewertet und als Klassenstatistik dargestellt. Diese zeigt auf, wie gross der freizeitliche Flimmerzeit-Anteil unter der Woche und am Wochenende ist. Das Ergebnis wird diskutiert und verglichen mit der Zeit, die für andere Aktivitäten genutzt wird. Selbstverständlich im Zusammenhang mit der Medienkompetenz die Flimmerzeit nur ein Aspekt und die Wahl der Flimmer-Inhalte ganz zentral. Aber auch die blossе Flimmerzeit ist in vielerlei Hinsicht relevant (Einfluss auf Aufmerksamkeit, Schlaf, Formen sozialer Interaktion etc. Vieles wird erst erkannt und untersucht). Eine interessante Diskussion!
- Die SuS besprechen, welches ihre Lieblingsbeschäftigungen in der medialen und in der realen Freizeit sind.
- Die SuS vergleichen ihre Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen nach Gründen bei grossen Differenzen.

### Material

Zwei Tages-Flimmerprotokoll für die Oberstufe

Klassencheck Medienkonsum

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

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

### Hinweis

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

## 4.4 Anti - Flimmer - Flip

### Ziel

Die SuS erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile oder Frust aufkommt und der Griff zur TV-Fernbedienung, zum Smartphone oder das Einschalten des Computers lockt.

### Vorgehen

Die Lehrperson fordert die SuS auf, sich Alternativen auszudenken, was man in der Freizeit tun kann, anstatt zu Gamen, vor den Fernseher zu sitzen oder WhatsApp-Nachrichten über das Smartphone zu verschicken.

Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt geschrieben.

Die SuS können als Hausaufgabe ihre Eltern fragen, was sie gerne (wieder) einmal machen würden oder was sie anbieten könnten, um in schwierigen Situationen unterstützend zu sein.

Die mit den Eltern entwickelten Ideen werden ergänzt.

### Material

Flipchart, Plakat

### Ergänzungen, Alternativen

Anstelle eines Flips können auch selbstgestaltete Ideenzettel und Symbole oder die Karten des Sets "52 Alternativen zum Fernsehen" in die Box gelegt werden.

Jede/r SuS wählt die Lieblingsideen aus und gestaltet sich damit sein eigenes Ideen-Plakat für daheim.

### Weiterführende Ideen, Bücher und Materialien

Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben (vgl. Spiele-Schatztruhe S. 15 dieses Praxishandbuchs).

Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten

Kartenset „52 Alternativen zum Fernsehen“

Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Smartphone rumzuspielen"

### Quelle

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

## 5 Umsetzung

### 5.1 Flimmerpausen – Tagebuch

#### Ziel

Die SuS erleben die Flimmerpausenwoche bewusst und planen und reflektieren ihre Freizeit. Sie wissen, was ihnen besonders Freude bereitet hat, welches die Herausforderungen einer flimmerfreien Zeit sind und was sie künftig in den Alltag einbauen wollen.

#### Vorgehen

Zu Beginn der Flimmerpause erhalten die SuS 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 können jeweils drei bis vier SuS erzählen, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.

Anstatt zu erzählen, kann auch pantomimisch vorgespielt bzw. erraten werden, welche Freizeitaktivitäten erlebt wurden oder geplant sind.

Im Anschluss an die Flimmerpause kann das Tagebuch ausgewertet werden. Die Klasse formuliert ihr "Flimmerpausen-Fazit".

#### Material

Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch (kann unter [www.such-praevention.ch/flimmerpause](http://www.such-praevention.ch/flimmerpause) heruntergeladen werden<sup>10</sup>)

#### Weiterführende Ideen

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.

#### Quelle

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

---

<sup>10</sup> Tipp für das Ausdrucken: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer Kante ausdrucken

## 5.2 Ideen für die Durchführung

### Ideensammlung aus bereits durchgeführten Flimmerpausen

Die folgenden Ideen sollen dabei helfen, der Flimmerpause einen besonderen, positiven Akzent zu geben. Je nach Art und Weise wie die Flimmerpause durchgeführt wird, ob in Klassen, Familien oder ganzen Schulen und Jugendinstitutionen, sind unterschiedliche Aktivitäten und Veranstaltungen realistisch.

