

# FLIMMERPAUSE

Handbuch zur Themenbox für die Primarstufe

Akzent Prävention und  
Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15  
Fax 041 420 14 42

[info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch)  
[akzent-luzern.ch](http://akzent-luzern.ch)

Mai 2019, leicht angepasst April 2022

**INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1. PRÄVENTION IN DER SCHULE.....</b>	<b>2</b>
<b>2. UNTERRICHTSPLANUNG.....</b>	<b>3</b>
2.1. Lehrplan 21.....	4
<b>3. FLIMMERPAUSE.....</b>	<b>5</b>
3.1. Die Flimmerpause in der Schule.....	7
<b>4. VORBEREITUNG.....</b>	<b>9</b>
4.1. Immer wieder sonntags.....	9
4.2. Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte.....	10
4.3. Meine Flimmerpause.....	11
4.4. Freizeit und Flimmerzeit.....	13
4.5. Der Vertrag.....	14
4.6. Elterninformation und Flimmerpausen-Partner.....	15
<b>5. UMSETZUNG.....</b>	<b>16</b>
5.1. Tagesrückblick.....	16
5.2. Anti-Flimmer-Box.....	18
5.3. Spiele-Schatztruhe.....	19
5.4. Triangel-Experiment.....	20
5.5. Die Kreativität aktivieren.....	21
5.6. Kompetent werden.....	23
<b>6. ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG.....</b>	<b>24</b>
6.1. Das Diplom.....	24
6.2. Erfahrungsschatz teilen.....	25

# 1. PRÄVENTION IN DER SCHULE

Prävention – sei es Gewalt- oder Suchtprävention – ist Teil der Gesundheitsförderung und sollte so früh wie möglich beginnen. Wichtig ist, dass Prävention lebenslauforientiert erfolgt, d.h. in allen Lebensphasen stattfindet.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendlichen 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 sowohl auf der Verhaltensebene der SuS ansetzen, als auch strukturelle Bedingungen schaffen (z. B. gutes Schulklima), welche die Kinder stärken. Natürlich beeinflussen sich diese zwei Ebenen gegenseitig. Werden die Schutzfaktoren gestärkt und die Risikofaktoren minimiert, reduziert sich das Risiko, dass ein Kind süchtig wird. Selbstverständlich ist nicht nur die Schule dafür verantwortlich, sondern auch das Erziehungsumfeld zu Hause. Daher gehört zu einer wirksamen Prävention immer auch die Elternarbeit.

Die Lehrpersonen sind auf verschiedensten Ebenen gefordert. Die Akzent-Themenboxen unterstützen dabei, wirksame Prävention zu betreiben, was wiederum einen positiven Einfluss auf das Lernklima hat.

Für Ausleihe, Fragen und Unterstützung sowie zusätzliche Angebote im Bereich Prävention können Sie sich direkt bei Akzent Prävention und Suchttherapie melden:

Akzent Prävention und  
Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15  
info@akzent-luzern.ch  
akzent-luzern.ch

## 2. UNTERRICHTS- PLANUNG

Die vorliegende Themenbox enthält unterschiedliche, einfach einsetzbare Materialien für die Arbeit in der Primarschule. Die Ideen und Materialien helfen Ihnen, mit Ihrer Klasse das Projekt Flimmerpause erfolgreich umzusetzen.

Die Stärkung von Schutzfaktoren bzw. das Training von Lebenskompetenzen ist nie abgeschlossen. Auch wir Erwachsenen befinden uns ständig in einem Lernprozess. Die Schule hat die Möglichkeit, Lebenskompetenzen über einen längeren Zeitraum zu fördern. Für das Erlernen neuer oder anderer Verhaltensweisen ist dies sehr hilfreich, denn eine langfristige Auseinandersetzung ist bedeutend wirksamer als eine punktuelle Behandlung. Idealerweise werden auch der eigene Medienkonsum und die eigene Freizeitgestaltung immer wieder kritisch betrachtet – eine alljährliche Flimmerpause gibt hierzu tolle Impulse.

Auf Zeitangaben wurde bewusst verzichtet. Jedes Kind, jede Klasse steht in der Entwicklung an einem anderen Ort. Die Lehrperson kennt ihre SuS am besten und kann gut einschätzen, wie lange die einzelnen Sequenzen in der Klasse dauern.

