

## Eine Woche bildschirmfreie Freizeit

Praxishandbuch für die Vorbereitung und Durchführung der

# Flimmerpause

auf der Primarschulstufe



©Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Dieses Handbuch wurde aufgrund von Rückmeldungen, neuen Studien und Materialien aktualisiert, letztmals im Februar 2020. Insbesondere der Bezug zum Lehrplan 21 und die Sequenz, in der die Primarschüler und Primarschülerinnen an das Thema herangeführt werden, ist angepasst und mit neuen Materialien angereichert worden. Wir danken allen Beteiligten für die Zusammenarbeit und ihre wertvollen Rückmeldungen.

Lanciert wurde die Flimmerpause von «Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern» bereits im Jahr 2006. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland hat das erfolgreiche Projekt 2016 aufgenommen. Bald folgte die Regionalstelle im Zürcher Unterland. Nach und nach wird Flimmerpause auch im Rest des Kantons umgesetzt.

## **Impressum**

Eine Woche bildschirmfreie Zeit – Praxishandbuch für die Vorbereitung und Durchführung der Flimmerpause auf Primarschulstufe

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Simone Rindlisbacher  
Gerichtsstrasse 4  
8610 Uster

Februar 2020

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. EINFÜHRUNG.....</b>	<b>4</b>
1.1 MEDIENNUTZUNGSVERHALTEN IM PRIMARSCHULALTER.....	4
1.2 FLIMMERPAUSE ALS TEIL VON PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG NACH LEHRPLAN 21.....	6
1.3 UNTERRICHTSPLANUNG IM ÜBERBLICK .....	9
<b>2. DIE BETEILIGTEN VORBEREITEN .....</b>	<b>10</b>
2.1 «DER TAG, AN DEM DIE OMA DAS INTERNET KAPUTT GEMACHT HAT».....	10
2.2 «EIN GROSSER TAG, AN DEM FAST GAR NICHTS PASSIERTE» .....	11
2.3 UND WIE STEHT ES BEI MIR? .....	12
2.4 ETWAS AUSPROBIEREN - DER VERTRAG .....	13
2.5 ELTERNINFORMATION UND SOZIALRAUMBEZUG.....	14
<b>3. DIE FLIMMERPAUSE DURCHFÜHREN.....</b>	<b>15</b>
3.1 ANTI-FLIMMER-BOX / PLAKAT KONKRET.....	15
3.2 TAGESRÜCKBLICK.....	16
3.3 FLIMMERPAUSEN-TAGEBUCH .....	17
3.4 SPIELE-SCHATZTRUHE .....	18
3.5 DIE KREATIVITÄT AKTIVIEREN .....	19
<b>4. DIE FLIMMERPAUSE ABSCHLIESSEN .....</b>	<b>20</b>
4.1 ERFAHRUNGSSCHATZ TEILEN.....	20
4.2 FLIMMERPAUSEN-DIPLOM.....	21
<b>5. LEHRMITTEL UND BROSCHÜREN.....</b>	<b>22</b>

# 1. Einführung

Digitale Medien sind omnipräsent, sie 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. Eltern, Lehrpersonen und andere Fachpersonen sind daher gefordert, sich gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen um Strategien für einen gesunden Umgang mit dem vielfältigen Medienangebot zu bemühen.

## 1.1 Mediennutzungsverhalten im Primarschulalter

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat in der MIKE-Studie (2017) das Mediennutzungsverhalten der Schweizer Primarschulkinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren untersucht.<sup>1</sup> Die Resultate zeigen, 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 6- bis 13-Jährigen**, weit vor medialen Aktivitäten wie Spielen, Lesen und Fernsehen.