- Kleine Klassenludothek mit Büchern, Rezepten, Rätseln, Spielen, etc. einrichten.
- Besuch in der Ludothek.
- Freizeitaktivitäten in der Gemeinde erkunden (vorher recherchieren), Freizeitböse organisieren.
- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen.
- Ideensammlung oder Gestaltung von Pausenplatzspielen.
- Lieblingsspiele vorstellen.
- Zusammenarbeit mit Bibliothek / Ludothek für spezielles Wochenprogramm
- Eigene Zeitung herstellen, Collagieren bestehender Printmedien (Thema Medien).
- Programm und Posten zu den 5 Sinnen aufstellen.
- Gemeinsames Freizeit-Programm auf die Beine stellen, für eigene oder Göttiklasse (Peer-to-Peer).
- Mit den SuS einen Vita-Parcours planen und umsetzen.
- Spielturnier organisieren (Spiel ohne Grenzen).
- Lesenacht, Hörspielnacht.

Etwas detaillierter ausgeführt sind im Folgenden die Themen: Menschen und Spiele entdecken, Neues ausprobieren – Kreativität sowie analog leben, vintage, retro!

### Fokus: Menschen und Spiele entdecken

#### Ziel

Die SuS treten in Kontakt mit Menschen aus einer anderen Generation, oder mit einem anderen kulturellen Hintergrund, und setzen sich damit auseinander, wie diese ihre Freizeit gestalten und welche Spiele sie kennen.

#### Vorgehen

Die SuS erhalten den Auftrag, Eltern, Grosseltern, Nachbar, weitere Bezugspersonen oder Menschen mit anderem kulturellen Hintergrund zu befragen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.

Die SuS 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 SuS 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.

### **Fokus: Die Kreativität aktivieren**

#### **Ziel**

Die SuS werden in ihrer Phantasie und Kreativität angeregt.

#### **Vorgehen**

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“ 1. – 9. Klasse)

„Aber das haben wir noch nie gemacht!“, „Ich weiß nicht, wie das klappen soll!“ – Oft fällt es den Schülern schwer, Unbekanntes anzugehen, bei Schwierigkeiten am Ball zu bleiben und bereits vorhandenes Wissen auf neue Sachverhalte anzuwenden. Die Ideen dieses Buches schaffen Abhilfe und trainieren die Denkfähigkeit und Problemlösefähigkeit der Kinder. Ob es um die Beantwortung von mathematisch-naturwissenschaftlichen Fragen geht, um kreative Textproduktion oder das Finden von Lösungen für Alltags- und Sachprobleme: Die Spiele, Übungen und (Lern-)Techniken lassen sich auf zahlreiche Lerninhalte anwenden und bringen Spaß und Abwechslung.

Zum Beispiel:

- „Warum-Technik“, S. 49
- „Punkt, Punkt, Komma, Strich...“, S. 64
- „Bunte Gefühle“, S. 55

Weitere Literatur: Kreativität fördern - Intelligenz entwickeln *Jakobine Wierz – Ökotopia Verlag – 2010*

### **Weiterführende Ideen**

- 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. Didaktische Literatur aus dem eigenen Bücherregal oder Nancy Quittenbaum: *Training für direkte Instruktion*. Klinkhardt Verlag 2016
- Wer war schon in einem Adventure-Room und wie könnten wir selber einen einrichten?
- Thema Hörspiele: Wer mag Hörspiele? Wann haben wir zuletzt eines gehört? Kann zu kreativer Nutzung digitaler Technik hinführen (Folgeprojekt).

## **Fokus: Leben wie in Zeiten vor dem Internet: Vintage und voll retro!**

### **Ziel**

Die Jugendlichen tauchen in die Zeit vor der digitalen Revolution ein, erleben ein Stück Geschichte und können selber kreativ Ideen entwickeln.

