

Oberstufe

Flimmerpause

Praxishandbuch für die Vorbereitung und Durchführung



©Suchtprävention Zürcher Oberland

Suchtprävention Zürcher Oberland

Gerichtsstrasse 4 | Postfach | 8610 Uster
Telefon 043 399 10 80

info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

VPZO ● Verein für Prävention Zürcher Oberland

Dieses Handbuch wurde aufgrund von Rückmeldungen, neuen Studien und Materialien aktualisiert, letztmals im Mai 2026. 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 Suchtprävention 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

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

Mai 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	4
1.1 Prävention in der Schule	4
1.2 Onlinesucht	4
1.3 Förderung der Medienkompetenz	6
2. Unterrichtsplanung	7
2.1 Lehrplan 21	8
3. Vorbereitung	9
3.1 Die Klasse motivieren	9
3.2 Elterninformation	11
3.3 Reflexion Medienkonsum	12
3.4 Anti-Flimmer-Flip	13
4. Umsetzung	15
4.1 Flimmerpausen-Tagebuch	15
4.2 Menschen und Spiele entdecken	16
4.3 Kreativität aktivieren	17
4.4 Leben wie in Zeiten vor dem Internet: vintage und retro	18
5. Abschluss und Auswertung	19
5.1 Erfahrungsschatz teilen	19
5.2 Flimmerpausen-Diplom	20
6. Lehrmittel und Broschüren	21
6.1 Lehrmittel	21
6.2 Broschüren und Links	21

1. Einführung

1.1 Prävention in der Schule

Digitale Medien sind omnipräsent, 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 und wirkt sich auch auf das Verhalten der jugendlichen MediennutzerInnen aus.

Mit Medien verbrachte Zeit ist nicht verlorene Zeit. Verbringen Jugendliche aber zu viel Zeit vor dem Bildschirm, ist dies 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 Jugendliche 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 digitalen Medien zu fördern. Mit der Einführung des Lehrplans 21 hat die Medienbildung auch einen festen Platz im Unterricht erhalten. Im Fokus stehen u.a. das Erkennen und Benennen von Folgen medialer und virtueller Handlungen oder die Begründung der eigenen Mediennutzung. Selbstverständlich ist nicht nur die Schule für Medienbildung verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch die Elternarbeit.

1.2 Onlinesucht

Tatsache ist, dass Schweizer Jugendliche verschiedene digitale Medien zunehmend intensiver nutzen. Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW hat das Onlineverhalten von Schweizer Jugendlichen zwischen 12-19 Jahren genauer untersucht.¹ 80% der Jugendlichen weisen eine unproblematische Internetnutzung auf, während rund 1/5 einen risikohaften bis problematischen Umgang damit haben. Pro Klasse sind im Schnitt also rund fünf SuS, die eine Suchtgefährdung mit sich bringen oder entwickeln werden. Während gefährdete Jungs ihre Onlinezeit häufiger mit Gamen verbringen, stehen bei den Mädchen die Tätigkeiten in Sozialen Netzwerken im Vordergrund. Je mehr der folgenden Anzeichen zutreffen, desto risikoreicher und problematischer ist das Onlineverhalten einer Person:

- Übermässiger Konsum (Hauptbeschäftigung des Tages)
- Entzugssymptomatik (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Traurigkeit bei Wegfall)

¹JAMESfocus „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.

- Kontrollverlust (erfolglose Versuche die Onlinenutzung zu kontrollieren)
- Interessensverlust (frühere Hobbys, Freizeitbeschäftigungen)
- Fortführung exzessiver Nutzung (trotz Einsicht in die psychosozialen Folgen)
- Täuschen bzgl. Onlinezeit (ggü. Eltern, Freunden, Lehrpersonen)
- Motivation ist einer negativen Stimmungslage entfliehen wollen (Gefühl der Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Ängstlichkeit)
- Gefährdung oder Verlust (wichtiger Beziehungen, Ausbildungsmöglichkeit, Arbeitsstelle etc.)