Die Unterrichtsvorschläge zu den Bilderbüchern und die zusätzlichen Anregungen helfen, den Vorbereitungsaufwand gering zu halten. Neben etlichen abwechslungsreichen Ideen beinhalten die Boxen auch Materialien mit zusätzlichen Hintergrundinformationen.

### **Download Arbeitsblätter und weitere Materialien**

Sämtliche Unterlagen stehen hier zum Download zur Verfügung:



[www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/materialien](http://www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/materialien)

## 2.1. Lehrplan 21

In dieser Themenbox werden verschiedene Themen aufgegriffen, die im Modul Medien und Informatik sowie im Modul Natur, Mensch, Gesellschaft des Lehrplans 21<sup>1</sup> verortet sind.

Die Schülerinnen und Schüler ...		Zyklus
MI 1.1.	... können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten.	
MI 1.1.a	... können sich über Erfahrungen in ihrer unmittelbaren Umwelt, über Medienerfahrungen sowie Erfahrungen in virtuellen Lebensräumen austauschen und über ihre Mediennutzung sprechen (z.B. Naturerlebnis, Spielplatz, Film, Fernsehen, Bilderbuch, Hörspiel, Lernprogramm).	1
MI 1.1.b	... können Vor- und Nachteile direkter Erfahrungen, durch Medien oder virtuell vermittelter Erfahrungen benennen und die persönliche Mediennutzung begründen.	2
NMG.1.2	... können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.	
NMG.1.2a	... können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).	1
NMG.1.2c	... kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).	2

<sup>1</sup> <http://lu.lehrplan.ch/index.php?code=a|10|0|1|0|1> – 20.05.2019.

### 3. FLIMMERPAUSE

Das Experiment „Flimmerpause“ regt an, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und Freizeit anders zu gestalten. Viele Schulen und Institutionen nehmen das Anliegen im Unterricht auf und bieten ein Begleitprogramm mit speziellen Aktivitäten an. Seit 2006 haben jährlich mehr als 2'000 Teilnehmende aus dem Kanton Luzern eine Flimmerpause eingelegt. Die flimmerfreie Woche wird seit 2015 auch in den übrigen Zentralschweizer Kantonen durchgeführt – mit immer mehr Teilnehmenden.

Digitale Medien sind aus unserem und aus dem Alltag unserer SuS nicht mehr wegzudenken – ein bewusster Umgang damit ist also fundamental, um problematischen Verhaltensweisen vorzubeugen.

Wenn der Medienkonsum ausufert, kann das schwerwiegende Folgen haben. Erwiesen ist insbesondere der Zusammenhang von exzessivem Bildschirmkonsum bei jüngeren Kindern und Bewegungsmangel, Übergewicht, Vernachlässigung von Beziehungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Leistungsabbau und Reizbarkeit bis hin zur Onlinesucht.

Gemäss der MIKE-Studie 2019<sup>2</sup>, die das Medienverhalten der 6- bis 13-Jährigen in der Schweiz untersuchte, ist in praktisch allen Haushalten mit Primarschulkindern ein Handy/Smartphone, ein Fernsehgerät und ein Internetzugang vorhanden. Fernsehen ist neben Musik hören und Bücher lesen die häufigste ausgeübte mediale Tätigkeit: 81% der Kinder schauen täglich oder mindestens wöchentlich fern. 44 % hören fast täglich Musik. 94 % der Kinder lesen ab und zu ein Buch. Das Handy als Lieblingsmedium wird von 77 % der Kinder mindestens ab und zu genutzt und 47% gaben an, ein eigenes Handy zu besitzen.

Die Schule, welche praktisch alle Kinder und Jugendlichen erreicht, hat in der Präventionsarbeit eine wichtige Funktion. Sie kann durch ihre strukturellen Möglichkeiten ihren Teil dazu beitragen, dass die Lernenden medienkompetenter werden.