Aufgrund der Studie von 2017<sup>2</sup> zeichnen sich einige Mediennutzungstrends ab:

- Die  **Hälfte der Kinder besitzt ein eigenes Handy**, ein Drittel ein Tablet. Dabei zeigen sich vorwiegend grössere Unterschiede bezüglich Alter, Einzelkindern sowie bei Kindern ohne Schweizer Elternteil.
- Der mediale Alltag der 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 sowohl mehr positive, wie auch mehr negative Erfahrungen als mit dem Internet.

### Problematische Mediennutzung (im Primarschulalter)?

Tatsache ist, dass Schweizer Kinder und Jugendliche verschiedene digitale Medien zunehmend intensiver nutzen und die Kontrolle durch die Eltern und andere Erziehungspersonen schwieriger wird. Ab wann spricht man von einem risikoreichen oder problematischen Medienkonsum? Je mehr der folgenden Anzeichen zutreffen, desto risikoreicher und problematischer ist das Onlineverhalten:

- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bei Wegfall)
- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Nutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Motivation für Konsum ist einer negativen Stimmungslage entfliehen zu wollen (Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)

<sup>1</sup> MIKE-Studie 2017 der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW; MIKE steht für Medien, Interaktion, Kinder, Eltern. Es wurden 1128 Kinder im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren befragt. Zusätzlich 629 Elternteile.

<sup>2</sup> vgl. ebd.

Flimmerpause Handbuch Primarstufe

- Gefährdung oder Verlust (wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.)<sup>3</sup>

Solche spezifischeren Symptome werden, wenn überhaupt, erst ab der Mittelstufe deutlich. Aber schon vorher kann die Entwicklung von Kindern tangiert sein. Am besten ist es, wenn Schlafmangel, Unkonzentriertheit, Fehlhaltungen und Bewegungsarmut gar nicht entstehen. Die Chancen dafür stehen sehr gut, wenn wir ihnen helfen das zu tun, was sie am liebsten tun: Spielen, Sport und Freunde treffen.

Falls Sie Auffälligkeiten feststellen bei Schülerinnen und Schülern, 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 und beziehen Sie auch die Eltern ein.



Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland bietet Eltern eine Hotline unter der sie sich niederschwellig und anonym über Strategien und weiterführende Unterstützungsangebote informieren können: <https://www.sucht-praevention.ch/hotline>



Informationsbroschüre begleitend zur Flimmerpause (bestellbar unter <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>).

<sup>3</sup> JAMESfocus „Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch“, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, 2017. Die Daten basieren auf der JAMES-Studie 2016, welche rund 1000 Jugendliche in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz zum Medienkonsum befragt hat.  
 Flimmerpause Handbuch Primarstufe

## 1.2 Flimmerpause als Teil von Prävention und Gesundheitsförderung nach Lehrplan 21

Suchtprävention ist ein Teil der Gesundheitsförderung. Wirksame Prävention beginnt früh und wird über den ganzen Lebenszyklus in passenden Formaten ergänzt.

Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht verlorene Zeit. Aber: Verbringen Kinder und Jugendliche zu früh / zu viel Zeit vor Bildschirmen, ist das für ihre Entwicklung hinderlich: Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsstörungen, aggressives Verhalten oder schlechte Schulleistungen werden mit häufigem Bildschirmkonsum in Verbindung gebracht.<sup>4</sup> Ein bewusster Umgang mit der grossen Angebotsvielfalt der elektronischen Medien kann geübt und gelernt werden.

Die Schule kann einen wichtigen Teil zur Medienkompetenz beitragen. Im Rahmen des Lehrplans 21 hat dieses Thema einen festen Platz und ist fächerübergreifend angelegt. Selbstverständlich hat nicht nur die Schule, sondern auch das Umfeld zu Hause einen grossen Einfluss. Darum ist es sehr nützlich, wenn die Eltern gut informiert und bestenfalls involviert sind.

