

Weniger ist mehr

Praxishandbuch für den Unterricht in der Schule als Vorbereitung und Begleitung während der

Flimmerpause



© Akzent Prävention und Suchttherapie

Dieses Handbuch liefert konkrete Umsetzungsideen für die Primarschule. Gerade auf der Unterstufe ist bei der Mediennutzung von Region zu Region und von Klasse zu Klasse mit grossen Unterschieden zu rechnen. In Kindergarten und 1.-2. Klasse kann je nach Art und Ausmass der Mediennutzung weniger der Verzicht auf Flimmermedien sondern mehr die Gestaltung von Freizeit im Allgemeinen ins Zentrum gestellt werden. Die Nutzungslevel werden in der Vorbereitungsphase transparent (Reflexion des Konsums, Flimmerprotokoll) und können so in die Planung einbezogen werden.

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	2
1 EINFÜHRUNG	3
1.1 Prävention in der Schule	3
1.2 Mediennutzungsverhalten der Primarschüler/innen.....	3
2 FLIMMERPAUSE: WORUM GEHT'S?	4
2.1 Förderung der Medienkompetenz	4
2.2 Dank	4
3 UNTERRICHTSPLANUNG	5
4 VORBEREITUNG	6
4.1 Die Primarschulklasse motivieren	6
4.2 Elterninformation und Flimmerpausen-partner.....	7
4.3 Freizeit und Flimmerzeit - Reflexion des eigenen Medienkonsums.....	8
Variante 1.-3. Schulstufe.....	8
Variante Mittelstufe	8
4.4 Anti - Flimmer - Box	10
5 UMSETZUNG	11
5.1 Flimmerpausen - Tagebuch.....	11
5.2 Tagesrückblick	12
5.3 Schatztruhe - Spiele.....	13
5.4 Die Kreativität aktivieren: Tipps für gute Lehrmittel	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.¹ 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 Primarschüler/innen

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat in einer aktuellen Studie das Mediennutzungsverhalten der Schweizer Primarschulkinder untersucht.² Ihre Resultate zeigen deutlich auf, dass Medienerfahrungen integraler Bestandteil des kindlichen Alltags sind: Smartphone, Computer/Laptop, Tablet und Fernsehgerät sind in fast allen Haushalten vorhanden. Im Laufe der Primarschulzeit nimmt die Nutzung stark zu: Auffällig ist, dass es im Alter von 10 oder 11 Jahren zu einem sprunghaften Anstieg in der Nutzungshäufigkeit kommt: Während es beispielsweise bei den 6- bis 7-Jährigen 40% sind, welche das Internet ab und zu nutzen, sind es bei den 12- bis 13-Jährigen bereits 97%. Fernsehen, Musik hören und Gamen spielen bei den Jüngeren wie auch bei den älteren Kindern eine grosse Rolle. Bei den 12- bis 13-Jährigen sind auch Smartphone und Internet stark im Alltag vertreten, während die 6- bis 7-Jährigen stattdessen Bücher und DVDs nutzen. Das Smartphone liegt auf Platz eins der beliebtesten Medien der Kinder. Es übt auf viele eine Faszination aus, selbst wenn sie noch kein eigenes Smartphone besitzen. Eine gute Begleitung in die faszinierende digitale Welt ist deshalb von zentraler Bedeutung. Vor allem Internet-Anfänger und Anfängerinnen fehlt oft das Bewusstsein für Risiken und mögliche Gefahren im Internet.

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

² MIKE-Studie 2015 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; MIKE steht für Medien, Interaktion, Kinder, Eltern. Zwischen Mitte September 2014 und Ende Januar 2015 wurden 1065 Kinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren und 641 Eltern in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz befragt.

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.³

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.⁴

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.

³ Jugend und Medien und ZHAW (2015). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7

⁴ 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 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 mit einbezogen werden. Es empfiehlt sich vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage findet sich unter 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 Primarschulklasse 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

Die Lehrperson erzählt der Klasse von der Flimmerpause:
 „Wir wollen an der Flimmerpause teilnehmen. Dabei geht es darum, für eine Woche während der Freizeit auf das Fernsehen, Gamen und Smartphone-Tippen zu verzichten. Es ist ein Experiment, um zu schauen, wie sich die Freizeit ohne TV, Computer, Smartphone und Tablet gestalten lässt. Ihr werdet staunen, wie viel Zeit plötzlich frei wird, um Spannendes und Neues zu erleben. Damit es für alle verbindlich wird, werden wir gemeinsam den Flimmerpausenvertrag unterschreiben.“

Diskussion mit den SuS

Was kommt in eurem Alltag vor?

- Auf was 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?

Die SuS und die Lehrpersonen unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag.

