

# **Was Sie immer schon wissen wollten**

**Sackgeld**

**Handy**

**Ausgangszeiten**

**Party**

**Schlaf**

**Fernsehen**

**Chatten**

**Internet**

**Games**



# Sackgeld / Monatsgeld:

## Nur wer Geld zur Verfügung hat, lernt damit umzugehen

**Wir empfehlen:** Das Sackgeld nicht an Bedingungen zu knüpfen und nicht als Strafmittel zu benutzen; die Höhe der Geldsumme zusammen mit dem Kind abzumachen; nicht über die Ausgaben zu bestimmen, da das Sackgeld der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse (Süßes, Heftli, CD`s...) dient. Das Kind soll lernen, sein Geld einzuteilen (Sie finden diese oder ähnliche Angaben auch im Internet und bei [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)).

### Sackgeld für Kinder und Jugendliche

• 1. Schuljahr	Fr. 1.-	pro Woche
• 2. Schuljahr	Fr. 2.-	pro Woche
• 3. Schuljahr	Fr. 3.-	pro Woche
• 4. Schuljahr	Fr. 4.-	pro Woche
• 5. und 6. Schuljahr	Fr. 20.- bis 25.-	pro Monat
• 7. und 8. Schuljahr	Fr. 25.- bis 35.-	pro Monat
• 9. und 10. Schuljahr	Fr. 35.- bis 50.-	pro Monat

### Monatsgeld für Mittelschüler

Für Jugendliche, die eine weiterführende Schule besuchen, **kann** ein erweitertes Taschengeld vereinbart werden. Für das Essensgeld kann man sich an den Preisen der Schul-Mensa orientieren.

• Taschengeld, Handy	Fr. 50.- bis 100.-	pro Monat
• Kleider, Wäsche, Schuhe	Fr. 70.- bis 80.-	pro Monat
• Coiffeur, Körperpflege	Fr. 30.- bis 40.-	pro Monat
• Schulmaterial	Fr. 20.-	pro Monat
• Velo, Mofa	Fr. 10.- bis 30.-	pro Monat
• Auswärtige Verpflegung	Fr. 8.- bis 12.-	pro Tag
• Fahrkosten	nach Aufwand	
• Bücher/ Exkursionen/ Lager/ Sport	nach Aufwand	

### Handy

Abos verführen leicht zu überhöhten Rechnungen. Wenn sich Ihr Kind dadurch verschuldet, helfen Sie ihm. Vereinbaren Sie dann eine Rückzahlungsform. Mit einer Prepaykarte sind die Ausgaben überschaubarer.

# **Freizeitgestaltung bei Jugendlichen:**

Freizeit soll Lebenszeit sein, in der sich Jugendliche vom Schulalltag erholen können. Es ist die Zeit für ihre Freunde, Hobbys, Interessen und ihre eigene Kultur/ Welt.

## **Ausgangs-Zeiten:**

- **7. Klasse, 13-jährig** abends kein unbegleiteter Ausgang, ausser Vereinstätigkeiten und organisierte Anlässe
- **8. Klasse, 14-jährig** Samstagabend bis 22.30 Uhr
- **9. Klasse, 15-jährig** 1x pro Woche bis 22.30 Uhr, plus Samstagabend 0.15 Uhr
- **16- 18-jährig** 2x pro Woche bis 22.30 Uhr, plus Freitag / Samstag abmachen, wo sie sind und wann die Jugendlichen nach Hause kommen

Jugendliche sollen lernen können, mit ihrer Freizeit und Freiheiten umzugehen. Grenzen und Regeln geben hier Halt. Aber auch das Aushandeln gehört dazu. Je nachdem, wo sich die Jugendlichen treffen und was in ihrer Szene gerade in ist, sehen die Ausgangswünsche anders aus.

## **Party: Welche Punkte sollten geklärt sein?**

- Organisator
- Adresse/ Ort
- Verantwortung
- Anfang/Ende
- Altersgruppe
- Nachhauseweg/ Rückweg

Erst, wenn alle 6 Punkte bekannt sind, können Sie ihr Kind beruhigt an die Party schicken.

# Schlaf

## **Tipps, um am Abend zur Ruhe zu kommen:**

### **Jugendliche:**

Nützlich sind: tagsüber genügend Bewegung (mind. 1-2h an der frischen Luft), den vergangenen Tag besprechen, regelmässige Zubettgehzeiten, (auch wenn die Jugendlichen noch nicht müde sind), das Zimmerklima beachten (nicht zu warm, gute Luft).

### **Kleine Kinder:**

Abendliche Zubettgehrituale, den Körper spüren (massieren, streicheln), im Flur das Licht brennen lassen, Nachtlampe, Stofftiere im Bett, Einschlafmusik.

## **Durchschnittliche Schlafdauer:**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| • 1-4 Jahre   | 12 Stunden    |
| • 5-6 Jahre   | 11.5 Stunden  |
| • 7-9 Jahre   | 11 Stunden    |
| • 10-11 Jahre | 10.5 Stunden  |
| • 12-13 Jahre | 10 Stunden    |
| • 14-18 Jahre | 8.5-9 Stunden |

**Achtung:** *Jeder Mensch hat aber ein individuelles Schlafbedürfnis.*

### **Wichtig:**

Wichtig sind Regelmässigkeiten im Tagesablauf: Mahlzeiten, Aufgaben, Freizeit, Zubettgehzeiten usw. Dabei können die einzelnen Wochentage auch unterschiedlich gestaltet sein.