„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. [...] Zudem bedeutet ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien: vorsichtig sein mit persönlichen Daten im Internet, Informationen kritisch prüfen, Beachten von allgemeinen Umgangsregeln auch im Internet und sich regelmässig von digitalen Ablenkungen abschirmen.“<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften – MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2019 – 2022

<sup>3</sup> s. Jugend und Medien ; ZHAW – Medienkompetenz : Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien – 4. Aufl., 2015 – S.7

Förderung der Medienkompetenz bedeutet also, bewusst mit Medien umzugehen und deren Chancen und Risiken zu kennen. Wissenschaftliche Studien<sup>4</sup> 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 auf digitale Medien während einer flimmerfreien Woche erleben die Teilnehmenden Momente der Selbsterfahrung und gewinnen Anregungen, ihr Konsumverhalten zu verändern.

---

<sup>4</sup> z.B. Peter Raschke – Lernen durch Verzicht – Schneider Verlag Hohengehren – 2002

# 3.1. Die Flimmerpause in der Schule

Die Flimmerpause kann auf ganz unterschiedliche Arten durchgeführt werden. Sei dies als begleitendes Thema in einer Klasse oder als Projektwoche, bei der sich die Schule mit dem Sozialraum vernetzt und zusammenarbeitet. Inspirierende Ideen zur Umsetzung von ehemaligen Teilnehmenden sind unter [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch) in der Rubrik „Ideen und Berichte“ zu finden.

Bei der Umsetzung der Flimmerpause – wie auch immer diese geartet ist – sind folgende Aspekte wichtig:

## **Vorbereitung**

### **MOTIVATION**

Die Lehrpersonen motivieren die SuS zur Teilnahme an der Flimmerpause.

### **VERBINDLICHKEIT**

Die Teilnehmenden unterzeichnen den Flimmerpausen-Vertrag.

### **ELTERNINFORMATION**

Die Eltern werden über die Teilnahme an der Flimmerpause informiert und, je nach geplanten Aktivitäten, dazu eingeladen. Die Information erfolgt schriftlich oder anlässlich eines Elternabends.

> *Kapitel 4, ab S. 9*

## **Umsetzung**

### **AUSTAUSCH**

Die SuS tauschen sich regelmässig darüber aus, wie der Vortag erlebt wurde und wie der kommende Tag geplant ist:

- Was hast du unternommen? Was wirst du unternehmen?
- Welche positiven Erlebnisse hast du gemacht?
- Welche Stolpersteine hast du erfahren?

> *Kapitel 5, ab S. 16*

**Abschluss und Auswertung****RÜCKBLICK**

Am Ende oder im Anschluss an die Flimmerpause zeigt eine Auswertung, wie die Woche erlebt wurde, welche Erkenntnisse sie gebracht hat und welche Aspekte auch zukünftig in den Alltag einfließen sollen. Im Verlaufe des weiteren Schuljahres kann im „Medienkompetenz“-Unterricht daran angeknüpft werden.

*> Kapitel 6, ab S. 24*

# 4. VORBEREITUNG

## 4.1. Immer wieder sonntags

### Ziel

Die SuS reflektieren ihren Medienkonsum und tauschen sich untereinander über ihre Freizeitgestaltung aus.

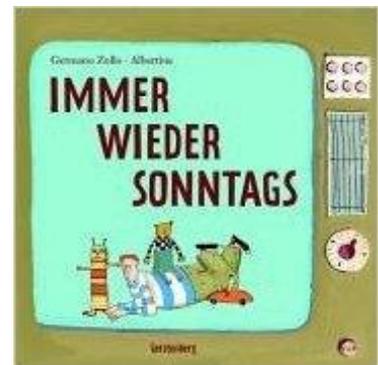
### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt die Geschichte „Immer wieder sonntags“ und diskutiert im Anschluss mit der Klasse folgende Fragen:

- Wie würde es euch ergehen, wenn der Fernseher, der Computer oder die Spielkonsole kaputt ist?
- Wieviel Zeit verbringt ihr täglich / wöchentlich vor einem Bildschirm?
- Wann oder zu welchen Gelegenheiten schaut ihr TV oder spielt ein Game?
- Was macht ihr in eurer Freizeit am liebsten?
- Wer findet, dass er oder sie zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt?

### Material

- „Immer wieder sonntags“ > *Buch 4*



## 4.2. Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte

### Ziel

Die SuS setzen sich mit Langeweile auseinander und tauschen sich untereinander über ihre Freizeitgestaltung mit und ohne Medien aus.

### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt das Buch und diskutiert im Anschluss mit der Klasse die folgenden Fragen:

- Was sind für euch langweilige Situationen?
- Woran merkt ihr, dass euch langweilig ist?
- Wann ist für euch Langeweile blöd und unangenehm?
- Gibt es auch Positives an der Langeweile? Was?
- Wie würde es euch ergehen, wenn ihr nicht gamen, TV schauen oder im Internet surfen könntet, weil die Geräte kaputt oder verloren sind?
- Welche kleinen, ganz alltäglichen Abenteuer habt ihr schon erlebt, wenn ihr eure Freizeit ohne TV oder gamen verbracht habt?
- Das Kind in der Geschichte hat einiges erlebt. Was hat euch besonders beeindruckt?
- Was würdet ihr gerne einmal erleben?
- Wann oder zu welchen Gelegenheiten schaut ihr TV oder spielt ein Game?



### Material

- „Ein grosser Tag, an dem fast nichts passierte“ > Buch 5

## 4.3. Meine Flimmerpause

Das Heft „Meine Flimmerpause“ begleitet die SuS in allen Phasen der flimmerfreien Woche. Sie dokumentieren darin ihre persönliche Flimmerpause. Es können auch nur einzelne Aspekte mit den SuS umgesetzt werden.

### Ziel

Die SuS sind für die flimmerfreie Woche motiviert und setzen sich ein individuelles Ziel. Sie setzen sich mit ihrer Mediennutzung und Freizeitgestaltung auseinander. Sie wissen, welches die Herausforderungen einer flimmerfreien Zeit sind, was ihnen besonders Freude bereitet hat, und was sie künftig in den Alltag einbauen wollen.

### Vorgehen

#### VOR DER FLIMMERPAUSE

- Vor Beginn der Flimmerpause erhalten die Kinder ihr eigenes Heft „Meine Flimmerpause“, füllen ihren Namen ein und gestalten die Titelseite gemäss des Auftrags der Lehrperson. Es kann beispielsweise die Flimmerpausen-Karte eingeklebt oder etwas zum Thema gezeichnet werden.
- Zur Vorbereitung führen die SuS während eines Tages ein „Flimmer-Protokoll“, worin sie festhalten, wie sie digitale Medien nutzen.
- Ausserdem setzen sich die SuS ein persönliches Ziel für die Flimmerpause, das sie bei „Mein Flimmerpausen-Ziel“ eintragen. Die SuS zeigen das Heft den Eltern und lassen es von ihnen unterschreiben.
- Um die flimmerfreie Zeit zu gestalten, erarbeiten die SuS eine persönliche „Freizeit-Ideenliste“, sowohl für Sonnen- wie auch für Regentage und für sich alleine oder gemeinsam mit anderen.

#### WÄHREND DER FLIMMERPAUSE

- Während der Flimmerpause führen die SuS das „Freizeit-Tagebuch“. Sie halten darin fest, was ihnen pro Tag jeweils am besten gefallen hat, was ihnen Mühe bereitete und was sie für den kommenden Tag geplant haben.

#### ZUM SCHLUSS DER FLIMMERPAUSE

- Im Anschluss an die Flimmerpause werten die SuS ihre Tagebuch-Einträge aus und beschreiben ihr „tollstes Erlebnis“.
- Sie überprüfen ihr Flimmerpausen-Ziel und schätzen ein, wie sie dieses erreicht haben.

**Hinweis**

Die Eltern werden vorgängig über die Flimmerpause und das Heft „Meine Flimmerpause“ informiert. Sie werden gebeten, die Kinder bei Bedarf beim Ausfüllen zu unterstützen. Dafür kann der Elternbrief entsprechend ergänzt werden.

**Material**

- Meine Flimmerpause > *Download*
- Elternbrief > *Download*

**Weiterführende Ideen**

- Als Start in den Tag können jeweils drei bis vier Kinder aus ihrem Tagebuch erzählen.
- Die SuS tauschen ihre Erfahrungen aus und formulieren gemeinsam das „Flimmerpausen-Fazit“ der Klasse.
- Eltern werden nach der Flimmerpause zu einer Vernissage der Tagebücher eingeladen. Die SuS präsentieren dabei Aktivitäten, Höhepunkte und Stolpersteine.

