

# 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.



W  
o  
h  
n  
l  
e  
b  
e  
n  
i  
n  
d  
e  
r  
n  
e  
r  
n

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. Gegenseitiges Vertrauen, offene, konstruktive Gespräche und verbindliche Regeln fördern das Zusammenleben in der Familie. Bei Konflikten gemeinsam nach Lösungen suchen. 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.  
Nach ca. 30 Minuten kurze Pause einplanen.  
Regelmässig Wasser trinken und sich zwischendurch bewegen.  
30 Minuten vor und nach dem Lernen kein TV- und Computerkonsum, sonst ist der Lerneffekt dahin!

Schulweg

Kinder sollen den Schulweg selbständig bewältigen. Bestimmen sie mit ihrem Kind den Schulweg. Kinder schliessen auf dem Schulweg Freundschaften und tragen Konflikte aus. Elterntaxi gefährden die Sicherheit anderer Kinder!

