

## Projekt „7 Tage frei!“ – Exposé



### Projektidee

- Wie fühlt sich das eigentlich an, wenn ich für eine bestimmte Zeit freiwillig auf die Benutzung meines Handys, meines Computers, meines Fernsehers und meiner Konsole verzichte?
- Welchen Einfluss haben diese digitalen Medien auf mein Leben?
- Nutze ich digitale Medien wirklich immer bewusst und freiwillig, oder kann ich an manchen Punkten vielleicht schon nicht mehr auf sie verzichten?
- Welche Qualität hat mein Leben komplett ohne digitale Medien?
- Schaffe ich es, bewusst auf digitale Medien zu verzichten und für eine bestimmte Zeit konsequent auf ihre Vorzüge und Annehmlichkeiten zu verzichten?
- Erkenne ich Alternativen zur Nutzung digitaler Medien?

Digitale Medien sind heute ständige Begleiter unseres Alltags geworden. Vor allem die Generation unserer Schulkinder wächst mit ihnen als selbstverständliche Realität auf.

In unseren zahlreichen Begegnungen mit Schülerinnen und Schülern, im folgenden SuS benannt, sowie Gesprächen mit Lehrern und Eltern, wird deutlich, dass es immer mehr Kindern schwer fällt, den Alltag auch ohne digitale Medien zu gestalten. Mit dem Projekt sollen die SuS befähigt werden, digitale Medien, wie Handy, Computer, Fernseher oder Spiele-Konsole autonomer zu nutzen. Diese Autonomie gründet in der inneren Haltung, digitale Medien (selbst-)bewusst und gezielt einsetzen zu können und ggf. auch einmal auf sie zu verzichten.

Mit dem Projekt „7 Tage frei!“ wollen wir den SuS die Möglichkeit geben, zu erleben, wie ein Leben ohne digitale Medien für sie aussieht und wie man den Alltag alternativ und analog gestalten kann.

Sieben Tage kein Handy  
Sieben Tage kein Computer  
Sieben Tage kein Fernsehen  
Sieben Tage keine Konsole  
  
Sieben Tage neues lernen  
Sieben Tage Abenteuer leben  
Sieben Tage viel Bewegung  
Sieben Tage Zeit für anderes  
  
„Sieben Tage frei!“

Vom Konsumenten zum selbstbewussten Benutzer – autonom werden im Umgang mit digitalen Medien

analoger Alltag braucht Alternativen

## **Ablauf des Projekts**

### **Die teilnehmende Schule**

Outdoor-Oberberg e.V. ist Kooperationspartner der Gemeinschaftsschule Morsbach.

Nach einiger Vorbereitung mit den Lehrerteams der Klassen besuchten Trainer von Outdoor-Oberberg e.V. die Schulklassen vor Ort, stellten das Projekt vor und klärten über mögliche Chancen und Widrigkeiten einer Teilnahme auf. Am Ende der Vorstellung gaben die SuS ein Votum für oder gegen eine Teilnahme in Form einer Unterschrift an der Tafel bekannt. Bei den Abstimmungen gab es jeweils starke Mehrheiten für eine Teilnahme am Projekt.

Es folgte ein Elternabend, an dem das Projekt den Familien vorgestellt wurde. Es zeigte sich hier, dass die anwesenden Eltern zu einem überwiegenden Teil das Projekt unterstützen wollen, und z.T. als ganze Familie ebenfalls daran teilnehmen wollen. Gesprächsbedarf gab es weniger bei Fragen rund um das Projekt, sondern vielmehr das Bedürfnis, eigene Betroffenheit und Erfahrungen mit digitalen Medien in der Familie einander mitzuteilen.

Viele Eltern freuen sich auf diese Woche, auch wenn sie wissen, dass es für die Familien an manchen Punkten auch anstrengend werden kann.