**Quelle**

Nach einer Idee von Nicole Birchmeier, Schule Horw

## 4.4. Freizeit und Flimmerzeit

### Ziel

Die SuS reflektieren den eigenen Medienkonsum und werden sich bewusst darüber, wie sie ihre Freizeit verbringen.

### Vorgehen

- Die SuS erhalten die Aufgabe, ihre wöchentliche Flimmerzeit nach Gefühl zu schätzen.
- Danach führen die SuS ein Flimmerprotokoll. Es werden alle Aktivitäten festgehalten, damit nicht nur die medialen, sondern auch alle anderen Freizeitaktivitäten sichtbar werden.
- Die Flimmerprotokolle werden ausgewertet und als Klassenstatistik dargestellt. Diese zeigt auf, welchen Anteil die Flimmerzeit während der Freizeit unter der Woche und am Wochenende einnimmt. 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.
- Zum Schluss vergleichen die SuS ihre Einschätzung mit dem Resultat der Flimmerprotokolle und suchen bei grossen Unterschieden nach möglichen Gründen.

### Material

- Flimmerprotokoll (1. – 3. Klasse) > *Arbeitsblatt 1A*
- Flimmerprotokoll (4. – 6. Klasse) > *Arbeitsblatt 1B*

### Hinweis

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

### Quelle

Idee Flimmerprotokoll: A. Burger, Quartierarbeit Littau, für die Schule Rönimoos erstellt (2012)

## 4.5. Der Vertrag

### Ziel

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

### Vorgehen

Die Lehrperson erzählt der Klasse von der Flimmerpause:

„Wir wollen an der Flimmerpause teilnehmen. Dabei geht es darum, für eine Woche während der Freizeit auf den Konsum von Bildschirmmedien zu verzichten. Es ist ein Experiment, um zu schauen, wie sich die Freizeit ohne Bildschirmmedien gestalten lässt. Damit sich alle daran halten, werden wir gemeinsam den Flimmerpausenvertrag unterschreiben.“

Diskussion mit den SuS:

- Worauf kannst du gut verzichten? Worauf nicht?
- Wann könnte es schwierig werden? In welchen Situationen?
- Was könnte dir helfen, damit der Verzicht auf Bildschirmmedien zum Gewinn wird?
- Welche Anpassungen braucht der Flimmerpausenvertrag, damit er für unsere Klasse passt?

Die SuS und die Lehrpersonen unterzeichnen den Flimmerpausenvertrag.

### Material

- Vertrag > *Arbeitsblatt 2A oder 2B*

### Hinweis

- Für die Unterstufe empfehlen wir einen vollständigen Verzicht auf Bildschirmmedien in der Freizeit während der Flimmerpause.
- Als Variante für SuS der 5./6. Klassen können ein bis zwei Joker eingesetzt 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.

## 4.6. Elterninformation und Flimmerpausen-Partner

### Ziel

Eltern und Geschwister der SuS sind über das Flimmerpausen-Experiment informiert. Eltern, Ludothek, Vereine oder andere engagieren sich während der Flimmerpause.

### Elterninformation

Für eine erfolgreiche Flimmerpause ist es wichtig, dass die teilnehmenden SuS durch die Eltern und Geschwister unterstützt werden. Ausserdem steigt die Nachhaltigkeit, wenn das Thema Freizeit und Medienkonsum auch in den Familien besprochen und umgesetzt wird. Das Leporello „Flimmerpause – das flimmerfreie Experiment“ enthält Informationen für die Eltern und zeigt wichtige Aspekte auf, um die flimmerfreie Woche mit der ganzen Familie zu gestalten. Das Leporello kann bei Akzent bestellt und an die Eltern verteilt werden. Ein Musterbrief, der angepasst werden kann, steht zum Download bereit.

### Flimmerpausen-Partner 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 andere Erwachsene aus dem schulischen Umfeld können angefragt werden, während der Flimmerpause etwas anzubieten, das die SuS mit ihnen unternehmen können. Die Angebote sollten möglichst einfach sein, damit die Kinder dies später auch eigenständig tun können (Gummitwist, Papierflugzeuge falten, Spiele auf dem Schulhausplatz ...). Vereine und Jugendorganisationen aus dem Quartier oder der Gemeinde könnten ihre Aktivitäten als Schnupperangebote vorstellen. Mit ihren Angeboten bereichern auch die Ludotheken und Bibliotheken unsere Freizeit. Die Vernetzung mit ihnen lohnt sich insbesondere, wenn der Hauptaspekt der Flimmerpause beispielsweise beim Spielen oder Lesen liegt.