„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 sowohl der Medien als auch des eigenen Medienkonsums.“<sup>5</sup> Medienkompetenz im Internetzeitalter bedeutet aber beispielsweise auch die Übertragung allgemeiner Umgangsregeln ins Internet oder die Fähigkeit, sich phasenweise von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.<sup>6</sup>

Das **Experiment „Flimmerpause“** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit (anders) zu gestalten. Es bringt Erfahrungen mit Verzicht und Grenzen, die durch den Bezug zu den omnipräsenten Bildschirmmedien in der Lebenswelt aller Kinder und Jugendlichen verankert sind.

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>

Diese Themen widerspiegeln auch die Ziele im Bereich der Suchtprävention, wie folgender Auszug aus den Materialien der Planungshilfe zu Prävention- und Gesundheitsförderung/Sucht<sup>8</sup> im Kontext der Flimmerpause zeigt:

<sup>4</sup> Medienmündig (2016). Paula Bleckmann. Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. Klett-Cotta. Stuttgart

<sup>5</sup> Jugend und Medien und ZHAW (2015). Medienkompetenz: Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien. S. 7.

<sup>6</sup> vgl. ebd.

<sup>7</sup> z.B. Peter Raschke (2002). Lernen durch Verzicht. Schneider Verlag Hohengehren.

<sup>8</sup> vgl. Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention.» Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff [27.02.2020]. <https://phzh.ch/plh-ges>. Dort finden Sie auch Beschreibungen der erwähnten Lehrmittel wie: Wetterfest etc. Flimmerpause Handbuch Primarstufe

## Zyklus 1 (Kindergarten und Unterstufe)

### Konsum: Motive und Bedürfnisse

- Welche Dinge brauche ich ausser Luft, Wasser und Sonne zum Leben? (Wetterfest, S. 96)
- Was Gewohnheiten sind und wie sie entwickelt oder abgelegt werden können. (Wetterfest S. 97)
- Was ist Langeweile und wie gehe ich mit ihr um? (Wetterfest, S. 111)
- Was tut gut und was ist zu viel? (Wetterfest, S. 308)
- Was konsumiere ich warum? Weil ich es brauche, weil es zu mir passt, weil du es auch schaust, weil es so spannend ist etc. (Ich, Du, Wir: Konsumkarten, adaptiert)

### Normen und Werte, Rollen

- Was schauen, spielen, können Mädchen; was schauen, spielen, können Jungs? (Wetterfest 138 f. adaptiert).

### Widerstandskraft gegen sozialen Druck

- Warum gibt es Grenzen? (Wetterfest, S. 128)
- An die Grenzen gehen. (Wetterfest, S. 130)

### Risiko, Gefahren

- Mut zu Ungewohntem (Mutanfälle, S. I 9-10): Sofies Pullover: Wer getraut sich etwa Spezielles anzuziehen? Das kann ich schon (Tätigkeiten); Das kann ich gut (Eigenschaften); Arbeitsblatt: Das bin ich S. I 27/Glück S. I 28; Bewegungsparcours S. III 14.

## Zyklus 2 (Mittelstufe)

### Konsum: Motive und Bedürfnisse

- Welche Gefühle löst Verzicht aus? (Wetterfest S. 123 adaptiert)
- Was tut gut und was ist zu viel? (Wetterfest, S. 308)
- Was mir gut tut. (Wetterfest, S. 347)
- Was konsumiere ich warum? (Ich, Du, Wir Konsumkarten 15, 17, 19, 21, 23, 24)
- Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken, Zusammenhang Bedürfnisse, Rollen, Regeln (YPSY, 5. Klasse, EH 14 S. 128, YPSY 6. Klasse EH6)

### Einstellungen, Normen und Werte

- Was ist in, was ist out, betreffend Medienkonsum, Reflexion der Rollenerwartungen (Ich, Du, Wir Konsumkarten 22 adaptiert; Zeit vs. Geld)