### **Das Wichtigste: die Schülerinnen und Schüler**

#### **Das Alter der Teilnehmer**

Die Wahl fiel aus folgenden Gründen auf die Jahrgangsstufe 6:

- die Kinder haben in der Regel bereits alle ein eigenes Handy, Zugang zum Computer, Fernseher und meist auch eine eigene Spiele-Konsole
- sie spielen dennoch verhältnismäßig oft draußen
- der Aspekt sozialer Netzwerke in der Nutzung digitaler Medien nimmt in diesem Alter zwar schon stark zu, ist aber noch nicht so dominant, dass sich die SuS gegen eine medien-abstinente Zeit entscheiden würden

## Ein Projekt – drei Phasen

Das Projekt ist in drei Phasen unterteilt.

Es gibt viel zu erleben!

### Phase 1

#### Vorbereitung

In der Vorbereitungsphase setzen sich die Schülerinnen und Schüler, nachfolgend SuS genannt, mit der eigenen Benutzung digitaler Medien auseinander.

Nach den Sommerferien geht es in die heiße erste Phase!

Ein Selbstbeobachtungsbogen in Bezug auf Häufigkeit und Dauer hilft den SuS, sich über die persönliche Nutzung digitaler Medien bewusst zu werden. In Unterrichtseinheiten erarbeiten die SuS ein Diagramm, das die Berührungspunkte digitaler Medien in ihrem Alltag deutlich macht.

Erste Strategien für die Zeit ohne Bildschirm werden entwickelt. Ein Wochenplan für die bildschirmfreie Zeit wird nun entworfen und gemeinsam überlegt, welche Alternativen es für die SuS zur Nutzung von Handy, Computer, Konsole und TV gibt.

Sicher ist sicher!

Ebenfalls wird eine Liste mit Angeboten zahlreicher Projektpartner zur Verfügung gestellt, aus der die SuS verschiedene Aktivitäten wählen können.

### Phase 2

#### „7 Tage frei!“

Die bildschirmfreie Woche dauert von Mittwoch, 09.10. bis Mittwoch, 16.10.2013.

Am ersten Tag geben die SuS ihre Handys und die Kabel ihrer Computer, Konsolen und Fernseher ab. Diese werden feierlich und sicher im Tresorraum einer Bank deponiert.

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten dann jeweils ein kleines „Survival-Paket“, in dem unter anderem eine Einwegkamera mit einem Film für 27 Bilder zur Dokumentation der Woche ist. Ebenso erhalten alle Teilnehmer ein Briefschreib-Set mit der Aufgabe, einen Brief an jemanden zu schreiben. Dabei darf nur das entsprechende Briefpapier benutzt werden.

Eine Einwegkamera zwingt die Benutzer dazu, sich gut zu überlegen, wann die Aufnahme gemacht wird. Wird der Auslöser gedrückt, ist die Entscheidung für das Motiv endgültig und verbindlich. Digitalkameras bieten mit der Löschfunktion auf der Speicherkarte die Möglichkeit zahlreicher weiterer Versuche. Der Aspekt der Verbindlichkeit fällt hier weg.

Von Outdoor-Oberberg e.V. vorbereitete Schatzsuchen laden die Familien ein, gemeinsam in der Natur etwas zu unternehmen.

Dann beginnt die Woche, in der eine Mischung aus Alltag und besonderen Aktivitäten gelebt wird.

Die Kooperationspartner der Schule unterstützen das Projekt in dieser Phase tatkräftig

Ein Vortrag eines Familientherapeuten über das Thema „wie kann ich Stress-Situationen in der Familie meistern“ für die Eltern am ersten Abend der Woche, Exkursionen, Besuche in der Bücherei, sportliche Aktivitäten, ein Kurs in der Tanzschule und viele weitere Ideen der SuS prägen neben dem normalen Unterricht in der Schule die Woche.

Von Outdoor-Oberberg e.V. vorbereitete Schatzsuchen laden die Familien ein, gemeinsam in der Natur etwas zu unternehmen.

Das Wochenende wird von den SuS besonders vorbereitet. Gegenseitige Besuche und Aktionen mit der Familie stehen hier im Mittelpunkt.

In den verbleibenden Schultagen innerhalb der zweiten Projektphase gibt es noch einmal weitere Exkursionen, bzw. Sportangebote durch Outdoor-Oberberg e.V., hier im Bereich der Outdoor-Team-Fitness.