### Hinweis

Die Briefvorlage "Eltern anfragen für Zusammenarbeit" kann als Grundlage dienen für die Anfrage der unterschiedlichen Flimmerpausen-Partner.

### Material

– Elternbrief > [www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/materialien](http://www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/materialien), Elternkommunikation

# 5. UMSETZUNG

## 5.1. Tagesrückblick

### Ziel

Die SuS reflektieren ihre neuen Freizeitaktivitäten und wie es sich anfühlt, etwas aktiv zu erleben anstatt passiv zu konsumieren.

### Vorgehen

Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, den vergangenen Tag und die damit verbundenen Erlebnisse, Gefühle und Gedanken Revue passieren zu lassen. Einige Varianten, wie dies in Ihrer Klasse umgesetzt werden könnte, stellen wir im Folgenden vor.

#### IDEE 1 GEGENSTAND MITBRINGEN

Täglich nehmen fünf Kinder einen Gegenstand mit, der etwas über ihr Freizeiterlebnis vom Vortag erzählt.

#### IDEE 2 AUF – AB – FRAGEN

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis und beantwortet Fragen der Lehrperson mit Aufstehen (= ja) bzw. Sitzenbleiben (= nein).

- Die Lehrperson stellt Fragen zur Freizeitgestaltung:
  - Wer war gestern draussen?
  - Wer hat gestern mehr Freizeit draussen verbracht als sonst?
  - Wer war gestern drinnen?
  - Wer hat gestern etwas gemacht/ausprobiert, das er/sie 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 üblich draussen zu spielen?

**IDEE 3          FREUD UND LEID**

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Alle SuS haben einen kleinen, persönlichen Gegenstand bei sich wie beispielsweise einen Gummi, Farbstift, Wäscheklammer etc.

- Die Blätter mit dem fröhlichen und dem traurigen Emoji (> *Arbeitsblätter 3A und 3B*) auf den Boden legen.
- Die Lehrperson stellt die Frage: „Wie hat dir deine 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, wofür sie stehen.
- Bei den SuS mit dem traurigen Emoji könnte die Nachfrage sein: Was könntest du heute/morgen anders machen?

**IDEE 4          PANTOMIME**

Ein Drittel der Klasse stellt zu ihrem Freizeitverhalten vom Vortag ein Standbild dar. Die Klasse rät, was es sein könnte. Nach zwei bis drei Äusserungen der Klasse bewegt sich das Standbild und die Freizeitaktivität wird pantomimisch dargestellt. Die Klasse rät erneut.

## 5.2. Anti-Flimmer-Box

### Ziel

Die Kinder erarbeiten sich alternative Handlungsmuster für den Fall, dass Langeweile auftaucht und das Einschalten eines Bildschirmmediums lockt.

### Vorgehen

- Die Lehrperson fordert die SuS auf, sich Alternativen auszudenken, was man in der Freizeit tun kann, anstatt zu gamen, fernzusehen, das Handy zu nutzen etc.
- Alle Ideen werden an die Wandtafel oder auf ein grosses Blatt geschrieben.
- Wenn genügend Ideen gesammelt sind, sucht sich jedes Kind ein 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 Spiel-Schatztruhe informiert und gebeten, die Kinder zu unterstützen, alternative Spielideen zu entwickeln.