Die AutorInnen des Berichts nennen folgende Tipps für Schulen und Eltern zur Prävention von Onlinesucht bei Jugendlichen:

- Erwachsene und insbesondere Eltern sind Vorbilder: Kinder und Jugendliche schauen sich im Verhalten mehr von ihren Eltern ab, als diesen manchmal bewusst ist. Die Wichtigkeit digitaler Medien im Leben ihrer Eltern registrieren sie schon im Vorschulalter. Es kann sich für Erwachsene lohnen, das eigene Medienverhalten auch zu reflektieren oder die Einschätzung der Kinder diesbezüglich einzuholen.
- Bei der Anschaffung von neuen Geräten: v.a. bei Kindern und jungen Jugendlichen vorab Regeln erstellen, wie damit umgegangen wird, um Kontrollverlust zu verhindern. Dies gilt nicht nur bei Smartphones, sondern insbesondere auch bei Tablets.
- Alternativen aufzeigen und anbieten: Wie kann man mit Langeweile umgehen? Welche Angebote nutze ich bei verschiedenen Fragen? Was mache ich, wenn es mir nicht so gut geht?
- Herkömmlichen Wecker nutzen: Um das Handy nicht beim oder im Bett haben zu müssen, kann (wieder) ein herkömmlicher Wecker verwendet werden.
- Mobbing oder Cybermobbing: Bei Mobbing- oder Cybermobbing-Erfahrungen den sozialen Rückzug gut beobachten und rasch Hilfe anbieten. Die Gefahr, dass ein Kind oder Teenager nach einem solch belastenden Erlebnis die Mediennutzung als Strategie sieht, mit negativen Gefühlen umzugehen, ist gross.
- Selbstwirksamkeit: Nonmediale Aktivitäten fördern, bei denen sich die Jugendlichen als kompetent erleben und Anerkennung erhalten. Mit vorübergehenden Misserfolgen souverän umgehen lernen. Dadurch stärkt sich das Empfinden von Selbstwirksamkeit. In Games gibt es z.B. Punkte und in Sozialen Netzwerken «likes». Dies wirkt dann besonders anziehend, wenn es in anderen Bereichen nicht so gut funktioniert, sie z.B. auf eine Prüfung lernen aber keine gute Note bekommen.

Einen umfassenden und ausführlichen Einblick darüber, wofür Schweizer Jugendliche Medien nutzen, gibt die JAMES-Studie 2018, welche alle zwei Jahre durchgeführt wird.² Einen

² JAMES-Studie 2018, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. JAMES steht für Jugend Aktivitäten Medien – Erhebung Schweiz und basiert auf einer repräsentativen Stichprobe von über 1000 Jugendlichen.

lesenswerte Zusammenfassung der Studien-Resultate respektive der neusten Trends und Entwicklungen hat das Elternmagazin Fritz und Fränzi im November 2018 verfasst.³

Falls Sie selbst Auffälligkeiten feststellen bei SuS, 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 oder verschlechtert und beziehen Sie auch die Eltern ein.



Die Suchtprävention Zürcher Oberland bietet eine Hotline für besorgte Personen, unter der sie sich niederschwellig und anonym über Strategien und weiterführende Unterstützungsangebote informieren können: Telefonnummer: 043 399 10 99



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

1.3 Förderung der Medienkompetenz

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. Medienkompetenz im Internetzeitalter bedeutet aber auch beispielsweise Kenntnis über die allgemeinen Umgangsregeln im Internet oder die Fähigkeit, sich auch regelmässig von digitalen Ablenkungen abzuschirmen.⁴

„In den letzten Jahren hat die Besorgnis über die negativen Begleiterscheinungen der Medienentwicklung stark zugenommen. (...) Kinder und Jugendliche sollen einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien lernen und wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können. Damit dies gelingt, übernehmen Eltern, Lehr- und Erziehungspersonen wichtige Begleitaufgaben.“⁵

³ Artikel Eltern Magazin Fritz+Fränzi zur JAMES-Studie 2018, November 2018

⁴ Jugend und Medien und ZHAW (2015). S. 7.

⁵ vgl. ebd.