# Fernsehen

## Regeln für einen sinnvollen Umgang (Kindergarten-/ Unterstufe)

- Wann und wie lange?** Erst nach Kindergarten / Schule, nicht morgens, nicht über Mittag
- Kindergarten / Unterstufe: 1/2 - 1 Stunde, am besten nur eine Sendung pro Tag
  - Jugendliche: bis zu 2 Stunden

- Wo?** TV nicht im Kinderzimmer, da
- länger geschaut wird,
  - keine Kontrolle
  - von Aufgaben abgelenkt

- Wie?**
- Kind soll erst fragen
  - Gemeinsame Auswahl der Sendung
  - Oft gemeinsam schauen und darüber sprechen
  - TV nach Sendung ausschalten

- Folgen von übermäßigem TV-Konsum**
- Zu wenig Bewegung-> Übergewicht
  - Schlechtere Konzentration
  - Schlechtere Schulleistungen
  - Mehr Langeweile
  - Kind ist passiv statt aktiv

Ab 3 Stunden täglich gibt es klare Hinweise auf negative Folgen

- Zu beachten** TV ist als regelmässiger Babysitter ungeeignet!

### TV und Hausaufgaben:

Warum sollten die Aufgaben erledigt werden, bevor TV geschaut wird? Der Fernseher unterhält das Kind. Es kann passiv konsumieren. Die Hausaufgaben zu erledigen, ist *nach* dem TV schauen viel schwerer, denn dazu braucht es eigene Anstrengung. Auch TV am Morgen vor der Schule schadet der Kraft zum Lernen.

### Mögliche Alternativen zum Fernsehen:

Am Radio Kindersendungen hören, Märchenkassetten, Hörbücher (aus der Bibliothek), Bilderbücher anschauen, spielen, lesen.

# **Chatten**

## **Chatten macht Spass.**

## **Chatten kann gefährlich sein.**

<b>Information über Gefahren</b>	Viele geben sich für jemanden aus, der sie nicht sind (Bsp.: alte Männer geben sich als 12-jährige aus)
<b>Zwei E-Mail Adressen</b>	Eine für den Gebrauch mit bekannten Personen und eine fürs Chatten mit Fremden
<b>Keine persönliche Information an Unbekannte</b>	Keine Namen von Freunden, Verwandten...weitergeben
<b>Keine Treffen</b>	Keine Treffen mit Unbekannten, keine Fotos verschicken
<b>Chatten Sie mit dem Kind gemeinsam</b>	Lernen Sie voneinander
<b>Auf die Stimmung des Kindes achten</b>	Wird das Kind verlegen, wenn es davor sitzt? Welche Seiten werden konsumiert? Zusammen darüber sprechen
<b>Klare Regeln</b>	Kein Verbot

### **Misstrauen**, wenn ein/e Chatter/in....:

- vertraut tut, als würde sie das Gegenüber kennen
- es toll findet, dass man so jung ist
- sich nach dem Aussehen und der Entwicklung erkundigt, Z.B. getarnt als Interesse unter Mädchen (z.B. ob man schon Schamhaare habe).
- nur über Sex redet, einen Nicknamen hat, der mit Sex zu tun hat, z.B. cyberman4sex, süsse-heisse....
- grosszügige Geschenke verspricht
- einschüchtert, Angst macht, z.B. er/sie sage es dem Lehrer, der Mutter

# Internet

Kinder müssen lernen, Selbstverantwortung für ihr Medienverhalten zu übernehmen. Lassen Sie sich erklären, welche Seiten Ihr Kind aufsucht.

## Surfen Sie mit Ihrem Kind:

- [www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch) Information der Kantonspolizei Luzern
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) (ab 10 Jahren)
- [www.kidsville.de](http://www.kidsville.de) (ab 8 Jahren)
- [www.kinderbrauser.de](http://www.kinderbrauser.de) (3.- 6. Klasse)
- [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) Suchmaschine für Kinder
- [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) Beratungsteam am Netz und Austausch für Kinder möglich (Blogs)

## Filterprogramme:

- [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) Suchmaschine für Kinder
- [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de) sicherheitsrelevante Anwendungen für alle gängigen Windows- Systeme

## In französischer Sprache:

- [www.logprotect.net](http://www.logprotect.net) zur elterlichen Kontrolle
- [www.filtr.a.info](http://www.filtr.a.info) Information über Filtersysteme

## Bei Verstössen von Chat-Partnern Ihres Kindes:

- [www.kobik.ch](http://www.kobik.ch) Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internet-Kriminalität

# Games

Spiele mit extremen Gewaltdarstellungen sind zwar verboten, doch sind immer wieder solche im Umlauf. Es gibt auch Raubkopien, welche nicht zensuriert werden.

Legen Sie eine Spieldauer fest und informieren Sie Ihr Kind kurz vor der abgelaufenen Zeit, damit es die Spielsequenz beenden kann. Ansonsten gilt dasselbe wie beim Fernsehen.

- [www.usk.de](http://www.usk.de) (Unterhaltungssoftware)
- [www.siea.ch](http://www.siea.ch) (PEGI Altersempfehlung)
- [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch) (Prospekt Schulverlag Software)