

## Experiment Flimmerpause und Bezüge zum Lehrplan 21 Zyklus 1 (Kiga/US) und 2 (MS)

Das **Experiment Flimmerpause** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit (anders) zu gestalten. Sie bringt Erfahrungen mit Verzicht und Grenzen, die in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen verankert sind.  
 >>[www.sucht-praevention.ch/flimmerpause](http://www.sucht-praevention.ch/flimmerpause)

Diese Themen widerspiegeln auch die Ziele im Bereich der Suchtprävention, wie folgender Auszug aus den Materialien der Planungshilfe zu Prävention- und Gesundheitsförderung/Sucht<sup>[1]</sup> im Kontext der Flimmerpause zeigt:

### 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 sie entwickelt oder abgelegt werden. (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 schaut, 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. Risiko, Gefahren (Wetterfest, S. 130)
- 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)

---

<sup>[1]</sup> vgl. Fachteam Gesundheitswissenschaften. 2018. «Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention.» Pädagogische Hochschule Zürich. Zugriff [27.02.2020]. <https://phzh.ch/plh-ges>.

## 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 S. 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: Konsumkarte 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 gehen 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)

### In Problemsituationen Hilfe holen

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

Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Gespräch. Gerne bespreche ich mit Ihnen, wie Sie das Experiment Flimmerpause anpacken und umsetzen können.

### Kontakt

Simone Rindlisbacher  
 Fachmitarbeiterin  
 Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

[s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch](mailto:s.rindlisbacher@sucht-praevention.ch)

Tel. direkt 043 399 10 92 (Mo, Di und Do)