### Varianten

- Anstelle von Symbolen können auch Ideenzettel oder die Karten des Sets "52 Alternativen zum Fernsehen" > Nr. 7 in die Box gelegt werden.
- Jedes Kind wählt seine Lieblingsideen aus und gestaltet damit sein persönliches Alternativen-Büchlein oder ein eigenes Ideen-Plakat für daheim.
- Welche Spiele aus „alter Zeit“ kennt ihr? Fragt eure Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben. (siehe > *Spiele-Schatztruhe* S. 19)
- Klassenludothek mit Büchern, Rätseln, Spielen etc. einrichten

### Material

- Schachtel oder einen anderen Behälter
- Symbole für verschiedene Freizeitbeschäftigungen
- Kartenset „52 Alternativen zum Fernsehen“ > Nr. 7
- Buch "100 Dinge, die du tun kannst, statt mit dem Handy rumzuspielen" > Nr. 8
- Broschüre „Endlich Zeit“ > Nr. 3

### Quelle

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

## 5.3. Spiele-Schatztruhe

### Ziel

Die SuS treten in Kontakt mit Menschen aus einer anderen Generation oder mit einem anderen kulturellen Hintergrund und lernen andere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennen.

### Vorgehen

- Die SuS erhalten den Auftrag, Eltern, Grosseltern, weitere Bezugspersonen oder Menschen mit einem anderen 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 es den anderen vor.
- Jedes Kind gestaltet eine Spielanleitung 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, alternative Spielideen zu entwickeln.

### Material

- Schatztruhe oder Box für Spiele
- Papier für die Spielanleitung

### Weiterführende Ideen

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

## 5.4. Triangel-Experiment

### Ziel

Mit diesem Experiment erleben die Kinder, welche Unterschiede bei der Sinneswahrnehmung von realen und medialen Erfahrungen bestehen.



### Vorgehen

Die Lehrperson führt kurz in das Thema „meine fünf Sinne“ ein:

- Abbildung der Sinne (> *Arbeitsblatt 4*) mit dem Visualizer an die Wand projizieren
- Einen Apfel (oder einen anderen Gegenstand) durch die Klasse geben
- Jeweils zwei bis drei SuS beschreiben den Apfel mithilfe eines Sinnes

Nun wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe erhält einen echten Triangel, die andere Gruppe schaut die kurze Videosequenz „Triangel“ (> *Download*).

- Beide Gruppen beobachten ihre Sinneserfahrungen genau und halten sie schriftlich fest.
- Die Klasse versammelt sich wieder und die Ergebnisse werden vorgestellt.
- Was habt ihr festgestellt? Gemeinsamkeiten? Unterschiede?
    - Video: Nur zwei Sinne werden gebraucht, die anderen haben nichts zu tun.
  - Was passiert, wenn Kinder viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen?
    - Die Sinne werden nicht trainiert. Wichtige Erfahrungen werden allenfalls nicht gemacht.
  - Was bedeutet das nun für euch? Im realen Alltag? Bei der Nutzung digitaler Medien?
    - Vielfältige Erfahrungen im Kindesalter sind essentiell für das weitere Leben.

### Hinweis

Im „Schlaumacherbuch“ (> *Nr. 6*) machen Lena und Yannick das Triangel-Experiment. Das Buch enthält auch noch andere Stellen, welche der Klasse im Rahmen dieser Übung gezeigt, bzw. vorgelesen werden können.

- S. 38-39 Einführung Sinne
- S. 67 Merkblatt zum schlau werden
- S. 79-99 Triangel-Experiment

Wir empfehlen das ganze Buch während der Flimmerpause in Etappen vorzulesen.

### Material

- Triangel
- Triangel-Experiment > *Arbeitsblatt 4*
- Triangel-Video > *Download*
- Schlaumacherbuch > *Buch 6*

# 5.5. Die Kreativität aktivieren

## Ziel

Phantasie und Kreativität der SuS werden angeregt.

## Vorgehen

IDEE 1        UND WAS MACHST DU JETZT?

Bilderbuch „Und was machst du jetzt?“ > *Buch 9*

IDEE 2        111 IDEEN

Buch „111 Ideen – Kreativität und Problemlösefähigkeit“ > *Buch 10*

Seite	Thema	Zyklus
49	WARUM-TECHNIK Entwickeln von Fantasie und Spontaneität beim Finden ungewöhnlicher Antworten.	1 – 2
64	PUNKT, PUNKT, KOMMA, STRICH,... Trainieren von Fantasie und Vorstellungsvermögen.	1 (– 2)
55	BUNTE GEFÜHLE Aktivierung des Vorstellungsvermögens und Üben des Verbindens von rationalen und emotionalen Überlegungen.	(1 – ) 2