Das **Experiment Flimmerpause** regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Die Flimmerpause startet nach Pfingsten und dauert eine Woche. Der Zeitpunkt kann aber grundsätzlich frei gewählt werden. Teilnehmen an diesem Experiment können Schulklassen bzw. ganze Schulen, Familien oder Jugendorganisationen.

Dieses Handbuch enthält viele unterschiedliche, einfach einsetzbare Materialien für die Arbeit in der Schule rund um das Thema Medienkompetenz. Die Unterrichtsideen und Materialien lassen sich einzeln oder als ganze Reihe einsetzen.

2. Unterrichtsplanung

Das sorgfältige Aufgleisen der Flimmerpause – von der Motivation und Vorbereitung der SuS über die Unterzeichnung des Vertrags 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).

Das Handbuch 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) helfen ausserdem, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre SuS und kann am besten einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse sinnvollerweise dauern. Empfehlenswert ist es, für die Flimmerpause mindestens vier Lektionen einzusetzen.

Wichtig: Die Flimmerpause wird noch erfolgreicher, wenn die Lehrperson und die Eltern auch mitmachen oder zumindest miteinbezogen werden. Es empfiehlt sich, vorab eine Elterninformation zum Thema durchzuführen. Eine Briefvorlage finden Sie ebenfalls unter obigem Link. Die Suchtprävention Zürcher Oberland steht für die Moderation eines Anlasses zur Verfügung.

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

2.1 Lehrplan 21

Die Flimmerpause stärkt gezielt folgende Kompetenzen aus dem Lehrplan 21, Modul „Medien und Informatik“, 3. Zyklus:

MI. 1.1 Die Schüler und Schülerinnen...

- können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen.
- können Regeln und Wertesysteme verschiedener Lebenswelten unterscheiden, reflektieren und entsprechend handeln.
- können Verflechtungen und Wechselwirkungen zwischen physischer Umwelt, medialen und virtuellen Lebensräumen erkennen und für das eigene Verhalten einbeziehen.
- können Chancen und Risiken der zunehmenden Durchdringung des Alltags durch Medien und Informatik beschreiben.⁶

⁶ [Vgl. zh.lehrplan.ch](http://Vgl.zh.lehrplan.ch)

3. Vorbereitung

3.1 Die Klasse motivieren

Ziele

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

Vorgehen

Zwei mögliche Vorgehensweisen:

a) SuS lassen sich oft gut motivieren, wenn sie sehen, dass auch andere Jugendliche das Experiment gewagt haben. Folgendes Video bietet sich an, mit den SuS über Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation und allfälligem problematischem Online-Konsum zu diskutieren:

- SRF-TV "Einstein": "Eine Woche ohne: Experiment Smartphonefasten", 10.12.2015⁷.
Eine 3. Sekundarklasse aus Seuzach hat das Experiment gewagt und für eine Woche das Smartphone abgegeben – mit erstaunlichen Folgen.

b) Eine andere Möglichkeit ist es, die SuS den Klassencheck ausfüllen zu lassen. Eine Auswertung zur detaillierten Mediennutzung der Klasse bietet anschliessend Stoff für interessante Diskussionen. Das Dokument Klassencheck steht auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause zum Download bereit.

Suchtprävention
Zürcher Oberland

Flimmerpause
Klassencheck - Handy

Mache eure eigene Umfrage. Der Fragebogen wird zunächst von jeder Person anonym ausgefüllt. Die Auswertung für eure gesamte Klasse (jeder Schüler) erfolgt dann im Klassenverband an der Tafel o.ä. Jede*r von euch kann die Auswertung zudem auf dem Bogen mitschreiben, der dieser Umfrage anhängt.

Danach soll ihr alle eingeladen zu diskutieren:

- Was fällt euch auf? Was überrascht euch? Womit könnt ihr nicht gerechnet?
- Was findet ihr gut? Findet ihr etwas bedingungslos?
- Wo gibt es in eurer Klasse guggü/Übereinstimmungen oder Unterschiede?
- Habt ihr von nun an Vorzätze in Bezug auf eure Handyverhalten? etc.