### **Idee 1: Analog fotografieren**

Fotografieren mit einer analogen Kamera ist ein spannendes Erlebnis: Welche SuS können gut damit umgehen, dass das Resultat nicht gleich unmittelbar zu sehen ist? Welche SuS können es gut aushalten, dass es für ein gutes Foto nur einen Versuch pro Schüler/in gibt? Was muss vor dem Fotografieren beachtet werden (Bildkomposition, Lichtverhältnisse, gewünschte Bildbotschaft)? Welche SuS haben die notwendige Geduld zu warten, bis das Foto sich entwickelt? Möglichkeiten, analoge Fotografie in den Unterricht / eine Projektwoche einzubauen:  
 Portraits mit der alten Polaroidkamera für ein Klassenbuch oder die Abschlussveranstaltung mit den Eltern  
 Bilderrahmen herstellen aus Holz/Papiermaché/...  
 Kurze Lektion zur Geschichte der Fotografie

### **Idee 2: Papier-Facebook gestalten**

Die SuS fragen ihre Eltern und Grosseltern nach vorhandenen Klassen- oder Andenkenbüchlein.

Erstellen eines Klassenbuches indem jeder Schüler und jede Schülerin sein/ihr eigenes Papier-Facebook-Profil mit Hilfe von Polaroidkamera, Schreibmaschine, Stift und Schere, Collagen, Kopierer, etc. gestaltet.

### **Idee 3: Disco mit Langspielplatten und Kassetten**

Die SuS fragen ihre Eltern und Grosseltern nach geliebten und noch vorhandenen Kassetten und Langspielplatten.

Notwendiges Material:

zwei Kassettenrecorder

Plattenspieler

Popcorn kommt direkt aus der Pfanne

### **Quelle**

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

## 6 Abschluss und Auswertung

### 6.1 Erfahrungsschatz teilen

#### Ziel

Die SuS 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 SuS halten ihre Erlebnisse, Aktivitäten und Erkenntnisse rund um die Flimmerpausen-Woche entweder als Einzel-, Gruppen- oder Klassenberichte fest und gestalten diese 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?

Die Berichte, Zeichnungen oder Dokumentationen einschicken an:

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
 Projekt Flimmerpause  
 Postfach  
 Gerichtsstrasse 4  
 8610 Uster

Email: [flimmerpause@sucht-praevention.ch](mailto:flimmerpause@sucht-praevention.ch)

#### 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 festhalten werden und geben Sie ihnen die Möglichkeit, einer Veröffentlichung zuzustimmen oder diese abzulehnen.



## 6.2 Flimmerpausen - Diplom

### Ziel

Die SuS erhalten ein Diplom oder ein anderes Souvenir, das ihre Teilnahme an der Flimmerpause bestätigt und erleben dadurch Wertschätzung für ihr Engagement und ihren Durchhaltewillen.

### Vorgehen

Die Übergabe des Souvenirs bildet den Abschluss der Flimmerpause. Im Rahmen einer feierlichen Zeremonie wird jeder/m SuS ein eigenes Diplom übergeben.

### Material

Vorlage Flimmerpause-Diplom

### Weiterführende Ideen

Die Zeremonie findet während einer Randstunde statt und die SuS 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.

## 7 Lehrmittel und Broschüren

### 7.1 Lehrmittel

52 Alternativen zum Fernsehen  
*Gordon Lynn - Kunstmann Antje GmbH -2008*

100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen  
*Ilka Heinemann – Knaur - 2014*

111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit.  
*Ursula Oppolzer - Verlag an der Ruhr – 2013*

Kreativität fördern - Intelligenz entwickeln  
*Jakobine Wierz – Ökotoxia Verlag – 2010*

Sämtliche Lehrmittel stehen in der Mediothek der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und können kostenlos ausgeliehen werden.

### 7.2 Broschüren

Zappen & Gamen – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende  
*Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - 2016*  
 Informationen und Leitlinien im Umgang mit digitalen Medien und den dazugehörigen relevanten Themenfeldern.

Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien - Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben  
*zhaw – Medienkompetenz – Jugend und Medien – 2013*  
 Die Broschüre "Goldene Regeln für die Internet-/ PC-/ Fernseh- und Handynutzung" richtet sich insbesondere an Eltern. Die Hauptzielgruppe, welche durch das Angebot indirekt angesprochen werden sollte, sind Kinder und Jugendliche.

sr/Uster, Oktober 2017