

SCHULEN SCHENKENBERGERTAL

# RATGEBER FÜR ELTERN



## VORSCHLÄGE UND RICHTLINIEN

Liebe Eltern

Ein sicheres, liebevolles Zuhause mit einem geregelten Tagesablauf bietet den Rahmen, den Ihr Kind für eine gute Entwicklung benötigt.

Der folgende Ratgeber soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen.

Klare Abmachungen bezüglich gemeinsamer Mahlzeiten, Hausaufgaben, Schlafenszeiten, Konsum von elektronischen Medien, Ausgehzeiten usw. geben Ihren Kindern Halt und Orientierung.

Folgende Punkte müssen beim Aufstellen von verbindlichen Regeln beachtet werden:

- Regeln müssen vernünftig und klar sein.
- Alle Beteiligten, Kinder und Erwachsene, müssen sich an die getroffenen Abmachungen halten.
- Regelverstöße müssen Konsequenzen haben, die sinnvoll und nachvollziehbar sind.
- Ein NEIN ist und bleibt ein NEIN!
- Drohen Sie nie mit Konsequenzen, die Sie nicht einhalten können.
- Strafen Sie nicht mit Liebesentzug oder Gewalt.



# ELEKTRONISCHE MEDIEN

Internet, Chat, Games, Handy, Whats-App, Viber, Facebook, Fernsehen ...

## Machen Sie sich schlau!

elternet.ch, safersurfing.ch, jugendund-medien.ch, medienstark.ch, schau-hin.info, flimmo.de, klicksafe.de, pegi.info

Begleiten Sie Ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien und sprechen Sie mit ihnen darüber.

Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Internetzugang nur im Wohnraum/ Büro erlauben
  - Im Primarschulalter nur begleitet ins Internet
  - Erlaubte Websites, Games, Filme
  - Geheimhaltung persönlicher Daten
  - Unterstützung durch Filter und Antivirenprogramme
- [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)

**Max. Bildschirmzeiten (TV, Internet, Gamen, Handy) pro Tag:**

Alter:	4–8	9–12	ab 13
Minuten:	max. 30	max. 60	max. 120

Platzieren Sie Fernseher und Computer so, dass Sie die Bildschirme im Blickfeld haben.

Bieten Sie Alternativen, unternehmen Sie gemeinsam etwas. Elektronische Medien eignen sich weder als Babysitter noch zur Überbrückung schlechter Gefühle.

Brauchen Kinder im Schulalter ein Handy?

Falls Sie sich dafür entscheiden, klären Sie folgende Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein? Hat es Internetzugang?
- Prepaid-Karte?
- Wie wäre es mit einem Familien-Handy, das in speziellen Situationen benutzt werden könnte?



# TASCHENGELD

Taschengeld ermöglicht den Kindern und Jugendlichen, den Umgang mit eigenem Geld zu lernen und dafür Verantwortung zu übernehmen. Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Rund ein Fünftel der jungen Erwachsenen zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

Ab 12 Jahren kann anstelle von Taschengeld ein Jugendlohn ausbezahlt werden. [www.jugendlohn.ch](http://www.jugendlohn.ch)

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) empfiehlt folgendes Taschengeld:

	Fr./Woche
1. Schuljahr:	1.00 – 1.50
2. Schuljahr:	1.50 – 2.00
3. Schuljahr:	2.00 – 2.50
4. Schuljahr:	2.50 – 3.00

	Fr./Monat
5. + 6. Schuljahr:	25.00 – 30.00
7. + 8. Schuljahr:	30.00 – 40.00
9. + 10. Schuljahr:	40.00 – 50.00

- Regelmässig, unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Taschengeld soll weder eine Belohnung für gute Noten sein, noch zur Strafe entzogen werden



## GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Der Weg zur Sucht verläuft bei jeder Person anders. Folgende Faktoren begünstigen häufig das Abdriften in eine Sucht:

- Mangelndes Selbstvertrauen
- Gruppendruck
- Keine erfüllende, sinnvolle Freizeitgestaltung
- Perspektiven-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit
- Familiäre Probleme

Vertrauen, Verständnis und Offenheit sind wichtig. Aufklärung über verschiedene Themen ist vorteilhafter als grundsätzlich Verbote auszusprechen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten. Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Problemen unbedingt frühzeitig beraten.

Denken Sie daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können.

