

# Ausführliche Projektbeschreibung



## Projektwoche zur Medienkompetenz mit den 6. Klassen im Kreis Rottweil

### Hintergrund und Projektidee:

Der Umgang mit Medien und die Zeit, die Kinder und Jugendliche mit diesen verbringen, hat sich in den letzten Jahren stetig gesteigert. Die ganztägige Nutzung von Smartphones und mobilen Geräten plus die sonstige Bildschirmzeit sind zur Selbstverständlichkeit und zum Alltag geworden.

Dies führt neben den positiven Aspekten, die wir nicht einschränken wollen, zunehmend auch zu psychischen, gesellschaftlichen und gesundheitlichen Belastungen. Ein Auszug aus der aktuellen JIM-Studie 2025 verdeutlicht unseren Projektansatz:

*„...Wie Jugendliche diese ständige digitale Verfügbarkeit bewerten, wird in der JIM-Studie über Aussagen zum Thema „Überdruß digitaler Kommunikation“ erfasst. Die Mehrheit der Zwölf- bis 19-Jährigen (68 %) stimmt der Aussage voll oder weitgehend zu, dass sie häufig mehr Zeit am Handy verbringen als ursprünglich geplant. Ähnlich viele geben an, dass sie es genießen, auch einmal offline zu sein und Zeit ohne Smartphone und Internet zu verbringen (67 %) – dieser Anteil ist im Vergleich zu 2024 um acht Prozentpunkte gestiegen. Gleichzeitig zeigt sich hier eine Diskrepanz zwischen Einsicht und Verhalten: Nur 36 Prozent berichten, ihr Handy regelmäßig auszuschalten, um bewusst Zeit für sich zu haben...“*

Den **zunehmenden Belastungen, dem übermäßigen und unreflektierten Umgang mit Medien** wollen wir mit einer bewussten **medienreduzierten, vielleicht sogar medienfreien Woche** entgegenwirken und dem noch schwachen positiven Trend zum Medienverzicht einen weiteren Schub geben.

Die Ideen und die positiven Erfahrungen aus den schon durchgeführten Projektwochen „one-week-no-media“ in Stuttgart und „offtime“ in Horb brachten uns vom **Arbeitskreis „Medienkompetenz von Kindern stärken“** zum Erwecken eines auf die aktuelle Zeit und dem Landkreis Rottweil abgestimmten Projekts:

**(R)Auszeit - Freizeit statt Bildschirmzeit**

**vom 15.-19. Juni 2026**

## Projektbeschreibung:

Die Idee ist, die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, von Montagvormittag bis Freitagmittag die Nutzung von Smartphone, PC, Internet, Spielkonsolen und Fernsehen zu reduzieren oder sogar darauf zu verzichten.

Nachdem sich die Klassen und auch die Eltern thematisch auf die Projektwoche vorbereitet haben, werden zu Beginn der Projektwoche die Vereinbarungen des **Medienverzichts** definiert, praktisch oder symbolisch umgesetzt und gemeinsam in die Projektwoche gestartet. (Geräte werden symbolisch abgegeben / gemeinsames Armbändchen (R)Auszeit für die Woche angelegt.) Es findet geregelter Unterricht statt und punktuell wird das Thema aufgegriffen und reflektiert. Der Zeitbedarf kann für jede Klasse für das Projekt, je nach Möglichkeit und Motivation, modifiziert werden. Im Laufe der Woche werden die gesammelten Erfahrungen ausgetauscht, besprochen und Impulse zum reflektierten Umgang mit Medien und deren Konsum gesetzt. Hierzu gibt es für die Lehrkraft **ausgearbeitete Unterrichtsideen / Impulse / Gesprächsanleitungen**.

Daneben sollen in der entstehenden freien Zeit aktiv **Alternativen** kennengelernt und ausprobiert werden. Hierzu werden die regionalen Jugendreferate ein besonderes Programm für die 6. Klässler anbieten. (Schnupperkurse in Vereinen / Turniere / besondere Aktivitäten) und es wird Anreize für die Klassen zur gemeinsamen Aktion gegeben. (eventuell freie Eintritte oder Sonderaktionen)

Nach Ablauf der Woche gibt es eine gemeinsame feierliche Veranstaltung aller 6. Klassen in den Regionen. (Würdigung / kleine Party / Verleihungen)

Den genauen und detaillierten Projektablauf bekommen Sie nach der Anmeldung und dem Anmeldeschluss, da die Kalkulierung und die Angebote sich nach den angemeldeten Klassen richten.

## Ziele:

Die Teilnehmer können:

- **sich den eigenen Medienkonsum bewusst machen und hinterfragen**
- vom passiven Medienkonsum zu aktivem und kreativem Umgang mit Medien motiviert werden
- lernen, die gewonnene freie Zeit zu erleben und sinnvoll zu nutzen

Weiter kann der Lerneffekt hinzukommen, Risiken und Gefahren der Medien erkennen und einschätzen zu können, sowie angemessen damit umzugehen.

## Zielgruppe:

Das Projekt richtet sich an **alle Schülerinnen und Schüler der 6. Klassen im Landkreis Rottweil** sowie deren Lehrkräfte und Eltern.

## Projektbausteine:

- Thematische Vorbereitung der Klassen und Eltern
- Reflektionsmöglichkeiten während der Projektwoche
- Fachgebundene oder fachübergreifende Impulse und Unterrichtseinheiten zum Thema Medien
- Erleben und Gestalten alternativer Freizeitmöglichkeiten
- Für Eltern Informationsveranstaltung / Elternabend zur Projektwoche mit Experten zum Thema Medienkonsum / Umgang in der Familie
- Gemeinsame Abschlussveranstaltung

## Hilfestellungen der Projektinitiatoren:

- Unterstützung der Klassenlehrkräfte bei der Vorbereitung
- Zentral gestalteter Elternabend im Vorfeld des Projekts
- Ausgabe der notwendigen Materialien
- Hilfestellung bei der Gestaltung der Woche
- Organisation von Freizeitangeboten während der Woche
- Gestaltung der Abschlussveranstaltung

## Grafische Darstellung der Woche

Schule	Gemeinsamer Start in den Klassen				
	Punktueller Einheiten zum Medienkonsum neben dem Regelunterricht: Ausgearbeitetes pädagogisches Material / Impulsanleitungen / Unterrichtseinheiten und Hilfen				Gemeinsames Ende (Veranstaltung)
Freizeit	Offenes Freizeitangebot regional organisiert von den Jugendreferaten vor Ort / gemeinsame Klassenaktion, Ausflüge usw.				

## Anmeldung & Information:

Anmeldung über Anmeldeformular an [info@kmz-rw.de](mailto:info@kmz-rw.de)  
Aktuelle Informationen unter [kmz-rw.de/rauszeit](http://kmz-rw.de/rauszeit)

## Ansprechpartner

Stefan Kaiser, Leiter des Kreismedienzentrums  
Tel: 0741 244 8152  
E-Mail: [leitung@kmz-rw.de](mailto:leitung@kmz-rw.de)



## Projektpartner:

Gesundheitsamt, Jugend- und Versorgungsamt, Sozialamt, Kreismedienzentrum, AOK, Polizeipräsidium Konstanz, Staatliches Schulamt Donaueschingen, Fachstelle Sucht sowie die Kinder- und Jugendreferate im Landkreis Rottweil



GESUNDHEITSAMT  
JUGEND- UND VERSORGUNGSAMT  
SOZIALAMT