IDEE 3        „KREATIVITÄT FÖRDERN, INTELLIGENZ ENTWICKELN“

Buch „Kreativität fördern, Intelligenz entwickeln“ > *Buch 11*

Seite	Thema	Zyklus
26	BEWEGUNGSPANTOMIME	1
31	STOCK-PANTOMIME Variante 1: Verschiedene Gegenstände werden im Raum verteilt: 4 Stöcke, 4 Stühle, 4 Becher, 4 Seile, 4 Tücher, 4 Zeitungen. Bei Musikstopp gehen alle Kinder zu einem Gegenstand und geben ihm eine neue Bedeutung. Variante 2: Gruppenweise kreieren die SuS ein kurzes Rollenspiel mit „Stock-Stuhl-Becher-Seil“ und verfremden den Gegenstand	1 – 2
47	STEGREIFTHEATER MIT ABC-SÄTZEN	1 – 2

**IDEE 4      TABLEAU VIVANT**

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) – 09.12.2015

## 5.6. Kompetent werden

### Ziel

Die SuS setzen sich mit verschiedenen Aspekten der Medienkompetenz auseinander.

### Vorgehen

Im Kartenset „Medienkompetent“ (> Nr. 12) gibt es gute Ideen, um mit den SuS zu arbeiten. Wählen Sie aus unseren Vorschlägen oder aus dem Kartenset passende Einheiten und setzen Sie diese gemäss der Anleitung im Kartenset mit der Klasse um.

Karte	Thema	Zyklus
11	IDENTITÄT „Ich möchte mich dir auf eine bestimmte Weise zeigen“ Unterschiedliche Darstellung von Gefühlen, Bewegungen	1 – 2
29	ABMACHUNGEN „Wenn ich am Gamen bin, lass ich mich nicht von dir stören“ Reaktion auf Störungen, Games	1 – 2
16	SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG „Ich achte darauf, wie ich mich dir zeige“ Fremdwahrnehmung, Selfies	2
27	NUTZEN „Ich entdecke mit dir weitere Möglichkeiten“ Pro & Contra Handy	2
26	SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG „Ich kann dich nicht erreichen – oder doch?“ Offline-Alternative, Wenn-Dann-Pläne	2 – 3
35	UMGANGSFORMEN „Mich stört dein Umgang mit dem Handy“ Handynutzung	2 – 3

### Material

- Kartenset Medienkompetent > NR. 12

# 6. ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG

## 6.1. Das 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 ein persönliches Diplom übergeben.

### Material

- Diplom Flimmerpause > *Arbeitsblatt 5*

### Weiterführende Ideen

- Die Zeremonie findet in einer Randstunde statt und die SuS dürfen je eine Person einladen. Dabei kann auf die Flimmerpause zurückgeschaut und die positiven Aspekte und die Stolpersteine können dargestellt werden. Erkenntnisse oder Verhaltensweisen, die weitergeführt werden sollen, können benannt werden.
- Dokumentation und Bericht über Flimmerpause an Akzent senden als Beitrag für [www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch) (siehe > *6.2. Erfahrungsschatz teilen, S. 25*).

## 6.2. Erfahrungsschatz teilen

### Ziel

Die SuS dokumentieren und reflektieren die Aktivitäten und Erlebnisse während der Flimmerpause, formulieren ihre Erkenntnisse und wählen einen Aspekt, den sie auch weiterhin umsetzen wollen.

### Vorgehen

- Die SuS halten ihre Erlebnisse, Aktivitäten und Erkenntnisse rund um die Flimmerpausenwoche entweder als Einzel-, Gruppen- oder Klassenberichte fest und gestalten diese 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?
  - Wo gab es welche Stolpersteine?
  - Welche Veränderungen möchtet ihr auch in Zukunft beibehalten?

### Hinweis

Wir freuen uns, wenn Sie die Berichte an [flimmerpause@akzent-luzern.ch](mailto:flimmerpause@akzent-luzern.ch) schicken und uns so Einblick in Ihre Flimmerpause geben. Gerne veröffentlichen wir Ihre Berichte auf [www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/inspiration](http://www.akzent-luzern.ch/flimmerpause/inspiration).

### 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 festhalten werden und geben Sie ihnen die Möglichkeit, einer Veröffentlichung zuzustimmen oder diese abzulehnen.