



Gemeinsam

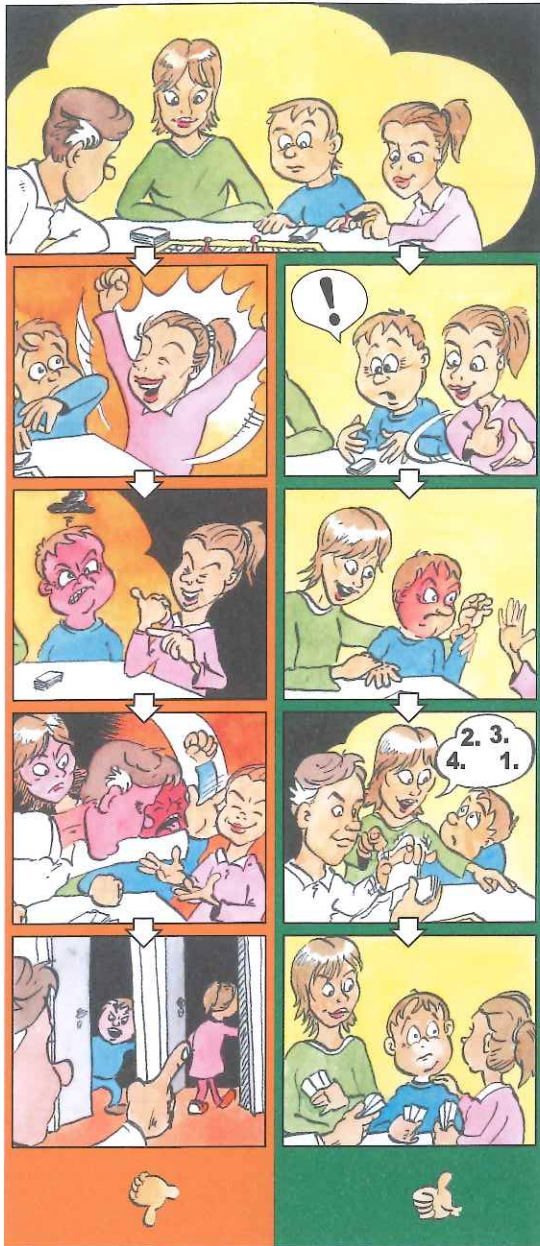
erziehen...

seweg

1

Schulstrasse

## Wir lassen Gefühle zu



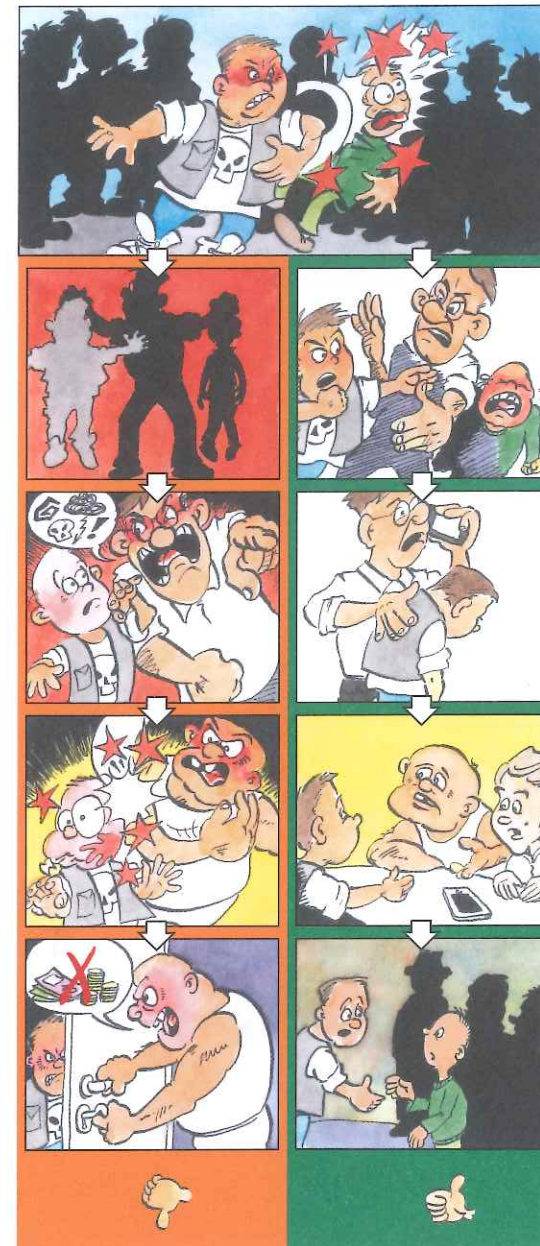
Der Umgang mit Niederlagen im Spiel oder Frustrationen im Alltag will gelernt sein. Wir helfen, Gefühle zu verstehen, Worte für sie zu finden und mit ihnen umzugehen.

