

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Experiment Flimmerpause – so einfach geht's

Die Flimmerpause schafft Raum, Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien wahrzunehmen und mit Alternativen zu experimentieren.



Worum geht es?

Die Flimmerpause findet jährlich im Mai statt. Eine Flimmerpause lässt sich aber auch zu einem selbstgewählten Datum in Schulen, Jugendtreffs oder zu Hause durchführen. Bei der Flimmerpause geht es darum, sich mit dem Konsum von Bildschirmmedien auseinanderzusetzen und bewusst bildschirmfreie Zeiten zu gestalten. Eine Woche lang wird auf alle Arten von Bildschirmen verzichtet. Wie fühlt es sich an, wenn ich offline bin, Handy, Tablet und Fernseher verstummen? Wie möchte ich die gewonnene Zeit nutzen?

Wer ist angesprochen?

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Eltern und Jugendarbeitende erhalten Material zur Umsetzung der Flimmerpause als Klassen-, Schul-, Familienprojekt oder als Intervention im Jugendhaus.

Ablauf einer Flimmerpause

Die Flimmerpause selbst dauert eine Woche. Während dieser Zeit wird auf den Konsum von Bildschirmmedien verzichtet und täglich (kurz) über die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler diskutiert. Rechnen Sie vor und nach dieser Woche zusätzlich je ca. 2 Lektionen für die Vor- und Nachbereitung ein. In den beiden Handbüchern für Primar- und Oberstufe finden Sie für jeden einzelnen Schritt praktische und einfache Ideen und konkrete Unterrichtsvorschläge für die verschiedenen Altersgruppen. Die Handbücher stehen auf unserer Webseite zum Download bereit.

Broschüren und Armbänder

Auf unserer Webseite können zusätzliche Broschüren und Armbänder kostenlos bestellt bzw. heruntergeladen werden. www.sucht-praevention.ch



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