[www.suchthilfe-ags.ch](http://www.suchthilfe-ags.ch)



## SEXUALITÄT

Eine frühzeitige, dem Alter entsprechende Sexualaufklärung hilft Ihrem Kind, besser mit den körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät umzugehen. Ideal ist, wenn Sie Ihr Kind bereits vor den pubertär bedingten, körperlichen Veränderungen über sexuelle Fragen aufklären. Kinder brauchen auch in diesem Bereich Worte, um die Dinge zu benennen.

Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität  
Stapferstrasse 2, 5200 Brugg  
Telefon 056 441 37 77  
[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)

## SCHLAF

Bedenken Sie, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich zehn Stunden Schlaf benötigen. Ab 14 Jahren reichen acht Stunden Schlaf aus. Nur so ist eine gesunde Entwicklung möglich.

Mütter- und Väterberatung Bezirk Brugg  
Schulthess-Allee 1  
5200 Brugg  
Telefon 056 448 90 50  
[soziale.dienstleistungen-mvb@brugg.ch](mailto:soziale.dienstleistungen-mvb@brugg.ch)  
[www.mvb-aargau.ch](http://www.mvb-aargau.ch)



zLL

### Schlafenszeiten

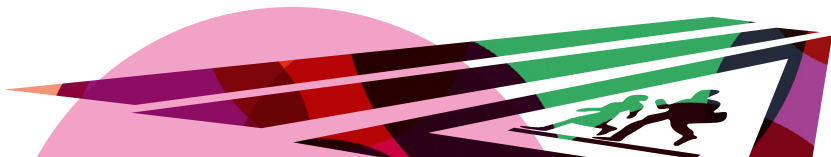
1. + 2. Schuljahr	19.30 – 20.00
3. + 4. Schuljahr	20.15 – 20.45
5. + 6. Schuljahr	spätestens 21.30

## ERLEBNISWEG-SCHULWEG

Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein und gefährden die anderen Kinder zusätzlich. Bestimmen Sie den Weg zum Kindergarten/zur Schule und begleiten Sie Ihre Kinder nur am Anfang.

### Die Vorteile des Schulwegs zu Fuss:

- Übung macht den Meister, auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.
- Bewegung ist gesund. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter. Ihre motorische Entwicklung und gleichzeitig ihre Selbstständigkeit werden gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.
- Kinder wollen Verantwortung übernehmen. Sie stärken ihr Selbstbewusstsein, indem sie den Schulweg eigenständig bewältigen. Gleichzeitig schliessen sie soziale Kontakte und lernen Konflikte auszutragen.



# HERAUSGEBER

Schule Schenkenbergtal und Schulsozialarbeit

Herzlichen Dank der Gemeinde Möriken-Wildegg  
für die Unterstützung.



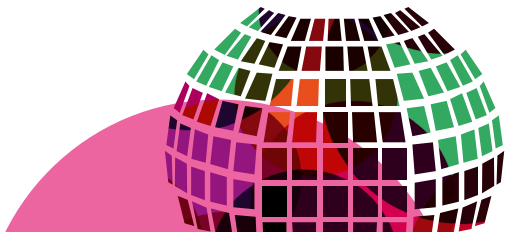
# PARTY

Ihre Kinder gehen an eine Party.  
Das müssen Sie als Eltern wissen:

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? Nehmen Sie Kontakt auf.
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Wann muss Ihr Kind zu Hause sein?

Ihre Kinder organisieren selber eine Party. So können Sie als Eltern helfen:

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Organisieren Sie das Aufräumen vor der Party.
- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln und Gesetze.
- Wer Stress macht, ist draussen.



# HEIMKEHRZEIT

Fragen Sie Ihr Kind:

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie kommst du dorthin?
- Wie kommst du nach Hause?
- Wann bist du wieder zu Hause?

Vereinbaren Sie klare Zeiten. Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet. Ausgang unter der Woche sollte für das schulpflichtige Kind die Ausnahme bleiben.

Empfehlung für Heimkehrzeiten

	So-Do während der Schulzeit	Fr/Sa und während der Schulferien
13 Jahre	20 Uhr	22 Uhr
14 Jahre	20 Uhr	22 Uhr
15 Jahre	21 Uhr	23 Uhr
16 Jahre	22 Uhr	23-24 Uhr

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzulegen. Jüngere Kinder sollten beim Eindunkeln nach Hause zurückkehren.