Quelle: Umfrage „Der Klassen-Handycheck“ von Nikk, nikk.ch und Suter Internet Day 2016.

1) Wie viele Stunden nutzt du dein Handy am Tag im Durchschnitt?

- 0-0,5 Std.
- 0,5-1 Std.
- 1-2 Std.
- 2-3 Std.
- länger

2) Wofür nutzt du dein Handy hauptsächlich? (5 Kreuze möglich)

- Videos anschauen
- Games spielen
- Fotos machen
- Filme schauen
- Wacker nutzen
- Social Communities nutzen
- Im Internet surfen
- Musik hören
- Nachrichten schicken
- anrufen werden
- anrufen
- Informationen (z.B. Wetter/Bahn) abrufen

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4 | Postfach | 8610 Uster
Telefon 043 399 10 80

info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

VPZO • Verein für Prävention Zürcher Oberland

Information und Reflexion

Die Lehrperson informiert die Klasse über das Projekt Flimmerpause. Es geht darum, während einer Woche in der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Das Experiment ermöglicht den SuS und der Lehrperson zu erleben, ob und wie sich die Freizeit ohne Bildschirmmedien gestalten lässt. Um die Flimmerpause möglichst verbindlich zu machen, soll gemeinsam der Vertrag Flimmerpause unterschrieben werden. Wir regen an, dass auch die Lehrpersonen während der Flimmerpause auf Bildschirmmedien in der Freizeit, und so weit als möglich auch im Unterricht, verzichten.

Als Vorbereitung zum Flimmerpausenvertrag können z.B. folgende Fragen diskutiert werden:

- Wie schätzt ihr euch ein, schafft ihr das?
- Worauf könnt ihr gut verzichten? Worauf nicht?
- Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?

⁷ Die Sendung finden Sie auf <https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/eine-woche-ohne-experiment-handyfasten?id=d432a453-d227-4df3-8d20-1fd55e10aed6>

- Was könnte euch helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien gelingt?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er auf unsere Klasse passt? Es gibt die Möglichkeit von individuellen Ausnahmeregelungen und von Jokern: Wollen wir das?

Vertrag unterzeichnen

Die SuS und die Lehrpersonen unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag. Bei grösseren Vorbehalten der Klasse kann der Einsatz von ein bis zwei Jokern, im Sinne von Ausnahmeregelungen, sinnvoll sein. 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

- Der Klassencheck und der Vertrag stehen auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause zum Download bereit.
- Film-/Tonausschnitt oder Klassencheck
- Vertrag Flimmerpause

Suchtprävention
Zürcher Oberland

Flimmerpause
Vertrag

Wir, die Klasse _____ vom Schulhaus _____
machen vom _____ bis am _____ Flimmerpause.

Wir versprechen, in dieser Zeit...

- ... das Handy nur für wichtige Anrufe oder Nachrichten zu brauchen.
- ... auf dem Handy keine Games zu spielen und damit kein Internet zu nutzen.
- ... Fernseher, Computer, iPad, 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 Person 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: _____

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4 | Postfach | 8610 Uster
Telefon 043 399 10 80

VPZO - Verein für Prävention Zürcher Oberland
www.vpzo.ch

3.2 Elterninformation

Ziel

Eltern und Geschwister der SuS sind über das Experiment Flimmerpause informiert und beteiligen sich im Idealfall mit an der Flimmerpause.

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.

Auf der Webseite finden Sie einen Muster-Elternbrief mit der Einladung an die Familien, sich ebenfalls am Experiment zu beteiligen. Es ist auch möglich einen Elternabend zur Flimmerpause zu organisieren (oder auch einen Infoblock zur Flimmerpause an einem bestehenden Elternabend einzuschieben). Die Suchtprävention Zürcher Oberland berät Sie gerne und kann auch für ein Referat oder die Moderation des Abends beigezogen werden.