## Wir lassen Freiraum



Kinder und Jugendliche wollen ernst genommen werden. Wir erklären, fragen nach ihrer Meinung und lassen sie in angemessenem Rahmen mitreden. Wir halten an Forderungen fest und geben Raum für eigene Entscheidungen.

## Wir nehmen Anteil



Gewalt erzeugt Gewalt. Konflikte werden mit Fäusten angeheizt, nicht gelöst. Wir hören uns an, was die Streitenden bewegt und helfen ihnen, sich zu versöhnen.

## Wir leisten Widerstand



Das Einhalten von Regeln und Vereinbarungen ist uns wichtig. Dafür stehen wir ein und unterstützen uns im gewaltfreien Widerstand gegen unerwünschtes Verhalten.



## Zusammenleben

Gemeinsame Erlebnisse tragen zu einer guten Beziehung und gesunden Entwicklung bei.

- Kochen Sie zusammen mit Ihrem Kind und essen Sie gemeinsam.
- Erzählen Sie Geschichten oder lesen Sie sich gegenseitig aus einem Buch vor.
- Bewegen Sie sich zusammen an der frischen Luft, machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie auf den Spielplatz.
- Basteln Sie mit Ihrem Kind, lassen Sie es verschiedene Materialien und Techniken ausprobieren.
- Machen Sie mit Ihrem Kind Spiele, Brettspiele, Kartenspiele, Spiele im Freien.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung im Familienalltag, z. B. fürs Tischdecken, Pflanzen giessen oder für das Versorgen des Haustiers.

## Freizeit ausser Haus

Kinder und Jugendliche müssen erst lernen, sich im öffentlichen Raum und zusammen mit anderen Menschen sicher und angemessen zu verhalten. Helfen Sie Ihrem Kind mit klaren Abmachungen.

- Beaufsichtigen Sie Kinder bis zu 6 Jahren beim Spielen draussen.
- Zeigen Sie Interesse für die Aktivitäten Ihres Kindes. Fragen Sie, wohin es geht, mit wem es sich trifft, was geplant ist.
- Klären Sie mit Jugendlichen, wer die Party organisiert, wer die Verantwortung dafür trägt und wie die Heimkehr organisiert ist.

Vereinbaren Sie die Heimkehrzeiten und fordern Sie diese konsequent ein:

- Kinder unter 12 Jahren kehren beim Eindunkeln nach Hause zurück, im Sommer spätestens um 19.30 Uhr.
- Für Kinder von 12–14 Jahren: So–Do 20.00 Uhr, Fr/Sa/Ferien 22.00 Uhr
- Für Kinder von 14–16 Jahren: So–Do 22.00 Uhr, Fr/Sa/Ferien 24.00 Uhr

## Ernährung

Das Vorbild der Eltern prägt das Essverhalten des Kindes. Pflegen Sie gute Gewohnheiten.

- Regelmässige Mahlzeiten mit klarem Beginn und Ende geben dem Kind eine wichtige Tagesstruktur.
- Nehmen Sie Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind und in Ruhe ein, verzichten Sie dabei auf Handy und Fernseher.
- Sorgen Sie für eine positive Atmosphäre und entspannte Gespräche, tauschen Sie Erlebnisse mit Ihrem Kind aus.
- Beziehen Sie Ihr Kind in die Zubereitung der Speisen und die Arbeiten rund ums Essen mit ein.
- Kochen Sie abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten.