### Werbung

- Was ist in, was ist out betreffend Medienkonsum, Reflexion der Werbestrategien (Ich, Du, Wir Konsumkarte 22)
- Werbeagentur für Medien (Wetterfest S. 312, adaptiert)
- Werbung und Medien, Gibt es auch Tricks um den Medienkonsum zu verlängern (YPSY, 5. Klasse EH7, S. 85)

#### Risikowahrnehmung

- Freizeitgestaltung (YPSY, 5. Klasse EH 15 S. 138, YPSY 6. Klasse EH7)
- Risikokompetenz (Mutanfälle, S. III 9-10)

#### Widerstandskraft gegen Druck

- Wetterfest Grenzen spüren, Lebenslandschaft, Ich setze Grenzen, Freiraum braucht Grenzen (Wetterfest S. 130 ff.)
- Ich sage nein (feel-ok.ch) Teil des Stressthemas

#### Substanz vs. Verhaltenssuchte

- Arbeitsblätter Glückspiel (feel-ok.ch)

#### Missbrauchs- und Suchtsymptome

- Tests (feel-ok.ch)

#### (Rechtslage)

#### In Problemsituationen Hilfe holen

- Probleme sind allgegenwärtig, Lösungen suchen (Wetterfest S. 252 f.)
- Schweizerkarte mit Fachstellen (feel-ok.ch)



## 1.3 Unterrichtsplanung im Überblick

Die offizielle Flimmerpause startet jedes Jahr nach Pfingsten und dauert bis Ende der Woche. Der Zeitpunkt kann aber grundsätzlich frei gewählt werden. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen, Familien oder Jugendorganisationen.

Dieses Handbuch enthält unterschiedliche, einfach einsetzbare Vorschläge und Ideen für die Arbeit in der Volksschule. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – die Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler (SuS) sowie die Sensibilisierung der Eltern ist wichtig. So entsteht eine längerfristige Auseinandersetzung mit der Thematik und dem eigenen Nutzungsverhalten, was bedeutend wirksamer ist als eine punktuelle Intervention (wie beispielsweise ein einzelner Workshop oder eine einzelne Unterrichtslektion zum Thema). Diese Abfolge von Aktivitäten wird nachfolgend kurz dargestellt, bevor die einzelnen Schritte und Unterrichtsideen im Einzelnen beschrieben werden.

Für die Planung der Flimmerpause auf der Primarstufe empfehlen wir folgende Schritte:

- Schülerinnen und Schüler ans Thema heranzuführen
- Flimmerpause erklären und einen Entscheid fällen
- Eltern informieren/sensibilisieren/involveren
- Die Woche planen, d.h. mind. eine etwas speziellere Aktivität vorbereiten
- Flimmerpause erleben, begleiten, besprechen, spontan nutzen
- Flimmerpause abschliessen, zurückblicken, einordnen

Das Praxishandbuch bietet für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge. Die Vorlagen auf unserer Website <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause> 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 Schüler und kann am besten einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse dauern. Empfehlenswert sind mindestens vier Lektionen.

Die Flimmerpause wird noch erfolgreicher, wenn Lehrperson und Eltern auch mitmachen. Sie dürfen als Lehrperson gerne eine Woche lang für Eltern nur einmal per Telefon erreichbar sein, vielleicht macht das ganze Kollegium mit. Eine Briefvorlage für die Elterninformation findet sich auf unserer Website. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland steht auch für die Moderation eines Elternanlasses zur Verfügung (z.B. Elternabend zum Umgang mit digitalen Medien in Schule und in der Familie).

Um eine optimale Wirkung zu erzeugen und den Aufwand zu minimieren empfiehlt es sich, die Flimmerpause in den schulischen Strukturen (z.B. in der Jahresplanung oder in einem Medienkonzept) zu verankern und regelmässig durchzuführen.

## 2. Die Beteiligten vorbereiten

### 2.1 «Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat»

#### Ziel

Die Schüler und Schülerinnen tauchen in die Vorstellung ein, dass es einmal keine Medien gibt und tauschen sich über ihre eigene Freizeitgestaltung aus.

