

## 4. Medienabstinenz Experimente (mit der ganzen Klasse)

Vertiefungsposten zum Thema «Mediennutzung»

Zeit: ca. 45 Minuten

# 800 Kinder wagen bildschirmfreie Freizeit

**Kanton** Zahlreiche Schwyzer Schulklassen machen «Flimmerpause»: das heisst Freizeit ohne Handy, Computer, Fernseher und andere Bildschirme.

Nadine Annen

Eine ganze Woche lang auf Bildschirmmedien in der Freizeit verzichten: Dieses Experiment wagen vom 5. bis 11. Juni Hunderte Kinder und deren Familien in den Kantonen Schwyz, Luzern, Ob- und Nidwalden. «Im Kanton Schwyz sind 799 Personen angemeldet», erklärt Denise Zai, Programmleiterin Sucht/Abhängigkeit von der kantonalen Gesundheitspräventionsstelle *gesundheit schwyz*. Neben zwei Ausserschwyzer Primarschulen und einer Oberstufe im Bezirk Höfe machen auch drei Klassen aus Innerschwyz mit (Klasse 6a aus Goldau, 2. Klasse und Klasse 6d aus Küssnacht).

### Im Idealfall verzichtet die ganze Familie

Das Experiment soll dazu anregen, den eigenen Medienkonsum zu reflektieren, darüber zu diskutieren und die Freizeit anders zu gestalten. Wissenschaftliche Studien würden zudem zeigen, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der



99 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz zwischen 12 und 19 Jahren haben ein eigenes Handy. 97 Prozent haben zu Hause einen Internetzugang.  
Bild: PD

Konsum kurz- und mittelfristig abnehme und das verantwortungsbewusste Verhalten gefördert werde.

Obwohl nur die Schüler für das Projekt angemeldet sind, hofft Zai, dass auch die Eltern und Geschwister mitmachen. «Denn wenn die ganze Familie ausser das eine Kind fernsieht oder am Computer sitzt, kann das natürlich sehr demotivierend wirken», erklärt sie. Sie appelliert dabei auch an die Vorbildfunk-

tion der Eltern und fügt hinzu: «Es schadet sicher niemandem, den eigenen Medienkonsum einmal etwas zu reflektieren.»

Die Mutter von zwei Kindern wird selber auch mitmachen und gibt sich zusehends zögerlich, was den Verzicht auf Computer, Handy und TV angeht: «Jetzt muss ich mir halt eine neue Beschäftigung für am Abend suchen», lacht sie, «oder einfach früher ins Bett gehen.»

Bote der Urschweiz, 03.06.2017

### Aufgabe:

Selbstversuche mit Offline-Experimenten, Digital-Detox-Experimente, digitale Diät, bildschirmfreie Zeiten und zeitweiser Medienverzicht sind in. In den USA heisst der neueste Trend «Digital Detox Camps», eine Art Pfadfinderlager zum gemeinsamen Offline-gehen und digitalen Entgiften, ganz nach dem Motto: Lagerfeuerromantik statt WhatsApp-Gruppen-Dauerstress.

Ihr möchtet eure Schülerinnen und Schüler intensiv mit ihrer Mediennutzung konfrontieren und bei ihnen eine nachhaltige Erfahrung auslösen und habt euch darum entschieden, ein Medien-Abstinenz-Experiment durchzuführen.

## Aufgaben

1.	Bestimmt eine Gruppenleitung, die den Auftrag vorliest und das Zeitmanagement übernimmt.		
2.	Schaut euch zwei Beispiele von Selbstversuchen bzw. Experimente zur Medienabstinenz an.	Selbstversuch – eine Woche ohne Handy <a href="http://link.phsz.ch/ohnehandy">link.phsz.ch/ohnehandy</a> „Degital Detox“- Experiment von Nicole Speck <a href="http://link.phsz.ch/digitaldetox">link.phsz.ch/digitaldetox</a> Digital Detox – Selbstexperiment (Alines Blog) <a href="http://link.phsz.ch/digitaldetoxaline">link.phsz.ch/digitaldetoxaline</a>	10
3.	In der Broschüre „Always On“ ist das Projekt 3 (S. 23) dem „Handyfasten“ gewidmet (inkl. Vorlage Elternbrief). Schaut dieses Beispiel an und besprecht, ob ihr so ein Experiment durchführen würdet.	<a href="http://link.phsz.ch/alwayson">link.phsz.ch/alwayson</a>	
4.	Diskutiert, wie euer Klassenexperiment ablaufen soll. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie lange soll der Medien-Entzug dauern?</li> <li>• Auf welche (elektronischen) Medien sollen die Schülerinnen und Schüler verzichten?</li> <li>• Wird auch im Unterricht auf Medien verzichtet? (auf welche?)</li> <li>• Wie erfolgt die Kontrolle?</li> <li>• Wie sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen festhalten, reflektieren, austauschen?</li> <li>• Wie werden die gesammelten Erfahrungen der Klasse aufgearbeitet, publiziert?</li> </ul> Erstellt hierfür einen einfachen Entwurf.	Haltet eure Überlegungen fest <a href="http://link.phsz.ch/Medienabstinenz">link.phsz.ch/Medienabstinenz</a>	5
5.	Ein Medienverzicht, der auch die Freizeit der Schülerinnen und Schüler umfasst, ist natürlich auch ein Eingriff in die Familie. Wie würdet ihr die Eltern mit ins Boot nehmen?  Was macht ihr, wenn einzelne Eltern mit diesem Experiment nicht einverstanden sind?		5
6.	Schaut euch Ausschnitte aus dem Videofilm „Medienkompetenz – Sucht“ an und diskutiert, wie ihr „Mediensucht“ mit euren Schülerinnen und Schülern thematisieren könntet.	<a href="http://www.srf.ch/sendungen/myschool/sucht">www.srf.ch/sendungen/myschool/sucht</a>	5

Wettbewerb

15. Mai 2017 06:25; Akt: 15.05.2017 06:25

## Setzen Sie Ihre Familie auf Handy-Entzug!

Hängt Ihre Familie dauernd am Handy, statt miteinander zu sprechen oder etwas zu unternehmen? Dann bewerben Sie sich für das Digital-Detox-Experiment und verzichten Sie eine ganze Woche auf sämtliche elektronischen Geräte wie Smartphones und Tablets. Den Gewinnern winkt eine einzigartige Erfahrung sowie ein Aktiv-Wochenende in den Schweizer Bergen im Wert von 3500 Franken.