## Schlaf

Genügend Schlaf ist für eine gesunde Entwicklung wichtig.

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen regelmässigen Schlafrhythmus findet.
- Bewegung und Aktivitäten im Freien lassen Ihr Kind besser einschlafen.
- Bis zu 10 Jahren benötigen Kinder rund 10 Stunden Schlaf pro Nacht, ab 14 Jahren werden mindestens 8 Stunden empfohlen.

## Taschengeld

Wer Geld zur Verfügung hat, lernt damit umzugehen. Leiten Sie Ihr Kind dazu an.

- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wofür das Taschengeld eingesetzt wird. Im vereinbarten Rahmen kann das Kind frei über den Betrag verfügen.
- Zahlen Sie das Taschengeld regelmässig aus, gewähren Sie keinen Vorschuss, nutzen Sie es nicht als Druckmittel.

Empfehlungen:

- 1.–4. Schuljahr: Fr. 1.– bis Fr. 4.– pro Woche
- 5./6. Schuljahr: Fr. 20.– bis Fr. 30.– pro Monat
- 7.–9. Schuljahr: Fr. 30.– bis Fr. 40.– pro Monat

## Liebe Eltern

Erziehung ist eine anspruchsvolle Aufgabe.

Kinder und Jugendliche brauchen Wärme und Fürsorge, aber auch Grenzen und Regeln. Als Eltern tragen Sie die Verantwortung für das Wohlergehen Ihres Kindes. Auch die Schule hat einen Erziehungsauftrag. Im Schulkreis Glattal orientieren sich die Schulen in ihrer pädagogischen Arbeit an gemeinsamen Werten.

Die Geschichten in diesem Flyer sind Beispiele dafür, wie diese Werte in der Schule und zu Hause gelebt werden können.

Ergänzend erhalten Sie bewährte Hinweise und Empfehlungen für den Alltag.

Vera Lang Temperli



Schulpräsidentin

## Erziehungsgrundsätze im Schulkreis Glattal

### Wir sind präsent

- Wir begleiten Kinder und Jugendliche wachsam und achtsam.
- Wir anerkennen positives Handeln und Verhalten.
- Bei negativen Vorkommnissen schreiten wir ein.

### Wir nehmen Anteil

- Kinder und Jugendliche wollen respektiert und ernst genommen werden.
- Wir bringen ihnen Interesse entgegen und nehmen Anteil an ihrer Entwicklung und ihren Erlebnissen.

### Wir leisten Widerstand

- Das Einhalten von gemeinsamen Regeln ist für eine funktionierende Gemeinschaft zentral.
- Unerwünschtes Verhalten lassen wir nicht zu.

### Wir handeln überlegt

- Wir leiten die Kinder im sozialen Lernen an.
- Zusammen mit ihnen suchen wir Lösungen in Konflikten und sorgen für Wiedergutmachung.

### Wir sind nicht allein

- Gemeinsam stehen wir für diese Grundsätze ein und unterstützen einander in der pädagogischen Arbeit.

## Liebe Eltern

Erziehung ist eine anspruchsvolle Aufgabe.

Kinder und Jugendliche brauchen Wärme und Fürsorge, aber auch Grenzen und Regeln. Als Eltern tragen Sie die Verantwortung für das Wohlergehen Ihres Kindes. Auch die Schule hat einen Erziehungsauftrag. Im Schulkreis Glattal orientieren sich die Schulen in ihrer pädagogischen Arbeit an gemeinsamen Werten.

Die Geschichten in diesem Flyer sind Beispiele dafür, wie diese Werte in der Schule und zu Hause gelebt werden können.

Ergänzend erhalten Sie bewährte Hinweise und Empfehlungen für den Alltag.

Vera Lang Temperli



Schulpräsidentin

### Erziehungsgrundsätze im Schulkreis Glattal

#### Wir sind präsent

- Wir begleiten Kinder und Jugendliche wachsam und achtsam.
- Wir anerkennen positives Handeln und Verhalten.
- Bei negativen Vorkommnissen schreiten wir ein.