#### Vorgehen

- Die Lehrperson liest die Geschichte vor und initiiert die Diskussion um die Fragen:
- Wie würde es dir ergehen, wenn der Fernseher, der Computer, die Spielkonsole, das Handy der Geschwister oder Eltern etc. kaputt wäre?
- In welchen Momenten oder wann nutzt ihr diese Medien?
- Was macht ihr in der Freizeit am liebsten?
- Gibt es Situationen, in denen ihr zu viel Zeit vor den Bildschirmen verbringt?



#### Material

Buch „Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat“ von Marc-Uwe Kling.

**Variante** Das Buch „Immer wieder sonntags“ eignet sich ebenfalls für einen Einstieg. Es ist vergriffen, allenfalls aber in einigen Schulbibliotheken noch zu finden.



## 2.2 «Ein grosser Tag, an dem fast gar nichts passierte»

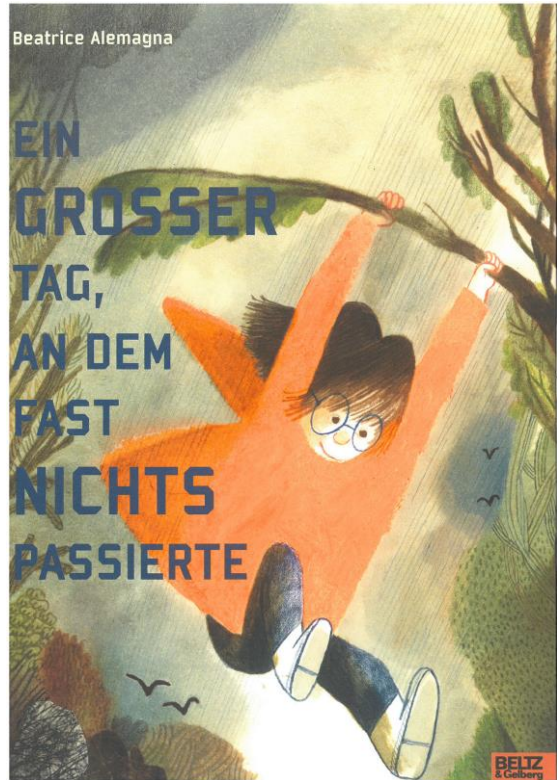
### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Langeweile auseinander. Sie tauschen sich über Freizeiterlebnisse mit und ohne Medien aus.

### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt die Geschichte «Ein grosser Tag, an dem fast gar nichts passierte» und diskutiert mit der Klasse.

- Was sind Beispiele für langweilige Situationen?
- Woran merkt ihr, dass euch langweilig ist?
- Gibt es angenehme und unangenehme Langeweile?
- Waren bei euch schon einmal der Fernseher oder ein anderes Medium kaputt oder weggeräumt? Was habt ihr dann gemacht?
- Welche Abenteuer habt mit Medien erlebt? Welche ohne?
- Was gefällt euch an den Erlebnissen des Kindes in der Geschichte?



### Material

Buch «Ein grosser Tag, an dem fast gar nichts passierte» von Beatrice Alemagna.

## 2.3 Und wie steht es bei mir?

### Ziel:

Die Schüler und Schülerinnen 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 Zahlen werden für den späteren Vergleich festgehalten. Anschliessend zeigt die Lehrperson, wie ein Flimmerprotokoll geführt werden kann.

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

Die Lehrperson gibt das Flimmerprotokoll als Hausaufgabe mit. Auf der Unterstufe mit dem Hinweis an die Eltern: Bitte beim Ausfüllen helfen.

- 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.
- 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.



