

## PRESSEMITTEILUNG

1. April 2026

### **Ein kantonales Gesamtpaket zur Organisation einer Woche ohne Bildschirme an den Walliser Schulen**

**Gesundheitsförderung Wallis und das Amt für digitale Bildung stellen ein kantonales Gesamtpaket zur Verfügung, mit dem jede Schule – von der 1H bis zur Sekundarstufe II – ihre eigene Woche ohne Bildschirme organisieren kann. Dieses von A bis Z durchdachte, sofort einsetzbare Instrument erleichtert die Planung und Umsetzung erheblich. Darüber hinaus soll die Initiative Schülerinnen und Schüler, Familien und Lehrpersonen dazu anregen, über den Stellenwert von Bildschirmen in ihrem Alltag nachzudenken.**

#### **Ein dreistufiges, flexibles und praxisbereites Konzept.**

Einige Walliser Schulen haben bereits auf eigene Initiative ähnliche Projekte durchgeführt, mit Monthey als Vorreiter, gefolgt unter anderem von Ayent sowie den Écoles des Villages. Das kantonale Projekt bietet nun einen gemeinsamen, flexibel anpassbaren Rahmen, damit jede Schule ihre eigene Woche ohne Bildschirme auf der Grundlage eines optimierten, umfassenden Konzepts organisieren kann. Die bereitgestellten Materialien sind auf die verschiedenen Schulstufen abgestimmt.

Die frei zugänglichen Unterlagen sind vollständig anpassbar und in drei Phasen gegliedert. Die erste Phase umfasst die Vorbereitung mit Empfehlungen, Informations- und Anmeldeunterlagen für Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrpersonen und lokale Partner sowie einem Instrument zur Selbsteinschätzung der gewohnten Bildschirmnutzung. In der zweiten Phase, der eigentlichen Woche ohne Bildschirm, führen die Schülerinnen und Schüler ihre Selbsteinschätzung weiter und nehmen an Aktivitäten teil, die Alternativen zu Bildschirmen fördern. Die dritte Phase ist der Auswertung gewidmet und lädt die Schülerinnen und Schüler und ihre Familien ein, die gemachten Erfahrungen zu nutzen, um neue Nutzungsgewohnheiten zu etablieren. Ein kantonaler Wettbewerb zeichnet zudem eine Schule und eine Familie für ihr Engagement während dieser besonderen Woche aus.

#### **Über einen ausgewogenen Umgang mit Bildschirmen nachdenken**

«Woche ohne Bildschirme» – mit dieser bewusst prägnanten Bezeichnung möchten die Verantwortlichen eine klare Botschaft vermitteln: Bildschirme sind im Bereich des Lernens, der Kommunikation und des Zugangs zu Informationen unverzichtbar geworden. Entscheidend ist jedoch, wie sie genutzt werden. Bildschirme können wertvolle Werkzeuge sein; werden sie jedoch zur hauptsächlichen oder gar einzigen Quelle für Unterhaltung, Freizeitgestaltung oder soziale Kontakte, können Schwierigkeiten entstehen. Die Woche ohne Bildschirme soll die Schülerinnen und Schüler deshalb dazu anregen, über ihre digitalen Gewohnheiten nachzudenken und sich der Risiken einer nicht verantwortungsvollen Nutzung bewusst zu werden.

## **Alle Ressourcen online verfügbar**

Die Website des kantonalen Aktionsprogramms Medienkompetenz bietet eine Reihe von Empfehlungen und konkreten Instrumenten für junge Menschen von 0 bis 18 Jahren, ihre Eltern und Fachpersonen. Sämtliche Unterlagen, die für die Organisation der Woche ohne Bildschirm benötigt werden, stehen dort ebenfalls frei zur Verfügung:

[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/woche-ohne-bildschirme](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/woche-ohne-bildschirme)

Mit diesem neuen, praxisnahen Instrument möchte der Kanton die Schulen, die bisher noch keine Woche ohne Bildschirme durchgeführt haben, ermutigen, ein solches Projekt zu starten. Gleichzeitig unterstützt er die bereits engagierten Schulen, indem er ihnen zusätzliche Ressourcen zur Verfügung stellt, die ihre Arbeit erleichtern und inhaltlich bereichern.

## **Kontakt**

**Denise Ruffiner**, Koordinatorin des *kantonalen Aktionsprogramms Medienkompetenz*,  
Gesundheitsförderung Wallis, 079 901 61 11