

# von Eltern für Eltern



Liebe Eltern  
Erziehung ist eine spannende Herausforderung bei der Sie die Hauptverantwortung für das Wohl Ihrer Kinder tragen.  
Wir hoffen mit diesem Ratgeber Impulse geben zu können.



## Wohlbefinden

- |   |  |
|---|--|
| Genügend Schlaf                           | Kinder bis zum Alter von 10 Jahren benötigen durchschnittlich 10 Stunden Schlaf. Jugendliche ab 14 Jahre noch etwa 8 Stunden.  |
| Genügend Bewegung                         | Kinder sollen sich in ihrer Freizeit bewegen. Velo fahren, Schwimmen, Spielen etc. fördern ein gutes Körpergefühl und schulen die Sinne.   |
| Gesunde Zwischenmahlzeit (Znüni / Zvieri) | Geben Sie Ihrem Kind in die Schule möglichst Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und ungesüsste Getränke mit.  |
| Alltag                                    | Rituale im Alltag geben Kindern Sicherheit, z.B. Familienrat, gemeinsame Mahlzeiten, Gute-Nacht-Geschichte, Tagesrückblick. Verbringen sie Zeit mit ihren Kindern.<br>Gegenseitiges Vertrauen, offene, konstruktive Gespräche und verbindliche Regeln fördern das Zusammenleben in der Familie.<br>Bei Konflikten gemeinsam nach Lösungen suchen.<br>Auch die Meinung von kleineren Kindern ist wichtig. |
| Arbeitsplatz                              | Dazu gehören ein Tisch und ein Stuhl an einem ruhigen Ort, wo die Hausaufgaben ungestört erledigt werden können.   |
| Lerntipps                                 | Zeitplan erstellen.<br>Nach ca. 30 Minuten kurze Pause einplanen.<br>Regelmässig Wasser trinken und sich zwischendurch bewegen.<br>30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV- und Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt dahin!   |
| Schulweg                                  | Kinder sollen den Schulweg selbständig bewältigen.<br>Bestimmen sie mit ihrem Kind den Schulweg.<br>Kinder schliessen auf dem Schulweg Freundschaften und tragen Konflikte aus.<br>Elterntaxi gefährden die Sicherheit anderer Kinder!   |

Wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen damit umzugehen. Vereinbaren sie mit den Kindern Gemeinsam, wofür das Taschengeld eingesetzt wird.

Empfehlung:	1. Schuljahr	Fr. 1.- bis 2.-	
	2. Schuljahr	Fr. 2.- bis 3.-	
	3. Schuljahr	Fr. 3.- bis 4.-	Regelmässig unaufgefordert auszahlen.
	4. Schuljahr	Fr. 4.- bis 5.- pro Woche	Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen. Sackgeld nicht als Druckmittel einsetzen.
	5./ 6. Schuljahr	Fr. 25.- bis 30.-	
	7./ 8. Schuljahr	Fr. 30.- bis 40.-	
	9./10. Schuljahr	Fr. 40.- bis 50.- pro Monat	



Empfehlung:	11-12 Jahre	13-14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre
	20 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr
	An Wochenenden und Ferien			
	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	klare Abmachung

Legen sie klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Raucherwaren fest!  
Verbieten sie alle anderen Arten von Drogen!

Begleiten sie ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien.  
Sie müssen wissen wann ihre Kinder wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte konsumiert werden.  
Aktivieren sie Kinderschutzprogramme und Filter.  
Regeln gemeinsam aufstellen und einhalten.  
Internetzugang nur im Wohnraum/ Büro erlauben.



Max. Medienkonsum pro Tag:	
6 - 9 Jährige	1 Stunde
10 - 13 Jährige	1,5 Stunden
ab 14 Jährig	2 Stunden

In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Handy.  
Missbrauch des Handys kann strafrechtliche Folgen nach sich ziehen,  
z.B. verstossen gewisse Filmaufnahmen gegen den Persönlichkeitsschutz.

Schulleitung / Sekretariat	062 776 02 76
	sekretariat@schule-teufenthal.ch
Lehrerzimmer	062 776 16 74
Schulsozialarbeiter	079 935 14 02
	ssa@ksm-wynenthal.ch
Elternnotruf Aargau	062 835 45 50
Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche	147
Vergiftungsnotfälle	145