Flimmerpausen-PartnerInnen 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 oder Institutionen aus dem ausserschulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmerpause konkrete Angebote für Jugendliche zu lancieren oder einen Raum für ihre Ideen zu bieten. Die Angebote sollten einfach sein, sodass die Jugendliche sie möglichst selbständig ausführen und wiederholen können (z.B. Outdoor-Spiele, gemeinsames Kochen, Lesenacht, Theater, Schnupperangebote von Jugendorganisation mit Schnitzeljagd, Lagerfeuer etc.).

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

Material

Die Vorlage Elternbrief steht auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause zum Download bereit.

Ebenfalls kann die Eltern-Informationsbroschüre „Digitale Medien“ (vgl. 1.2.) unter diesem Link bestellt werden.

3.4 Anti-Flimmer-Flip

Ziel

Die SuS 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 nicht-mediale Freizeitaktivitäten auszudenken, die sie anstelle von Gamen, Chatten, Fernsehen etc. machen könnten.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein Flipchart geschrieben.
- Die SuS können als Hausaufgabe auch ihre Eltern fragen, was diese gerne (wieder) einmal machen würden oder was sie anbieten könnten, um in schwierigen Situationen unterstützend zu sein.

Ergänzungen, Alternativen

- Anstelle eines Flipcharts kann auch eine Anti-Flimmer-Box erstellt werden mit selbstgestalteten Ideenzettel und Symbolen oder Ideenzettel aus dem Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen".
- Die SuS wählen ihre Lieblingsideen aus und gestaltet damit ein eigenes Ideen-Plakat für zuhause.

Material

- Flipchart
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (in Ihrer Schule oder in der Mediothek der Suchtprävention Zürcher Oberland ausleihbar).
- Schachtel für Anti-Flimmer-Box

Weiterführende Ideen

- Flimmerpausen-Armbänder bestellen: Die Flimmerpausenbänder sorgen für Gesprächsstoff und erinnern an das Vorhaben. Sie können unter www.sucht-praevention.ch/flimmerpause kostenlos bestellt werden.
- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben.
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen, etc. einrichten
- Besuch in der Ludothek
- Zusammenarbeit mit Bibliothek / Ludothek für spezielles Wochenprogramm
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" (Ilka Heinemann)
- Freizeitaktivitäten in der Gemeinde erkunden (vorher recherchieren), Freizeitbörse organisieren



- Fremde Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
- Ideensammlung oder Gestaltung von Pausenplatzspielen
- Lieblingsspiele vorstellen
- 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
- Mit den SuS einen Vita-Parcours planen und umsetzen
- Spielturnier organisieren (Spiel ohne Grenzen)
- Lesenacht, Hörspielnacht

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.

4. Umsetzung

4.1 Flimmerpausen-Tagebuch

Ziel

Die SuS 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 Folgetags zu überlegen. Zum Start in den Tag erzählen jeweils drei bis vier SuS, wie sie den Vortag erlebt haben und was sie heute in Angriff nehmen wollen.

Varianten

- Pantomimisch vorspielen bzw. erraten lassen, welche Freizeitaktivitäten erlebt wurden oder geplant sind.
- Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Die Lehrperson stellt Auf/Ab-Fragen zur Freizeitgestaltung. Bei «JA» stehen die SuS auf, bei «NEIN» bleiben sie sitzen. Mögliche Auf/Ab-Fragen:
 - Wer hat gestern mehr Freizeit draussen verbracht als sonst?
 - Wer hat seine Freizeit gestern drinnen verbracht?
 - Wer hat gestern etwas gemacht, das er/sie zuvor noch nie gemacht hat?
 - Wer hat eine gute Idee gehabt?
 - Wem hat die flimmerfreie Zeit gefallen?
 - Wem fiel es schwer, auf Flimmerzeit zu verzichten?
 - Hat es jemand nicht ausgehalten?
 - Hast du jetzt gerade eine interessante Idee erhalten, die du gerne auszuprobieren möchtest in den nächsten Tagen?



Material

Das Flimmerpausen-Tagebuch steht auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause zum Download bereit.

Weiterführende Ideen

- Das Tagebuch beginnt mit einem Kalligrafie-Kurs bzw. wird kalligrafisch geführt.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die SuS präsentieren dabei Aktivitäten, Highlights und Stolpersteine.

