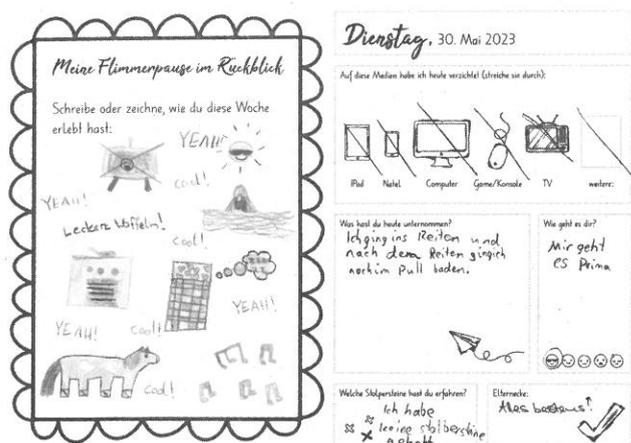


Rückblick auf das Experiment Flimmerpause vom 30. Mai bis 4. Juni 2023

Mit der Flimmerpause soll die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Durch das Beobachten des eigenen Freizeitverhaltens soll ein bewusster Umgang mit Bildschirmmedien gewonnen werden, um problematischen Verhaltensweisen vorzubeugen.

Sechs Tage lang verzichteten die Kindergartenkinder und Primarschülerinnen und -schüler von Russikon im Rahmen der Flimmerpause darauf, in der Freizeit Smartphone und Computer zu benutzen oder fernzusehen.



Erfahrungen Klasse 3c

Vor der Flimmerpause wurde festgehalten, was die Schülerinnen und Schüler von der flimmerfreien Woche erwarten und wie sie sich im Hinblick darauf fühlen. Hier einige Auszüge aus den Gedanken der 3. Klasse von Madetswil:

- «Ich finde es doof, weil man immer die Eltern fragen muss, ob sie die Musik einschalten können. Ich bin gespannt, wie es sich anfühlt.»
- «Ich glaub es wird schwierig wegen der Eishockey-WM. Ich glaube, es tut mir auch gut, weil ich recht viel fernsehe und game.»
- «Ich finde es gut, dass wir nicht so viel flimmern. Aber mir ist das egal, weil ich sowieso nicht viel flimmere.»
- «Ich bin traurig, dass ich nicht mit anderen chatten kann und dass ich nicht gamen und keine Filme schauen kann.»

Gemeinsam wurde ein Flimmerpausenvertrag unterzeichnet und festgehalten, was man alles, anstelle zu flimmern, machen kann: Basteln, Lego spielen, Labyrinth zeichnen, draussen spielen – die Kinder

hatten sehr viele Ideen. Mit einem Wochenprotokoll wurde eine Woche vor der Flimmerpause festgehalten, wie oft und wann man selbst überhaupt flimmert, um sich der Flimmerzeit überhaupt mal bewusst zu werden. Glücklicherweise ist die Flimmerzeit der Klasse 3c noch nicht so hoch. Trotzdem mussten einige auf gewisse Medien verzichten, welche während der Flimmerwoche in einem Tagebuch festgehalten wurden.

Nach der überstandenen Woche ohne Flimmerzeit notierten sich die Kinder, wie es ihnen während dieser Woche ergangen ist und was sie anstatt zu flimmern alles unternommen haben. Auch hier wieder ein paar Aussagen:

- «Es war toll. Ich habe mit meinem Bruder Schach gespielt. Ich war viel draussen.»
- «Ich fand diese Woche nicht schlimm. Ausser am Freitag wollte ich was schauen. Aber ich glaube, es hat mir gut getan.»
- «Ich hatte viel mehr Zeit, um Fussball zu spielen. Das fand ich toll. Meine Mutter fand es gut, dass ich Flimmerwoche machen musste.»
- «Es war nicht so schlimm. Aber manchmal wollte ich flimmern.»

Ursina Winiger, Klasse 3c

Rückblick Klasse 6a

In einer Austauschrunde nach der Flimmerpause in der Klasse 6a trugen die Schülerinnen und Schüler folgende Erfahrungen zusammen:

«Abends waren wir viel mehr draussen am Spielen. Wir kamen auf andere Ideen, die wir umsetzten, z.B. Zeichnen, Blütenblätter einkochen, mit Freunden abmachen oder Fussball spielen. Einige von uns halfen der Mutter täglich im Haushalt und beim Kochen oder kümmerten sich mehr um die Haustiere. Wir hatten mehr Zeit für unsere Hobbies und waren alle besser gelaunt. Der Grund war, dass wir früher zu Bett gingen und besser einschlafen konnten. Überhaupt war es viel schöner, da wir nun mit der Familie so viel Zeit verbrachten.

