



### Umgang mit Bildschirmzeiten

Dazu zählen: Gameboy, Handy, iPod, Playstation, Computer, Fernseher usw. Informieren Sie sich über die genutzten Geräte, deren Inhalt und Anwendungsmöglichkeiten und thematisieren Sie diese mit ihrem Kind. Computer, Fernseher usw. sollten nicht im Kinderzimmer stehen, damit Sie einen besseren Einblick in den Medienkonsum ihres Kindes haben. Schränken Sie den Medienkonsum ihres Kindes ein.

Richtzeit pro Tag:

Ab 14 Jahre

2 Stunden

### Jugendschutz und Sucht

Auffällige Verhaltensweisen ihres Kindes können auf ein Problem oder eine Gefährdung hinweisen. Zeigen Sie ihrem Kind, dass Sie für es da sind und bleiben Sie mit ihm im Gespräch. Suchen Sie den Austausch mit befreundeten Eltern. Nehmen Sie allenfalls Kontakt mit der Schule oder entsprechenden Fachstellen auf.

### Kontakt- und Linkliste:

Schulsozialarbeit: Kurt Staub 079 374 57 86 [kurt.staub@schule-wald.ch](mailto:kurt.staub@schule-wald.ch)

Elternnotruf ZH: 044 261 88 66 [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Suchtprävention ZO Hotline für Eltern: 043 399 10 99 [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

Jugendarbeit Wald „Let's talk“: 055 246 40 19 [www.jugendarbeit-wald.ch](http://www.jugendarbeit-wald.ch) \*

Dargebotene Hand: 143 [www.143.ch](http://www.143.ch)

Pro Juventute: 147 [www.147.ch](http://www.147.ch)

Jugend & Medien: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

\*empfehlenswert, aktuell: enthält Informationen für Jugendliche wie Eltern und viele weitere interessante Links

# Let's talk about ...

EMPFEHLUNG, DISKUSSIONSBASIS FÜR ELTERN UND JUGENDLICHE.  
REGELN DISKUTIEREN , AUFSTELLEN, ANPASSEN

## Taschengeld / Monatsgeld / Jugendlohn

Nur wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit umzugehen. Deshalb ist es sinnvoll, dass Ihr Kind regelmässig, monats- oder wochenweise Taschengeld erhält. Legen Sie mit Ihrem Kind fest, für welchen Zweck das Taschengeld genutzt wird und vermeiden Sie, das Taschengeld als Druck- oder Erziehungsmittel einzusetzen.

Richtlinien:

7. – 8. Klasse	30.–	bis	40.–	monatlich
9. –10. Klasse	40.–	bis	50.–	monatlich

Die Höhe des Taschengeldes richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie. Kleider und Handygeld usw. können zusätzlich zum Taschengeld an die Kinder ausbezahlt werden. Handeln Sie die Höhe dieses Betrags mit Ihrem Kind aus und legen Sie fest, wofür dieses Geld genutzt wird. Informationen dazu unter:

[www.jugendarbeit-wald.ch](http://www.jugendarbeit-wald.ch) / Linkliste für Eltern / Budgetberatung / Kinder und Jugendliche / Taschengeld (pdf)

Einige Jugendliche sind gegen Ende der Oberstufe bereit, Verantwortung für ein Bank- oder Postkonto zu übernehmen. Ausprobieren und kontrollieren !

## Schlafbedarf

Der Schlafbedarf ist sehr individuell. In der Pubertät nimmt er um etwa 2 Stunden ab. Es gibt Jugendliche, die mit weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht auskommen, während andere mehr als neun Stunden benötigen.

## Ernährung

Ein Frühstück liefert die nötige Energie für den (Schul-) Alltag. Wer morgens keinen Hunger hat kann einen Znüni für die grosse Pause mitnehmen oder den Pausenkiosk nutzen. Gegenseitiges Erinnern während des Tages hilft, daran zu denken, genügend (Wasser) zu trinken.

## Ausgang

Interessieren Sie sich für die Pläne Ihres Kindes. Klären sie vor dem Weggehen folgende Fragen:

Wo gehst du hin?  
Mit wem bist du unterwegs?  
Was machst du dort?  
Wann kommst du zurück?  
Wie bist du erreichbar?

Sind Sie darum besorgt, dass die vereinbarten Rückkehrzeiten eingehalten werden. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall Eltern von anderen beteiligten Jugendlichen.

Die Jugendlichen sollten spätestens zu Hause sein um:

Alter	Sonntag bis Donnerstag	Freitag & Samstag
1./2./3.OS	21.00/22.00/22.00 Uhr	23.00/23.00/24.00 Uhr

## Umgang mit dem Handy

Richten Sie ein Mobiltelefon mit Prepaid Karte ein mit einem Guthaben von Fr. 25. – bis 30.– pro Monat. Falls Sie ein Abo einrichten passen Sie das Taschengeld / Monatsgeld an. Bestimmen Sie handyfreie Zeiten z.B. Essens-, Schlaf- und Schulzeiten und setzen Sie diese auch durch.