

# Beim Experiment Flimmerpause 2026 mitmachen

Montag, 23.02.2026 – Freitag, 27.02.2026

## Liebe Eltern, liebe Kinder

Dieses Jahr führen wir wiederum eine Flimmerpausenwoche durch. Worum geht es?

Während einer Woche reduzieren die Kinder und idealerweise ihre Familien den Medienkonsum. Das Experiment regt die Kreativität an, stärkt den Zusammenhalt und bietet Raum für Neues.

Digitale Medien sind allgegenwärtig - schon bei Kindern. Sie machen Spass, unterhalten und vereinfachen den Alltag. Die Verschmelzung von digitalem und analogem Leben birgt aber auch Gefahren: Manchmal kann die ständige Erreichbarkeit, die Suche nach Bestätigung in Form von Likes oder der zeitliche Aufwand für das nächste Game-Level zur Last werden. Für eine gesunde Entwicklung sind analoge Aktivitäten, die alle Sinne ansprechen, sehr wichtig. Daher stehen während der Flimmerpause vom 23.02.2026 – 27.02.2026 Basteln, Spielen, Musizieren, Sport, Gesellschaftsspiele und anderes im Vordergrund.

In der Flimmerpause wird das Gestalten von flimmerfreier Zeit auch bewusst im Unterricht oder Schulalltag geschehen und sichtbar gemacht. Während der Flimmerpause und in der darauffolgenden Woche können die Kinder im Unterricht über ihre Erfahrungen sprechen und Ideen der Freizeitgestaltung austauschen.

## Seid ihr dabei, dann macht doch als ganze Familie mit und meldet euch an!

Ihr erlebt eine Woche Experimentieren mit Neuem, Spiel, Sport, Spass und Gemeinschaft. Organisiert euch zusammen mit Freunden und Familie, um diese Woche ganz besonders zu erleben.

## Was könnte ich während der gewonnenen Zeit tun? Ergänzt die Liste mit euren Ideen und den Ideen eurer Familie:

- In der Ludothek, im Spielladen... ein neues Spiel für die Familie aussuchen und ausprobieren
- Bei anderen Kindern neue Spiele ausleihen
- Einen Abendspaziergang mit Taschenlampe und Proviant
- Die Kinder bekochen die Eltern
- Mit den Nachbarn ein Essen machen. Jeder bringt, was er im Kühlschrank findet
- Ein Tischtennisturnier oder ähnliches veranstalten
- Warum nicht ein Fondue oder Raclette auf dem Balkon, der Terrasse, warm eingepackt
- Alte Fotoalben ansehen
- Als Familie Stadt, Land, Fluss mit neuen, selbst erfundenen Kategorien spielen
- Alle zusammen das Spiel Gensch, Uno oder Tichu spielen, Jassen lernen ....
- Die Kinder studieren einen Tanz, ein Theater o.ä. ein und gestalten eine Vorführung
- ...

Füllt den beiliegenden „Vertrag“ aus und hängt ihn zu Hause gut sichtbar auf. Den Anmeldetalon füllt ihr ebenfalls aus und lasst ihn von euren Eltern unterschreiben und bringt ihn spätestens **Montag 16. Februar 2026 zurück in die Schule.**

Die Schulleitung, Lehrpersonen und Gesundheitsbeauftragte der Primarschule Kirchenfeld

# Flimmerpause 2026

Wir haben mehr Zeit! Bücher lesen, Basteln, Spiele spielen, Musik machen und neue Ideen ausprobieren und vieles mehr.



## Flimmerpausen-Experiment

Ich ..... (Name, Vorname)

versuche, in der Woche vom Montag, 23. Februar 2026 bis am Freitag, 27. Februar 2026 in meiner Freizeit den Gebrauch der Bildschirmmedien zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.



-----

Talon ausgefüllt bis am Montag, 16. Februar 2026 der Klassenlehrperson abgeben.

## Anmeldung Flimmerpause 2026

Name und Vorname des Kindes: ..... Klasse: .....

- Ich mache mit
- Wir machen als ganze Familie mit

Unterschrift der Eltern.....