## Vorschulalter

Kinder im Vorschulalter werden von einer erwachsenen Person begleitet oder beaufsichtigt.



## ERNÄHRUNG / BEWEGUNG

Geniessen und essen Sie nur am Tisch. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Nehmen Sie sich Zeit, um beim Mittag- oder Abendessen den Erzählungen Ihres Kindes zuhören zu können.

Sorgen Sie dafür, dass stets eine Auswahl an frischen Früchten im Haus ist. Bei appetitlich aufgeschnittenem Obst wird auch Ihr Kind anbeissen. Chips und andere ungesunde Snacks führen zu Übergewicht. Ein gesundes Frühstück, Znüni und Zvieri gibt dem Kind die nötige Energie, die es in der Schule für seine Konzentrationsfähigkeit braucht.

Achtung Zuckerfalle: Süssgetränke schaden den Zähnen, dem Gewicht und dem Appetit. Der beste Durstlöcher ist und bleibt Wasser.

Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung –

täglich mindestens eine Stunde – ist eine Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Kindes.

Weitsichtig statt fernsehsüchtig. Erlauben Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher im Zimmer. Fernseher und Computer sind zu den Bewegungskilern Nr. 1 geworden. Lebenserfahrung wird in der Wirklichkeit gewonnen.

Informationen über die verschiedenen Mittagstische finden Sie auf der Website der Schule.



## HAUSAUFGABEN

Hausaufgaben fördern die Selbstständigkeit von Kindern und Jugendlichen. Auch hier helfen Planung und Struktur sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Die Lehrpersonen Ihres Kindes beraten Sie bei Bedarf gerne.

Ziel ist es, dass die Kinder ihre Aufgaben alleine lösen. Seien Sie in der Nähe, kontrollieren Sie, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind. Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie ihre Aufgaben erledigen. Den jüngeren helfen ein paar einfache Regeln:

- Legen Sie gemeinsam eine Zeit fest.
- Vereinbaren Sie einen geeigneten, ruhigen Arbeitsplatz.
- Schalten Sie Störungen von aussen aus (Handy, Radio, Fernseher).
- Freunde sollten Arbeitszeiten respektieren.

Informationen zu Hausaufgabehilfen erhalten Sie auf der Website der Schule oder beim zuständigen Schulsekretariat.



## ZU GUTER LETZT ...

- Reden und diskutieren Sie mit Ihren Kindern, erst recht wenn unterschiedliche Meinungen bestehen (Familienrat).
- Schauen Sie niemals weg bei Gewaltanwendungen jeder Art.
- Nehmen Sie Kontakt zur Schule auf, wenn Sie sehen, dass Ihr Kind belastet ist (Gewalt, Mobbing, Leistungsdruck usw.) und planen Sie gemeinsam weitere Schritte.
- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und alterssprechend verbringt.

Eine gute Freizeitgestaltung ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt und ein wichtiges soziales Lernfeld. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gute und positive Erlebnisse mit Ihren Kindern.

Die Vereinslisten finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.



# HABEN SIE FRAGEN? WÜNSCHEN SIE WEITERE AUSKÜNFTE?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

**Schulsozialarbeit Schenkenbergertal  
Martin Meier**

KSOS Schinznach und Veltheim  
Primarschule Schinznach und Veltheim  
Tel. 079 962 58 51  
martin.meier@ksos.educanet2.ch

**Nadia Schellenberg**

KSOS Veltheim  
Primarschule Auenstein  
Tel. 079 415 78 50  
nadia.schellenberg@ksos.educanet2.ch

**Beratung und Hilfe für Jugendliche**

Tel. 147 oder [www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

**Sorgentelefon.ch**

Tel. 0800 55 42 10

**Schulpsychologischer Dienst  
Regionalstelle Bad Zurzach**

Aussenstelle Brugg  
Bahnhofstrasse 11, 5200 Brugg  
Tel. 062 835 41 00  
spd.zurzach@ag.ch

**Kinderschutzgruppe KSA**

Tel 062 838 56 16  
kinderschutz@ksa.ch

**Soziale Dienstleistungen Region Brugg**

Kinder- und Familienberatung Brugg  
Schulthess-Allee 1, 5200 Brugg  
Tel. 056 448 90 30

**Suchtberatung ags, Bezirk Brugg**

Annerstrasse 18, 5200 Brugg  
Tel. 056 441 99 33