Material

Flimmerpausenvereinbarung (zu finden unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

Hinweis

- Ein ansprechender Einstieg ins Thema Medienkonsum und Freizeitgestaltung kann die Motivation erleichtern (z.B. mit der Lektüre „Immer wieder sonntags oder der Reflexion des eigenen Medienkonsums vgl. Kapitel 4.3 „Freizeit und Flimmerzeit“, S. 11 dieses Praxishandbuchs).
- Für die Unterstufe empfehlen wir während der Flimmerpause einen vollständigen Verzicht auf Bildschirmmedien in der Freizeit.
- Als Variante für ältere SuS der 5./6. Klassen, für welche die Flimmerpause nur umsetzbar ist, wenn sie 1-2 Ausnahmen machen dürfen, kann die Variante mit Einsatz von 1 bis 2 Jokern umgesetzt werden.

4.2 Elterninformation und Flimmerpausen-partner

Ziel

Eltern und Geschwister der SuS sind über das Experiment Flimmerpause informiert. Im Idealfall engagieren sich auch Eltern, Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken während der Flimmerpause.

Elterninformation

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

Auf unserer Website www.sucht-praevention.ch/flimmerpause finden Sie einen Muster-Elternbrief, der den eigenen Bedürfnissen angepasst werden kann. Wie bereits erwähnt, ist es auch möglich einen Elternabend zu organisieren. Die Suchtberatungsstelle berät sie gerne und kann auch für ein Referat beigezogen werden. Eine frühe Kontaktaufnahme ist sinnvoll (vgl. Kontaktadresse am Schluss des Dokumentes).

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 Kinder zu lancieren. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die Kinder sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Gummitwist, Papierflugzeuge falten, Spiele 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 Kindern die Lust auf das Lesen (neu) entfachen können.

Material

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

Weiteres Material erhalten sie direkt bei der regionalen Suchtpräventionsstelle.

4.3 Freizeit und Flimmerzeit - Reflexion des eigenen Medienkonsums

Variante 1.-3. Schulstufe

Ziel

Die SuS reflektieren ihren Medienkonsum und tauschen sich untereinander über ihre Freizeitgestaltung aus.

Vorgehen

Die Lehrperson erzählt die Geschichte „Immer wieder sonntags“ und diskutiert im Anschluss mit der Klasse:

- Wie würde es euch ergehen, wenn der Fernseher oder der Computer bzw. das Smartphone kaputt ist?
- Wieviel Zeit verbringt ihr täglich / wöchentlich vor einem Bildschirm?
- Wann oder zu welchen Gelegenheiten schaut ihr TV oder spielt ein Game?
- Was macht ihr in eurer Freizeit am liebsten?
- Wer findet, dass er oder sie zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt?

Material/Buch

Immer wieder sonntags – Bilderbuch
 Germano Zullo; Albertine – Gerstenberg – 2005

Flimmerprotokoll für 1. – 3. Klasse (zu finden unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

Hinweis

Die meisten Kinder brauchen zum Ausfüllen des Flimmerprotokolls die Unterstützung der Eltern.



Variante Mittelstufe

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.
- Die SuS führen ein Flimmerprotokoll oder Flimmertagebuch. 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.
- 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

Flimmerprotokoll für 4. – 6. Klasse

(zu finden unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

Selbsttest Online-Sucht: 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 - Box

Ziel

Die Kinder erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile 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.
- Wenn genügend Ideen gesammelt sind, sucht sich jedes Kind ein oder zwei Ideen aus und bringt ein passendes Symbol von zu Hause mit oder bastelt etwas.
- Für jede Idee wird das entsprechende Symbol in eine schöne Box gelegt.
- Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und die Spiel-Schatztruhe informiert und gebeten, die Kinder beim Ideensammeln zu unterstützen.

Material

- Schachtel oder anderer Behälter
- Symbole für verschiedene Freizeitbeschäftigungen, Karten mit Ideen

Ergänzungen, Alternativen

Anstelle von Symbolen können auch Ideenzettel oder die Karten des Sets "52 Alternativen zum Fernsehen" 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.

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"
- Hosensackbüchlein „Langweilig? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge.“

Quelle

In Anlehnung an: K. Gwerder ; N. Baumgartner ; E. Suhner & H. Kubinec – Prävention gegen Fernsehsucht 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 Kinder ihr eigenes Flimmerpausen-Tagebuch und füllen Name und Daten ein.
- 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 Kinder erzählen, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.
- 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

Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch (kann unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause heruntergeladen werden⁵)

Weiterführende Ideen

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

⁵ Tipp für das Ausdrucken: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer Kante ausdrucken

5.2 Tagesrückblick

Ziel

Die SuS reflektieren ihre (neuen) Freizeitaktivitäten und lassen sich von den Erlebnissen der anderen inspirieren.

Idee 1: Gegenstand mitbringen

Jeden Tag nehmen fünf Kinder einen Gegenstand mit, der etwas über ihr Freizeiterlebnis vom Vortag erzählt.

Idee 2: Auf - / Ab - Fragen

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Fragen zur Freizeitgestaltung.

JA → SuS stehen auf

NEIN → SuS bleiben sitzen

Nach jeder Frage sitzen die SuS wieder ab. Folgende Fragen können gestellt werden:

- Wer hat gestern mehr als sonst draussen seine Freizeit verbracht?
- Wer hat gestern drinnen seine Freizeit verbracht?
- Wer hat gestern etwas gemacht / ausprobiert, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?