Schwierig war es jedoch, wenn Kinder, die bei der Flimmerpause nicht mitmachten, am Handy hingen und wir nicht durften. Wir mussten besser aufpassen, was es an Hausaufgaben zu erledigen galt, da wir nicht digital bei Kolleginnen und Kollegen nachfragen konnten, was zu tun sei, und auch keine vermiss-

ten Arbeitsblätter hin und her beamen konnten. Dafür nahmen wir uns mehr Zeit für die Hausaufgaben und arbeiteten genauer. Ich habe zwar auf Snapchat alle Punkte verloren, da ich eine Woche lang inaktiv war. Wir waren aber viel ruhiger und weniger gestresst, da wir nicht besorgt waren, Nachrichten von unseren Kolleginnen und Kollegen zu verpassen.

Alles in allem war die Flimmerpause erneut eine gute, spannende und lehrreiche Erfahrung.»

Silvy Finsterwald, Klasse 6a

Elternsicht Familie Schudel

Aus der Sicht als Eltern berichtet Familie Schudel: «Die Flimmerpause war auch in diesem Jahr aus unserer Sicht wieder ein voller Erfolg. In der Woche vor der Flimmerpause wurden die Kinder sensibilisiert für die Tätigkeiten in ihrem Alltag. Sie führten Protokoll anhand eines Kalenders, der mit unterschiedlichen Farben die Tätigkeiten an einem Tag optisch darstellte. Darauf war rasch ersichtlich, wo sich die Flimmerzeiten im Alltag befinden, und die Kinder konnten sich darauf einstellen, diese roten Blöcke in der kommenden Woche anderweitig zu füllen. Unsere Tochter, die die 2. Klasse besucht, ist eine leidenschaftliche Sportlerin und sie verbringt bereits ein 19-Stunden-Pensum im Regionalen Leistungszentrum Zürich (RLZ). Da bleiben neben den Hausaufgaben ohnehin nur wenige Minuten übrig für den Bildschirm. In dieser Zeit spielten wir mal zusammen ein im TTG-Unterricht selbstgebasteltes Mäusespiel, bei dem sie natürlich auch meistens die Schnellste war. Für unseren Sohn hat der Bildschirm nicht nur im Unterricht der 4. Klasse, bei dem vermehrt mit Tablet oder PC gelernt wird, eine grössere Bedeutung. Verschiedene Computerspiele wie Roblox oder Minecraft sind in der heutigen Zeit ein fester Bestandteil des sozialen Austauschs, an dem er gerne teilnimmt. Er verbringt einen grossen Teil seiner Freizeit mit Schwimmen und Fussball, weshalb es ihm unter der Woche leicht fiel, die Flimmerblöcke anderweitig zu füllen. Es ist uns als Eltern wichtig, dass die Kinder eine gute Balance finden zwischen geistigen (Schule, Lernen, Bildschirm) und physischen Aktivitäten, daher unterstützen wir dies auch mit Freude.

Unter der Woche klingelte es vermehrt an der Türe und unser Sohn konnte mit seinen Freunden draussen spielen. Sogar aus dem Wilhof kam ein Überraschungsbesuch mit dem Velo in Madetswil vorbei, um im Schürhofladen ein feines Eis mit ihm zu geniessen.

Insgesamt haben wir festgestellt, dass diese Flimmerpause unser Bewusstsein für die Bildschirmzeiten geschärft hat und wir unsere Zeiteinteilung neu beurteilen, hinterfragen und wo nötig, anpassen konnten. Auch wir als Eltern wollten mit gutem Beispiel vorangehen und uns ebenfalls nach besten Möglichkeiten an die Flimmerpause halten, zumindest, was die Freizeit betrifft. Unsere Arbeit, die wir hauptsächlich hybrid (Office und Home-Office) verrichten, war in diesem Fall ausgenommen.

Es ist uns aufgefallen, wie die allgemeine Kreativität der Kinder neu entfacht wurde, Spielideen und Themen entstanden durch die Loslösung von der digitalen Welt hin zur Realität. Auch wenn es uns Familien jederzeit freisteht und wir es auch absolut empfehlen können, solche Flimmerpausen selbst durchzuführen, ist diese Schulkampagne wichtig und besonders wirkungsvoll, da hier auf Gruppendynamik und Verantwortung gesetzt wird – und das mit Erfolg. Besten Dank an die Initianten dieser Kampagne und wir freuen uns auf das nächste Jahr.»

Familie Schudel

