

Zusammenleben

Sie fördern die gesunde Entwicklung Ihres Kindes, indem Sie viel Freizeit miteinander verbringen. Folgende Möglichkeiten bieten sich dafür an:

- Kochen Sie zusammen mit Ihrem Kind und essen Sie gemeinsam.
- Lesen Sie sich gegenseitig aus einem Buch vor.
- Bewegen Sie sich zusammen an der frischen Luft bei einem Spaziergang oder auf einem Spielplatz.
- Basteln Sie zusammen.
- Spielen Sie Brett- oder Kartenspiele mit Ihrem Kind.
- Fördern Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes, indem Sie ihm kleinere Aufgaben im Haushalt übertragen.



Angebote für Eltern und Kinder

- GZ Seebach, 044 307 51 50
www.gz-zh.ch/gz-seebach
- GZ Oerlikon, 044 315 52 42
www.gz-zh.ch/gz-oerlikon
- GZ Affoltern, 043 299 20 10
www.gz-zh.ch/gz-affoltern
- Zentrum ELCH, 044 225 77 88
www.zentrumelch.ch
- Ludothek Zürich Nord, 044 309 18 11
www.ludothek-zuerich-nord.ch
- ELDIS, 079 300 69 62
Eltern lernen **D**eutsch in der **S**chule
- Spiel + Sport im Buchwiesen, 044 413 93 93
www.sportamt.ch
- Stiftung Pro Juventute, 044 256 77 77
www.projuventute.ch
- Fachschule Viventa, 044 446 43 43
www.stadt-zuerich.ch/viventa
- Musikschule Konservatorium Zürich
044 387 80 10
www.stadt-zuerich.ch/mkz
- Impulsis, 043 300 64 20
www.impulsis.ch

Volksschulgesetz

Artikel 412.100 1. Teil VSG:

§2 ‚Die Volksschule ergänzt die Erziehung in der Familie. Schulbehörden, Lehrkräfte, Eltern und bei Bedarf die zuständigen Organe der Jugendhilfe arbeiten zusammen‘.

Fachstellen

Externe Hilfe bei der Lösung eines Problems. Warten Sie nicht, bis Ihnen die Angelegenheit über den Kopf wächst.

- SchulsozialarbeiterIn in Ihrer Schule
- Sozialzentrum Dorflinde
044 318 81 80

Städtische Stellen:

- Schulpsychologischer Dienst
044 316 66 90
- Schulärztlicher Dienst
044 316 66 70
- Suchtpräventionsstelle
044 444 50 44

GEMEINSAM ERZIEHEN

➤ GEFÜHLE ZEIGEN

➤ GRENZEN SETZEN

➤ STREITEN DÜRFEN

➤ FREIRAUM LASSEN

➤ FÜREINANDER DA SEIN

➤ GEMEINSAM ERLEBEN



Liebe Eltern

Mit der Geburt Ihres Kindes haben Sie die Verantwortung für sein Wohlergehen und seine Erziehung übernommen. Sie geben Ihrem Kind liebevolle Fürsorge, lehren es Regeln zu befolgen und sich respektvoll zu verhalten.

Diese Broschüre enthält bewährte Hinweise und Anregungen zur Erziehung Ihres Kindes. Sie soll den Dialog in Ihrer Familie fördern, aber auch ermutigen, klare Grenzen zu setzen.

Danke für Ihr Engagement

V. Lang *F. Maag*

Vera Lang, Präsidentin Kreisschulpflege Glattal Fritz Maag Schulleitungen Glattal

P. Büchi *P. Riesen*

Peter Büchi Schulpersonal Glattal Peter Riesen Elternvertretung Glattal



Ernährung

- Legen Sie die Essenszeiten klar fest und nehmen Sie die Mahlzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind ein.
- Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Kind Erlebnisse auszutauschen.
- Kochen Sie abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten.



Schlaf

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist genügend Schlaf sehr wichtig. Bis zu einem Alter von 10 Jahren braucht ein Kind etwa 10 Stunden Schlaf pro Nacht, ab 14 Jahren werden mindestens 8 Stunden empfohlen.

Freizeit ausser Haus

- Zeigen Sie Interesse für die Aktivitäten Ihres Kindes.
- Beaufsichtigen Sie Kinder zwischen 4 und 6 Jahren beim Spielen.
- Kinder unter 12 Jahren kehren beim Eindunkeln nach Hause zurück, im Sommer spätestens um 19.30 Uhr.
- Fragen Sie das Kind, wohin es geht, mit wem es sich trifft, was geplant ist und wann es nach Hause zurückkommt.
- Klären Sie mit Jugendlichen, wer die Party organisiert, wer die Verantwortung dafür trägt und wie die Heimkehr organisiert ist.
- Heimkehrzeiten für Kinder von 12-14 Jahren:
So-Do 20.00 Uhr Fr/Sa/Ferien 22.00 Uhr
- Heimkehrzeiten für Kinder von 14-16 Jahren:
So-Do 22.00 Uhr Fr/Sa/Ferien 24.00 Uhr



Taschengeld

- Zahlen Sie das Taschengeld regelmässig aus.
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind fest, wofür das Geld ausgegeben werden darf.
- Nutzen Sie das Taschengeld nicht als Druckmittel.
- Gewähren Sie Ihrem Kind keinen Vorschuss auf das Taschengeld.
- 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

Medienkonsum

Es ist wichtig, mit Ihrem Kind bezüglich Medienkonsum klare Regeln zu vereinbaren. Mehrere Studien belegen, dass sich Kinder, welche viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer verbringen, auffälliger verhalten. Sie neigen zu Übergewicht und ihre schulischen Leistungen lassen nach.

- Installieren Sie eine Internet-Sicherung.
- Geben Sie acht, dass Ihr Kind im Internet keine persönlichen Daten preis gibt.
- Untersagen Sie Ihrem Kind den Konsum von Pornografie und gewaltverherrlichenden Spielen.
- Faustregel für den Gebrauch des Internets pro Tag, natürlich dürfen auch Ausnahmen gemacht werden:
unter 9 Jahren: 1.0 Std./Tag
ab 10 Jahren: 1.5 Std./Tag
ab 14 Jahren: 2.0 Std./Tag



Handy

Wir empfehlen Mobiltelefone erst ab der Sekundarschule. Doch auch da braucht es klare Regeln, wann und wie viel Ihr Kind mit dem Handy telefonieren oder SMS schreiben darf. Um die Kosten im Überblick zu behalten, empfiehlt sich eine Prepaid-Karte. Beachten Sie bitte, dass die Benutzung von Mobiltelefonen, MP3-Playern und anderen elektronischen Geräten auf allen Schularealen der Stadt Zürich verboten ist (PK-Beschluss vom 3. November 2009, Art. 10).

Social Networks (u.a. Facebook)

Internetseiten wie Facebook erlauben Kinderaktivität auf ihren Seiten erst ab 13 Jahren. Bis zur Sekundarschule verfügen Kinder folglich über keinen Facebook-Account.

Suchtverhalten

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

- Achten Sie auf eine aktive Freizeitgestaltung Ihres Kindes.
- Stärken Sie sein Selbstvertrauen.
- Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind und suchen Sie in schwierigen Situationen gemeinsam nach Lösungen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Freundschaften zu schliessen.