Bitte male die Felder in der Farbe aus, die auf deine Tätigkeit zutrifft.  
 Schule, Aufgaben: gelb    Sport: grün    Freizeit ohne Flimmern: lila & Blau  
 Sport oder Musik machen, Freunde treffen, Ausflüge, Lesen: blau  
 z.B. Fernsehen, games, mit dem Handy, Tablet Computer etwas machen: orange

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

### Material

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

Flimmerprotokoll für 4. – 6. Klasse sowie Oberstufe (zu finden unter [www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause))

Lernheft Spielen und Lernen: Online sein

[https://www.sucht-praevention.ch/cm\\_data/Lernheft\\_2012\\_KIGA-3.\\_Klasse\\_1.pdf](https://www.sucht-praevention.ch/cm_data/Lernheft_2012_KIGA-3._Klasse_1.pdf)

## 2.4 Etwas Ausprobieren - Der Vertrag

### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler wagen ein Experiment und sind motiviert, in ihrer Freizeit eine Woche lang auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Die SuS kennen die Idee eines Vertrages und unterzeichnen den Flimmerpausevertrag.

### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt der Klasse von der Flimmerpause als Experiment\* und motiviert die SuS, als Klasse daran teilzunehmen.

- Was passiert mit uns, wenn wir etwas Neues ausprobieren oder auf etwas verzichten?
- Wozu könnte so ein Experiment gut sein?
- Was müssen wir uns überlegen bevor wir einen Vertrag unterzeichnen?
- Worauf kannst du gut verzichten? Was wird eine Herausforderung? Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt?

#### VERTRAG FLIMMERPAUSE

Wir, die Klasse \_\_\_\_\_ vom Schulhaus \_\_\_\_\_,  
 machen vom \_\_\_\_\_ bis am \_\_\_\_\_ Flimmerpause.

Wir versprechen, in dieser Zeit...

- ... das Handy nur für wichtige Anrufe oder SMS zu brauchen.
- ... auf dem Handy keine Games zu spielen und damit kein Internet zu nutzen
- ... Fernsehgerät, Computer, Spielkonsole und ähnliche Geräte ausgeschaltet zu lassen.
- ... wenn wir den Auftrag von der Schule erhalten, dürfen wir Computer oder Internet nutzen.
- ... uns nicht gegenseitig zu kontrollieren. Jede und jeder ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Man kann jedoch andere auf das korrekte Verhalten hinweisen
- ...

Mit unserer Unterschrift bestätigen wir, dass wir uns auf das Experiment Flimmerpause einlassen:

Ort und Datum: \_\_\_\_\_

### Variante

Als Variante für SuS der 5./6. Klasse, für welche die Flimmerpause gegebenenfalls nur umsetzbar ist, wenn sie 1-2 Ausnahmen machen dürfen, kann die Variante mit Einsatz von 1-2 Jokern umgesetzt werden. Dazu wird vorher genau zusammen besprochen, wofür ein Joker eingesetzt werden darf und wie viel Bildschirmzeit er ermöglicht. Die Abmachung wird im Vertrag festgehalten.

### Material

Eine Vorlage des Flimmerpausenvertrages ist zu finden auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>

### Hinweis\*

Ein gelungener Einstieg ins Thema Medienkonsum und Freizeitgestaltung kann die Motivation erhöhen. Geschichten siehe 2.1-2.2 oder der Bericht der Erfahrungen von anderen Klassen ist auf der Primarstufe geeigneter als ein direkter Hinweis auf das Experiment.

## 2.5 Elterninformation und Sozialraumbezug

### Ziel

Eltern und Geschwister der Schülerinnen und Schüler sind über das Experiment Flimmerpause informiert und beteiligen sich im Idealfall an der Flimmerpause. Ausserdem können auch Jugendorganisationen, Vereine oder Ludotheken für die Flimmerpause motiviert werden.

### Elterninformation

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist die Unterstützung der teilnehmenden SuS 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](#), [Artikel im Elternmagazin](#), [„Wir sind dann mal offline“](#) – darin beschreibt eine Familie ihre Erfahrungen mit der Flimmerpausenwoche.

