

## Flimmerpause

das bildschirmfreie Experiment für Klassen der Unter- & Mittelstufe



Foto: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

### Was ist die Flimmerpause?

Dem Smartphone, dem Tablet, der Konsole, dem Computer und dem Fernseher wird eine Auszeit gegönnt.

Während der Flimmerpause wird einer Woche in der Freizeit auf den Konsum von jeglichen Bildschirmmedien verzichtet.

Die Flimmerpause ist ein Gruppenerlebnis zum Abschalten, Nachdenken und Alternativen ausprobieren und kennenlernen.

Die Teilnehmenden werden angeregt in dieser Zeit bewusst flimmerfreie Erfahrungen zu sammeln sowie den eigenen Konsum von digitalen Medien zu überdenken. Die Suchtprävention Bezirk Dielsdorf vermittelt dazu Unterrichtsmaterialien, berät und begleitet Schulen in der Umsetzung der Flimmerpause als Klassen- oder Schulprojekt.

## Ablauf der Flimmerpause

### 1. Vorbereitung (min. 3 Lektionen)

- Eigene Verhaltensmuster wahrnehmen
- Details zur Flimmerpause festlegen
- Flimmerfreie Zeit planen

### 2. Durchführung (min. 3 Lektionen)

- In der Freizeit auf digitalen Medienkonsum verzichten
- Sich flimmerfrei begegnen und Alternativen erleben
- Über flimmerfreie Erlebnisse sprechen

### 3. Nachbereitung (min. 2 Lektionen)

- Besprechen, was beibehalten werden soll

## Offizielle Flimmerpause

Die Flimmerpause findet jeweils in der Pfingstwoche statt. Natürlich lässt sie sich aber auch individuell und zu einem beliebigen Zeitpunkt durchführen.

## Wer ist angesprochen?

- Klassenlehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitende, die das Projekt mit ihren Klassen oder Schule durchführen möchten.
- Zusätzlich besteht die Möglichkeit die Familien und/oder Akteure im Freizeitbereich in die Flimmerpause miteinzubeziehen.

## Interessiert?

Wir informieren über das Projekt, beraten bei der Planungs- und Vorbereitungsphase, stellen Materialien für die Durchführung zur Verfügung, unterstützen Sie bei Elternabenden und evaluieren die Flimmerpause mit Ihnen. Unsere Unterstützung kann individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Unser Angebot ist für Schulen kostenlos.

Flimmerpause: Die Fachstelle Akzent Luzern hat die Flimmerpause entwickelt und führt diese seit Jahren in der ganzen Schweiz mit Erfolg durch.

## Fachstelle Suchtprävention Bezirk Dielsdorf

Brunnwiesenstrasse 8a  
8157 Dielsdorf  
Tel: 043 422 20 36

suchtpraevention@sdbd.ch

## Unsere Öffnungszeiten

Mo–Fr 8.30–11.30 / 13.30–17.00