LIEBE ELTERN

Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Dieser Ratgeber soll eine Hilfestellung sein und nützliche Impulse liefern. Erziehung bedeutet...
Liebe schenken, Zeit haben, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Gefühle zeigen, Mut machen, Freiraum geben...
Wir wünschen Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude, gepaart mit einer guten Prise Weisheit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen eine Hilfe beim Annehmen dieser Herausforderungen sein. Reden Sie mit ihren Kindern/Jugendlichen, lernen Sie ihre Welt zu verstehen und geben Sie ihnen die Geborgenheit, Grenzen und die Freiheit, die sie brauchen um sich zu entwickeln. Helfen Sie mit, dass unsere Jungen ihre Freizeit sinnvoll und altersgemäss verbringen.
Nutzen Sie die vielen Angebote in unserer Region, zum Beispiel Sportvereine, Jugendtreff, Jugendgruppen, Musikangebote...
Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung ist ein wichtiges soziales Lernfeld.

ELTERN RATGEBER

ADRESSEN UND LINKS

Gemeindeschule Vaz/Obervaz
Schulleitung 081 385 21 40
schulleitung@vazobervaz.ch
Schulsozialarbeit
Marcel Frei 081 257 52 80
marcel.frei@soa.gr.ch
Jungendtreff Tankraum
Lenzerheide www.tankraum.ch
077 465 28 55 tankraum@gmx.net
Offene Lehrstellen
www.berufsberatung.ch/lena
Schul- und Erziehungsberatung GR
081 257 53 21
Regionaler Sozialdienst Beratung bei Suchtfragen und anderen Schwierigkeiten
081 257 52 75
rsd.mittelbuenden@soa.gr.ch

SCHULE
TANKRAUM
GEMEINDE VAZ/OBERVAZ

NEUE MEDIEN

Erforschen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam und regelmässig die Welt der elektronischen Medien. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber. Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:

- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Keine ehrverletzenden Einträge in sozialen Medien (Facebook, Foren, Twitter...)
- Unterstützung durch Filter- und Antivirenprogramme

Der Bildschirm sollte immer so stehen, dass die Eltern ihn im Blickfeld haben. TV und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Schauen Sie Ihren Kindern über die Schulter! Versuchen Sie, Ihren Kindern Alternativen anzubieten.

Machen Sie sich schlau:
elternet.ch | jugend-online.ch | security4kids.ch | kinder-im-internet.ch | kinderonline.ch

Handy / Smartphone
Brauchen Kinder im Schulalter ein eigenes Handy? Falls die Eltern sich für ein Handy entscheiden, klären Sie die folgenden Punkte:

- Wer übernimmt die Kosten? Wieviel?
- Abo oder Prepaid-Karte?
- Wie wärs mit einem Familienhandy statt eines persönlichen? Dieses kann in speziellen Situationen benützt werden.

Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag: (Computer & TV)

2-3 Jahre	15 min
4-5 Jahre	30 min
6-8 Jahre	45 min
9-10 Jahre	60 min
11-13 Jahre	90 min
älter	120 min

TASCHENGELD

Kinder sollen früh und rechtzeitig lernen mit Geld umzugehen. Das Taschengeld soll helfen, den selbständigen Umgang mit Geld zu lernen und seinen Wert einzuschätzen. Die Erfüllung eines grösseren Wunsches setzt den Verzicht auf einige kleinere voraus! Das Geld darf selber verwaltet werden, d.h. das Kind „darf" alles auf einmal für „Unsinniges" ausgeben. Taschengeld sollte grundsätzlich weder eine Belohnung für gute Leistungen sein, noch zur Strafe entzogen werden.

Empfohlener Betrag:

Betrag wöchentlich	Betrag monatlich
1. SJ 1 Fr	5./6. SJ 20-30 Fr
2. SJ 2 Fr	7./8. SJ 30-40 Fr
3. SJ 3 Fr	9./10. SJ 40-50 Fr
4. SJ 4 Fr	ab 11. SJ 50-80 Fr

ERNÄHRUNG UND SCHLAF

Essen Sie als Eltern wenn immer möglich am Tisch zusammen mit Ihren Kindern. So gewöhnt sich auch Ihr Kind daran, Essen nicht als Nebenbeschäftigung zu betrachten. Achten Sie auf regelmässige und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Die Kinder brauchen Vorbilder. Geben Sie Ihren Kindern auch in den Kindergarten oder die Schule einen gesunden Znüni mit:
swissmilk.ch | znunibox.ch | pausenbrot.ch

Sorgen Sie dafür, dass immer eine gute Menge an frischen Früchten im Haus ist. Obst wenn immer möglich appetitlich aufschneiden und präsentieren. Gönnen Sie Ihrem Kind genug Schlaf. Setzen Sie Grenzen.

Empfohlene Anzahl Stunden für gesunden Schlaf: (Abweichung von +/- 1 Stunde)

2-5 Jahre	11-13 Stunden
6-10 Jahre	9-11 Stunden
11-14 Jahre	8-10 Stunden
älter	8 Stunden

HEIMKEHR UND AUSGANG

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 und vor allem auch pünktlich zur abgemachten Zeit zurückmeldet. Ausgang an Schultagen sollte für ein schulpflichtiges Kind die Ausnahme bleiben.
Zeigen Sie echtes Interesse daran, was die Kinder gemeinsam gemacht haben. Hören Sie zu, wenn Ihre Kinder von ihren Unternehmungen berichten. Unternehmen Sie als Familie viel gemeinsam mit Ihren Kindern.

Empfohlene Heimkehrzeiten:

	So-Do Schulzeit	Fr-Sa und Ferien
7-10 Jahre	18 Uhr	19.30-20.30 Uhr
11-14 Jahre	20 Uhr	21.30-22.00 Uhr
15-16 Jahre	22 Uhr	23.00-24.00 Uhr