Die einzelnen Fragen können vertieft werden:

- Was hast Du gespielt?
- Was hat dir speziell gefallen?
- Wie war das für dich, mehr als sonst draussen zu spielen?

Idee 3: Sonne und Regenwolke

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Jede SuS hat einen kleinen persönlichen Gegenstand bei sich (z.B. Gummi, Farbstift, Wäscheklammer). Auf dem Boden liegen zwei Blätter mit den Motiven „Sonne“ und „Regenwolke“. Die Lehrperson stellt die Frage: „*Wie hat mir meine Freizeit gestern gefallen?*“ Jedes Kind legt seinen Gegenstand auf eines der beiden Bilder. Die Lehrperson wählt 4-5 Gegenstände aus und fragt bei den einzelnen SuS nach.

Bei den SuS mit der Regenwolke könnte die Nachfrage sein: Was könntest du heute/morgen anders machen?

Idee 4: Pantomime

Ein Drittel der Klasse stellt zu ihrem Freizeitverhalten vom Vortag ein Standbild dar. Die Klasse rät, was es sein könnte.

5.3 Schatztruhe - Spiele

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.

5.4 Die Kreativität aktivieren: Tipps für gute Lehrmittel

Ziel

Die SuS werden in ihrer Phantasie und Kreativität angeregt.

Tipp 1 (Kiga – 2. Klasse)

Bilderbuch „Und was machst Du jetzt?“

"Auf deinem Hausdach landet dein Opa in einem Hubschrauber. Und was machst du jetzt?" Kinder haben oft die tollsten Ideen. Dieses außergewöhnliche Bilderbuch unterstützt sie dabei und liefert 14 mögliche und unmögliche Situationen mit über 50 bebilderten Antworten auf die Frage: "Und was machst du jetzt?" Die Kinder können über die unterschiedlichen Möglichkeiten sprechen, sich die Situation weiter ausmalen, Entscheidungen treffen, wieder verwerfen oder sich einfach über die verschiedenen Varianten kaputtlachen. Ein Bilderbuch zum Vorlesen, Mitreden, Nachdenken und Schiefmachen. Es fördert kreatives Denken, macht riesigen Spaß und bei dem großen Format können alle gleichzeitig mitgucken.

Tipp 2 (1. – 9. Klasse)

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“

„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

Tipp 3 (1. – 4. Klasse)

Lehrmittel „Kreativität fördern – Intelligenz entwickeln“

Lernen macht Kinder Spass, wenn ihre Kreativität gefordert ist! Die ungewöhnlichen Spiele und Angebote im Buch regen Kinder im Kindergarten und der Unterstufe an, spielerisch die Welt zu entdecken und eigene kreative Wege zu gehen. Mit Hilfe der Spiele und Übungen fördern Pädagoginnen und Pädagogen die kognitive, soziale und emotionale Intelligenz der Kinder und helfen dabei kreative Schlüsselkompetenzen wie Flexibilität, Assoziationsfähigkeit, Sensibilität und Spontanität zu erweitern.

Zum Beispiel:

- „Bewegungspantomime“, S. 26
- „Stock-Pantomime“, S. 31
- „Stegreiftheater mit ABC-Sätzen“, S. 47

Weitere Ideen zur Umsetzung

- Kleine Klassenludothek mit Büchern, Rezepten, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Besuch in der Ludothek
- Freizeitaktivitäten in der Gemeinde recherchieren
- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
- Ideensammlung Pausenplatzspiele
- Lieblingsspiele vorstellen
- Zusammenarbeit mit Bibliothek / Ludothek für spezielles Wochenprogramm
- Eigene Zeitung herstellen (Thema Medien)
- Programm und Posten zu den 5 Sinnen aufstellen
- Gemeinsames Freizeit-Programm auf die Beine stellen, für eigene oder
- Göttiklasse (mit Eltern oder Elternmitwirkung)
- Mit den Kindern einen Vita-Parcours herstellen
- Spielturnier organisieren
- Lesenacht oder Hörspielnacht

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.

Das Projekt Flimmerpause wird stetig weiterentwickelt.

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?

Erinnerst du dich an einen Moment der Langeweile? Was ist danach passiert?

Welche Veränderungen möchtet ihr auch in Zukunft beibehalten?

Die Berichte, Zeichnungen oder Dokumentationen einschicken an:

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Projekt Flimmerpause/Simone Rindlisbacher
Postfach
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

Email: 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 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

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

Und was machst du jetzt?

Ann-Katrin Heger – ellermann Verlag - 2014

52 Alternativen zum Fernsehen

Gordon Lynn - Kunstmann Antje GmbH -2008

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

Ilka Heinemann – Knauer - 2014

111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit.

Ursula Oppolzer - Verlag an der Ruhr – 2013

Kreativität fördern - Intelligenz entwickeln

Jakobine Wierz – Ökotoxia Verlag – 2010

Immer wieder sonntags

Germano Zullo; Albertine – Gerstenberg – 2005

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.

Langweilig? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - 2016

Hosensackbüchlein mit Ideen von Kindern für Kinder

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.

Uster, Oktober 2017