Ebenfalls auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause> 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 einen Infoblock zur Flimmerpause an einem bestehenden Elternabend zu hängen). Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland berät Sie gerne und kann auch für Elternabende zum Thema Digitale Medien allgemein beigezogen werden.

### Flimmerpausen-Partner/innen 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(räte) 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 oder später wiederholen können (z.B. Outdoor Spiele, gemeinsam Kochen, Lesenacht, Theater, Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.). Möglich sind auch Schnupperangebote in Vereinen, die in die Zeit der Flimmerpause gelegt werden.



Interessante Partner/-innen sind neben Jugendorganisationen und Vereinen auch Ludotheken und Bibliotheken, welche die Jugendlichen für neue (oder alte, vergessene) Spiele gewinnen oder die Lust aufs Lesen (neu) entfachen können.

### Material (<https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

Vorlage für Elternbrief

Vorlage für Elternbrief "Experiment Familie"

Artikel „Wir sind dann mal offline“, Elternmagazin „Fritz und Fränzi“ (2018)

# 3. Die Flimmerpause durchführen

## 3.1 Anti-Flimmer-Box / Plakat konkret

### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile auftaucht und der Griff zur TV-Fernbedienung, zum Handy oder zur Spielkonsole lockt.

### Vorgehen

Die Lehrperson fordert die SuS auf, sich Alternativen auszudenken, die sie anstelle von Gamen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.

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

Wenn genügend Ideen gesammelt sind, sucht sich jedes Kind eine 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 Spielbox informiert und gebeten, die Kinder beim Ideensammeln zu unterstützen.

### Varianten

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.

Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten

### Material

Schachtel oder anderer Behälter

Symbole für verschiedene Freizeitbeschäftigungen, Karten mit Ideen drauf  
 Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)

Broschüre „Langweilig? Kinder mit Ideen machen dir Vorschläge.“  
 (bestellbar)



Flimmerpausenbündel sorgen für Gesprächsstoff, erinnern an das Vorhaben und eignen sich im Notfall um Dampf abzulassen.  
 (bestellbar)



### Quelle

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

## 3.2 Tagesrückblick

### Ziel

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

### Vorgehen

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



### Varianten

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 setzen sich die SuS wieder. 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 es für dich, mehr als sonst draussen zu spielen?

Sonne und Regenwolke: Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Alle SuS haben einen kleinen persönlichen Gegenstand bei sich (z.B. Gummi, Farbstift, Wäscheklammer etc.). 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?

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



### 3.3 Flimmerpausen-Tagebuch

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler 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 SuS ihr eigenes Flimmerpausen-Tagebuch und gestalten dieses.
- Sie erhalten den Auftrag, täglich die aktuelle Seite auszufüllen und sich die Freizeit des Folgetages zu überlegen.
- Als Start in den Tag erzählen jeweils drei bis vier SuS, 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.



#### Varianten

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.

#### Flimmerpausen Tagebuch

von: NEVA

**Material** (<https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

Vorlage Flimmerpausen-Tagebuch

Tipp fürs Ausdrucken der Datei: Einstellung: Datei doppelseitig, zwei Seiten auf einer, Bindung an kurzer

Kante ausdrucken. Natürlich kann das Flimmertagebuch nach Bedarf angepasst oder auch ganz anders gestaltet werden.

#### Quelle

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

### 3.4 Spiele-Schatztruhe

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler treten in Kontakt mit Menschen aus anderen Generationen oder mit anderem kulturellem Hintergrund und setzen sich damit auseinander, wie diese ihre Freizeit gestalten oder früher als Kind gestaltet haben, und welche Spiele sie kennen.

#### Vorgehen

- Die SuS erhalten den Auftrag Grosseltern, 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.



#### Variante

Die Klasse organisiert einen Spielanlass, zu dem sie die Eltern, Parallel- oder Götti-Klasse einlädt.

