

Herausforderung Erziehung



Wir leben Schule

Herausforderungen in der Erziehung zu Hause, in der Schule und in der Gesellschaft prägen den Alltag unserer Kinder. Eltern, Lehrpersonen und Betreuende stehen in einem ständigen Spannungsfeld zwischen ‚Freiräume gewähren‘ und ‚Grenzen setzen‘. Abschliessende und allgemein gültige Antworten gibt es hier nicht.

Hingegen gibt es Richtlinien und Tipps, die von erfahrenen Eltern, Fachstellen und von der Schule empfohlen werden.

Einige davon hat der Schulkreis Letzi als Unterstützung für Sie in diesem Flyer zusammengestellt. Eingeflossen sind die Erfahrungen von Eltern, Lehrpersonen, Schulleitenden und Behördenmitgliedern. Herzlichen Dank.

Liebe Eltern, die Schule ist auf Ihre Unterstützung angewiesen.
Ich danke Ihnen dafür.

Barbara Grisch, Schulpräsidentin
Mai 2014

Ernährung

Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit und leistungsfähig für Kindergarten und Schule. Ein gesundes und in Ruhe genossenes Frühstück sorgt für einen guten Start in den Tag. Doch manche Kinder haben morgens keinen Appetit. Geben Sie Ihrem Kind in diesem Fall Milch oder Fruchtsaft zu trinken. Packen Sie Ihrem Kind einen gehaltvollen Znüni ein.



Schlaf

Damit Ihr Kind in der Schule leistungsfähig ist, braucht es genügend Schlaf. Bis zum Ende der Primarschule werden 10 Stunden Schlaf empfohlen, ab der Sekundarschule sollten es mindestens 8 Stunden sein.

Taschengeld

Es ist wichtig, dass Kinder schon frühzeitig, d.h. ab Schuleintritt, den Umgang mit Geld erlernen. Sie sollen deshalb über eigenes Geld verfügen können und so einen Bezug dazu erhalten.

Budgetberatungsstellen empfehlen folgende Beträge:

1. – 6. Klasse: entsprechend dem Schuljahr

1 bis 6 Franken wöchentlich

7. + 8. Klasse: monatlich 30 bis 40 Franken

9. Klasse: monatlich 40 bis 50 Franken

Das Taschengeld soll regelmässig ausbezahlt werden.

Das Kind soll frei über dessen Verwendung bestimmen können.



Medienkonsum - Fernseher, Computer, Playstation und Ähnliches

Das Thema Medien ist für die Kinder spannend und ermöglicht neue Zugänge zur Welt. Für die Eltern ist der sinnvolle Umgang mit Medien eine der grössten Herausforderungen in der heutigen Erziehung. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihrem Kind dabei helfen mit ihnen zurechtzukommen. Entdecken Sie die verschiedenen Medien gemeinsam mit Ihrem Kind, und diskutieren Sie mit ihm die Vor- und Nachteile.

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind bezüglich Medienkonsums klare Regeln vereinbaren. Als Faustregel gelten folgende zeitliche Richtlinien:

- 5- bis 7-jährige Kinder maximal 30 Minuten pro Tag
- 8- bis 9-jährige Kinder: maximal 1 Stunde pro Tag
- 10- bis 14-jährige Kinder: maximal 1 ½ Stunde pro Tag
- 14-jährige und ältere Kinder: maximal 2 Stunden pro Tag



Noch wichtiger als Zeitbeschränkungen ist die Begleitung Ihres Kindes beim Medienkonsum. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer, und Kinder unter 12 Jahren sollten nicht unbeaufsichtigt im Internet surfen.

Social Media

Der Zugang zu Facebook und anderen Social Media-Plattformen ist erst ab 13 Jahren sinnvoll.

Informieren Sie sich über die Gefahren von Chats und sozialen Netzwerken, und klären Sie Ihr Kind darüber auf. Sprechen Sie regelmässig mit ihm über seine Erfahrungen auf den Plattformen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine persönlichen Angaben oder Bilder im Internet preisgibt.



Handy

Ein Handy kann in Notfällen nützlich sein und Sicherheit vermitteln. Unter Jugendlichen ist es eine wichtige Kontaktmöglichkeit.

Es ist Folgendes zu empfehlen:

- Treffen Sie klare Abmachungen zum Handygebrauch, und achten Sie auf den altersgerechten Umgang mit dem Handy.
- Vor der sechsten Klasse ist ein Handy nicht sinnvoll.
- Zur Kostenkontrolle empfiehlt sich ein Handy mit Prepaid-Karte.
- Handys gehören über Nacht nicht in die Kinderzimmer.
- Seien Sie sich bewusst, dass mit Handys auch das Internet genutzt werden kann!
- Und denken Sie daran: Handys dürfen von Schülerinnen und Schülern im Schulhaus und während der Pausen nicht benutzt werden.



Suchtverhalten

Kinder und Jugendliche können an den verschiedensten Abhängigkeiten erkranken, zum Beispiel an Computer-, Ess-, Nikotin- oder Alkoholsucht. Es ist wichtig, dass auffällige Verhaltensweisen frühzeitig erkannt und gemeinsam Auswege gesucht werden. So können Sie einem Suchtverhalten vorbeugen:

- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, und suchen Sie in schwierigen Situationen gemeinsam nach Lösungen.
- Stärken Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes.
- Achten Sie auf die Freizeitgestaltung und auf die sozialen Kontakte Ihres Kindes.

Und vor allem:

Zeigen Sie Interesse am Alltag Ihres Kindes!



Fachstellen

Holen Sie bei Problemen externe Hilfe. Warten Sie nicht, bis Ihnen und Ihrem Kind die Angelegenheit über den Kopf wächst.

- Schulsozialarbeit in Ihrem Schulhaus
- Schulpsychologischer Dienst, Schulärztlicher Dienst, Sucht- und Gewaltprävention und weitere Fachstellen: www.stadt-zuerich.ch > Schul- und Sportdepartement > Gesundheit und Prävention
- Interkulturelle Suchtprävention: www.fisp-zh.ch

Angebote für Eltern und Kinder

- Kindernotruf: Telefon 147
- Elternnotruf: www.elternnotruf.ch, 0848 35 45 55
- Stiftung Pro Juventute: www.projuventute.ch
- Infos für Kinder und Jugendliche, aber auch für Eltern zu Internet und Datenschutz: www.netla.ch
- Sicherheit von Kindern im Internet: www.security4kids.ch
- Jugend und Medienkonsum: www.jugendundmedien.ch
- Suchtpräventionsstelle Kanton Zürich: www.suchtpraevention-zh.ch
- Angebote & Veranstaltungen für Familien: www.lotse.zh.ch

Den Flyer finden Sie auf: www.stadt-zuerich.ch/ksp-letzi - Termine und Aktuelles

Kontaktadresse: Kreisschulpflege Letzi, Dachslemstrasse 2, 8048 Zürich, Tel.: 043 311 70 60