4.2 Menschen und Spiele entdecken

Ziel

Die SuS treten in Kontakt mit Menschen aus einer anderen Generation oder mit einem anderen kulturellen Hintergrund. Sie erfahren, wie diese ihre Freizeit gestalten und stellen der Klasse eine Idee vor.

Vorgehen

- Die SuS erhalten den Auftrag, Eltern, Grosseltern, Nachbarn, 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.
- Klassen-Spielbox: Alle SuS gestalten eine Anleitung des Spiels mit den Regeln, den benötigten Materialien und einem passenden Symbol. Die SuS legen das Symbol und die Anleitung in die Spielbox.

Material

- Box für Spiele
- Papier für Spielanleitung

Weiterführende Ideen

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

4.3 Kreativität aktivieren

Ziel

Die SuS werden in ihrer Fantasie und Kreativität angeregt.

Vorgehen

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“

„Das haben wir noch nie gemacht!“, „Ich weiß nicht, wie das klappen soll!“ – Oft fällt es den SuS 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

Material

Lehrmittel „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“, Ursula Oppolzer

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.
- Wer war schon in einem Adventure-Room und wie könnten wir selbst einen einrichten?
- Thema Hörspiele: Wer mag Hörspiele? Wann haben wir zuletzt eines gehört? Wollen wir ein eigenes erstellen (kreative Nutzung digitaler Technik als Folgeprojekt)?

4.4 Leben wie in Zeiten vor dem Internet: vintage und retro

Ziel

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

Idee 1: Analog fotografieren

Fotografieren mit einer analogen Kamera ist ein spannendes Erlebnis: Wie können die SuS damit umgehen, dass das Resultat nicht gleich unmittelbar zu sehen ist? Wie halten es die SuS aus, dass es für ein gutes Foto nur einen Versuch pro Person gibt? Was muss vor dem Fotografieren beachtet werden (Bildkomposition, Lichtverhältnisse, gewünschte Bildbotschaft)? Haben die SuS die notwendige Geduld zu warten, bis das Foto sich entwickelt? Möglichkeiten, analoge Fotografie in den Unterricht oder 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 Andenkbüchlein. Erstellen eines Klassenbuches indem alle SuS ein eigenes Papier-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.

Material: Kassettenrecorder, Plattenspieler, Popcorn

Quelle

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

5. Abschluss und Auswertung

5.1 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 Klassenbericht fest und gestalten diese entsprechend: Berichte, Aussagen auf Kärtchen, Fotocollagen, Zeichnungen, Bilder von Bastelarbeiten, Fotos von Aktivitäten.
- Folgende Fragen bieten Anregungen:
 - Wie war es für dich, eine Woche auf Bildschirmmedien in deiner Freizeit zu verzichten?
 - Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
 - Welches waren die Stolpersteine?
 - Wirst du etwas an deinem Medienkonsum verändern?
 - Welche Veränderungen möchtest du auch in Zukunft beibehalten?

5.2 Flimmerpausen-Diplom

Ziel

Die SuS erhalten 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

Die Vorlage für das Flimmerpausen-Diplom steht auf der Webseite www.sucht-praevention.ch/flimmerpause zum Download bereit.



Weiterführende Ideen

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.

6. Lehrmittel und Broschüren

6.1 Lehrmittel

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

BeFreelance - Digitale Medien. Unterrichtsmodule zum Präventionsprogramm für die Sekundarstufe | www.be-freelance.net | Jan. 2019

www.feel-ok.ch – Medienkompetenz

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

6.2 Broschüren und Links

«Digitale Medien» Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende

Suchtprävention Kanton Zürich

Informationen und Leitlinien im Umgang mit digitalen Medien und den dazugehörigen relevanten Themenfeldern.

www.feel-ok.ch

Das Internetportal zur Gesundheitsförderung von Jugendlichen bietet viele praktische Infos für Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen zum Thema Medienkompetenz und Umgang mit Gefahren im Internet.

www.jugendundmedien.ch

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