#### Material

Schatztruhe oder Box für Spiele  
 Papier für die Spielanleitung

### 3.5 Die Kreativität aktivieren

#### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler werden in ihrer Fantasie und Kreativität angeregt.

#### Vorgehen

Es werden passende Spiele aus dem Buch 111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit durchgespielt. Zum Beispiel:

- „Warum-Technik“ S.49
- „Bunte Gefühle“ S. 55
- „Ausstellungen planen“ S. 112
- „Ersatz-Technik“, S. 23

#### Variante

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) passend dazu erfinden und spielen.



**Quelle:** Bilder: [www.schule-bubikon.ch/p22004557.html](http://www.schule-bubikon.ch/p22004557.html) – 09.12.2019

#### Material

Siehe Buch: 111 Ideen - Kreativität und Problemlösefähigkeit.  
 Verkleidung und Requisiten für das Bild.

# 4. Die Flimmerpause abschliessen

## 4.1 Erfahrungsschatz teilen

### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren und reflektieren die Aktivitäten und Erlebnisse der Flimmerpause. Sie formulieren ihre Erkenntnisse und wählen etwas aus, das sie nach der Flimmerpause beibehalten möchten.

### Vorgehen

Die SuS 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?
- Welche Veränderungen möchtet ihr auch in Zukunft beibehalten?



### Wir freuen uns über Ihre Erfahrungsberichte

Es wäre toll, wenn ihr eure Erfahrungen mit uns teilt und eure Berichte, Collagen, Zeichnungen etc. an uns schickt. Die Erfahrungsberichte werden wir sammeln und im nächsten Jahr als Inspiration auf unserer Website oder in diesem Handbuch publizieren. Erfahrungsberichte per Mail schicken an [s.rindlisbacher@sucht-  
praevention.ch](mailto:s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch) oder per Post Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Simone Rindlisbacher, Postfach, Gerichtsstrasse 4, 8010 Uster. 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.

## 4.2 Flimmerpausen-Diplom

### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler 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** (<https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>)

Vorlage Flimmerpause-Diplom.

### Varianten

Die Zeremonie findet in einer Randstunde statt, 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.

*Diplom*



*Vorname Nachname*

hat vom 5. Juni - 11. Juni 2017 an der Flimmerpause mitgemacht und in der Freizeit auf sämtliche Bildschirmmedien verzichtet.

Herzliche Gratulation!

Ort, Datum  
Lehrperson Name

# 5. Lehrmittel und Broschüren

## Lehrmittel

Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat  
 Marc Uwe Kling | Carlsen | 2018

Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte  
 Beatrice Alemagna | Belz&Gelberg | 2018

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 (für Unterstufe geeignet)  
 Jakobine Wierz | Ökotoxia Verlag | 2010

**Sämtliche Lehrmittel können in der Mediothek der Suchtprävention Zürcher Oberland kostenlos ausgeliehen werden.**

## Broschüren und Links

### **Zappen & Gamen – Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende**

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland - 2016  
 Informationen und Leitlinien im Umgang mit digitalen Medien und den dazugehörigen relevanten Themenfeldern. (ausgedruckt, bestellbar)

### **Medienkompetenz - Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien - Für Eltern und alle, die mit Kids zu tun haben | ZHAW Jugendundmedien.ch | 2016**

Download Broschüre:

[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/medienkompetenz/ZHAW\\_Medienkompetenz.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/medienkompetenz/ZHAW_Medienkompetenz.pdf)

### **www.jugendundmedien.ch**

Das nationale Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen –  
 Umfassende, wissenschaftlich fundierte und aktuelle Information und Tipps für Eltern und Lehrpersonen.

### **MIKE-Studie 2017**

Erhebung zum Mediennutzungsverhalten von Kindern im Primarschulalter.

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

Siehe auch separate Listen auf <https://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause>  
 unter Linktipps und Lesetipps