Alternative Angebote und Alltag

Am letzten Tag erhalten die SuS aus dem Tresorraum der Bank ihre Handys und Kabel zurück.

In einer ersten Reflexion, begleitet durch Trainer des Outdoor-Oberberg e.V., werden der Verarbeitungsprozess der sieben bildschirmfreien Tage und damit die dritte Projektphase eingeleitet.

Outdoor-Oberberg e.V. unterstützt die SuS bei der Reflexion vor Ort

### **Phase 3**

#### **Verarbeitung**

Zurück in Digitalien!

Von Digitalien nach Analogland und zurück.

Hier dürfen die SuS ihre Erlebnisse in der Projektwoche frei und kreativ verarbeiten. Dabei leiten sie unter anderem Fragen, wie:

Digitale Medien gezielt zur Verarbeitung einsetzen

- Welche Erfahrungen haben sie in dieser Woche gemacht?
- Was war leicht gefallen, was fiel schwer, was ging gar nicht?
- Welche Probleme tauchten auf, wie wurden sie gelöst?
- Wie erleben sie sich nach der Woche in der Nutzung digitaler Medien?

Hier ist der Einsatz von Computer und Internet ausdrücklich erlaubt. Ob das Digitalisieren von Bildern der Einwegkameras für eine Slideshow, das Erstellen einer eigenen Projektseite im Internet oder das künstlerische Gestalten von Tipps und Ideen für ein Leben mal ohne digitale Medien: der Phantasie

sind keine Grenzen gesetzt. Interessant ist für die SuS die Selbstbeobachtung ihrer Nutzung digitaler Medien über einige weitere Wochen hinweg und eine Rückschau mit zeitlich größerem Abstand zur Projektwoche. Dies soll auch die Präsenz der gemachten Erfahrungen bei den SuS über längere Zeit hinweg unterstützen.

Ziel der dritten Phase ist auch, andere Schulklassen an den gemachten Erfahrungen teilhaben zu lassen und diese zu ermutigen, es ebenfalls einmal zu versuchen.

### **Unterstützung und Kooperationspartner**

Das Projekt erfreut sich großer Zustimmung und kann nur gelingen, wenn viele Kooperationspartner Hand in Hand zusammen arbeiten. Outdoor-Oberberg e.V. ist froh, an der Gemeinschaftsschule Morsbach nicht nur mutige Schülerinnen und Schüler gefunden zu haben, sondern vor allem auch engagierte Lehrerinnen und Lehrer, sowie Eltern, die das Projekt mittragen.

### **Ein Projekt, das sich entwickelt**

Das Projekt „7 Tage frei!“ musste sukzessive aufgebaut werden, da das Gelingen sehr stark von der Motivation der SuS abhängt. Aus diesem Grunde haben alle SuS in den Schulklassen unmittelbar vor den Schulsommerferien NRW eine Selbstverpflichtungserklärung unterschrieben. Die Zustimmung in den Klassen lag den Unterschriften zufolge bei über 90 %.

Alle SuS, die nicht an dem Projekt teilnehmen wollen, werden auch nicht zu einer Teilnahme gezwungen. Sie verpflichten sich aber, die anderen SuS an einer erfolgreichen Teilnahme an dem Projekt zu unterstützen und nicht zu behindern.

Die Erfahrungen und das Projekt selbst werden durch den Outdoor-Oberberg e.V. in Zusammenarbeit mit der Gemeinschaftsschule Morsbach ausgewertet und die Ergebnisse so aufbereitet, dass sie auch anderen Schulen und Einrichtungen zur Verfügung stehen werden.

## **Kontakt**

### **Outdoor-Oberberg e.V.**

Hochstraße 11

51545 Waldbröl

T 02291 – 90 76 74

M [info@outdoor-oberberg.de](mailto:info@outdoor-oberberg.de) W [www.outdoor-oberberg.de](http://www.outdoor-oberberg.de)

F facebook: Outdoor Oberberg