

# Da genitori per genitori

Cari genitori

L'educazione è un'interessante sfida in cui lei porta la responsabilità principale per il bene dei suoi figli. Speriamo di poterle dare degli impulsi con questo manuale.

## Benessere

Abbastanza sonno	Bambini fino ai 10 anni in media hanno bisogno di 10 ore di sonno, mentre giovani dai 14 anni all'incirca di 8 ore.
Abbastanza movimento	I bambini devono muoversi nel tempo libero. Andare in bicicletta, nuotare, giocare, ecc. estraggono un buon sentimento del corpo ed esercitano i sensi.
Alimentazione sana	Frutta, verdura, bibite non zuccherate, prodotti integrali, poco zucchero, poco grasso.
Vita quotidiana	Rituali nella vita quotidiana danno sicurezza al bambino, per esempio consiglio di famiglia, pasti comuni, storie della buonanotte, retrospettivo del giorno. Passi tempo con i bambini! Fiducia reciproca, discorsi aperti e cortitivi e regole vincolanti promuovono una buona convivenza. Nei litigi trovare insieme delle soluzioni.  Anche l'opinione dei bambini piccoli è importante.
Posto di lavoro	Servono un tavolo e una sedia in un posto tranquillo dove possono essere svolti i compiti in pace.
Consigli di studio	Creare un programma. Fare una pausa dopo circa 30 min. Bere un po' d'acqua e muoversi. 30 min prima e dopo lo studio non abusare di TV e computer se mai l'effetto dello studio è via!
Percorso scolastico	I bambini dovrebbero percorrere il tragitto scolastico in modo autonomo. Decida insieme a vostro figlio il percorso. I bambini sul percorso fanno nuove amicizie e risolvono i conflitti. Taxi dei genitori mettono in pericolo la sicurezza degli altri bambini.

## Pagella&Uscita

Chi ha a disposizione soldi impara a gestirli. Si metta d' accordo insieme ai suoi figli per cosa viene usata la pagella.

Consiglio: 1. Anno scolastico fr 1.- fino a 2.-

2. Anno scolastico fr 2.- fino a 3.-

3. Anno scolastico fr 3.- fino a 4.-

4. Anno scolastico fr 4.- fino a 5.-

Per settimana

5/6. Anno scolastico fr 25.- fino a 30.-

7/8. Anno scolastico fr 30.- fino a 40.-

9/10. Anno scolastico fr40.- fino a 50.-

Al mese

Consiglio: 11-12 anni 13-14 anni 15 anni 16 anni

20:00

20:00

21:00

22:00

Durante le vacanze e nei week-end

21:00

22:00

23:00

mettersi d'accordo

Metta chiari limiti con il consumo di alcool e sigarette! Vieta tutti i tipi di droghe!

## Mezzi elettronici&Telefonino

Accompagni i suoi figli con l'uso di mezzi elettronici.

Deve sapere quando e quanto tempo passano davanti allo schermo e quali contenuti vengono consumati.

Attiva i programmi di protezione.

Fate regole insieme e mantenetele.

Permetta l'accesso ad internet solo in casa o nell'ufficio.

Consumo massimo al giorno:

6-9 anni 1 ora

10-13 anni 1,30 ore

Dai 14 anni 2 ore

In generale bambini fino alle medie non hanno bisogno di un proprio telefonino. Abuso del telefonino può

avere conseguenze penali per esempio violare alcuni filmati contro la protezione della personalità.

## Contatti&Centri professionali

Direttore e segreteria 062 776 02 76 [sekretariat.primar@schule-teufenthal.ch](mailto:sekretariat.primar@schule-teufenthal.ch)

Aula docenti 062 776 16 74

Assistente sociale 079 935 14 02 [ssa@ksm-wynenthal.ch](mailto:ssa@ksm-wynenthal.ch)

Chiamata d'emergenza per genitori Aargau 062 835 45 50

Linea telefonica per bambini e giovani 147

Emergenza di avvelenamenti 145