#### Wir nehmen Anteil

- Kinder und Jugendliche wollen respektiert und ernst genommen werden.
- Wir bringen ihnen Interesse entgegen und nehmen Anteil an ihrer Entwicklung und ihren Erlebnissen.

#### Wir leisten Widerstand

- Das Einhalten von gemeinsamen Regeln ist für eine funktionierende Gemeinschaft zentral.
- Unerwünschtes Verhalten lassen wir nicht zu.

#### Wir handeln überlegt

- Wir leiten die Kinder im sozialen Lernen an.
- Zusammen mit ihnen suchen wir Lösungen in Konflikten und sorgen für Wiedergutmachung.

#### Wir sind nicht allein

- Gemeinsam stehen wir für diese Grundsätze ein und unterstützen einander in der pädagogischen Arbeit.

## Medienkonsum

Hoher Bildschirmmedienkonsum wirkt sich negativ auf die Entwicklung von Kindern aus.

- Begrenzen Sie die Zeit für Fernsehen, DVD, Computer-, Konsolen- und Handyspiele sowie Chat-Foren.
- Sichern Sie Ihr Internet und überwachen Sie die Aktivitäten Ihres Kindes im Netz. Achten Sie darauf, dass es keine persönlichen Daten preisgibt.
- Erlauben Sie Medienkonsum nicht direkt nach der Schule, sondern später am Tag.

Empfehlungen:

- Kindergartenalter: 30 Minuten pro Tag
- Primarschulalter: 60–90 Minuten pro Tag
- Jugendliche: 90–120 Minuten pro Tag

## Handy

Handys vereinfachen die Organisation des Familienalltags.

- Beachten Sie bitte, dass das Benutzen von Mobiltelefonen und anderen elektronischen Geräten den Schülerinnen und Schülern auf allen Schularealen der Stadt Zürich untersagt ist.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln zum Gebrauch des Mobiltelefons.
- Passen Sie die Regeln laufend dem Alter des Kindes an.
- Prepaid-Karten helfen, die Kosten zu kontrollieren.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über nicht jugendfreie Inhalte (Pornografie, Gewaltdarstellungen, Glücksspielseiten). Auch wenn diese auf dem Gerät des Kindes gesperrt oder unterdrückt sind, könnte es bei Freunden Zugang zu solchen Inhalten bekommen.
- Nutzen Sie technische Schutzmöglichkeiten wie Filterprogramme für Smartphones.

## Social Networks

Soziale Netzwerke, Blogs und Foren bergen Gefahren. Lehren Sie Ihr Kind einen vernünftigen Umgang damit.

- Unterstützen Sie Ihr Kind im sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken. Verschaffen Sie sich Einblick in die Funktionen und prüfen Sie die Einstellungen bei «Privatsphäre».
- Vereinbaren Sie Regeln mit Ihrem Kind und sprechen Sie mit ihm über seine Aktivitäten im Netz und über mögliche Auswirkungen.

## Suchtprävention

Abhängigkeiten können schnell und unbemerkt entstehen. Beugen Sie ihnen vor.

- Interessieren Sie sich für alle Aktivitäten, fürs Erleben und Denken Ihres Kindes und wachen Sie achtsam über sein Verhalten.
- Verhelfen Sie ihm zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung.
- Geben Sie Ihrem Familienalltag vernünftige Regeln und Strukturen.

## Fachstellen

Haben Sie Fragen, plagt Sie eine Sorge?

Die folgenden Fachstellen beraten Sie unabhängig und vertraulich:

- Schulsozialarbeiterin in Ihrer Schule
- Schulpsychologischer Dienst, SPD  
Tel. 044 413 40 50
- Schulärztlicher Dienst, SAD  
Tel. 044 413 46 81
- Sozialzentrum Dorflinde  
Tel. 044 412 81 80
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Tel. 044 412 83 30
- Elternbildung der Stadt Zürich  
Fachschule Viventa  
Tel. 044 413 50 90