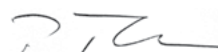


Sie haben Kinder und damit die Verantwortung übernommen, deren Begleitung und Erziehung wahrzunehmen. Wir wollen Ihnen mit diesem Ratgeber Empfehlungen geben, die geprüft und bewährt sind. Diese sollen den Dialog in Ihrer Familie fördern, aber auch helfen, klare Grenzen zu setzen.

Wir wünschen Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Freude, Mut und Verständnis. Danke für Ihr Engagement.



Peter Tschudi
Präsident der Jugendkommission Embrach



Roger Schümperli
Jugendbeauftragter der Gemeinde Embrach

Ernährung

Gesunde Nahrung ist nur ein Teil der gesunden **Ernährung**.

Sorgen Sie für eine Esskultur:

- Das Essen soll abwechslungsreich sein, aber regelmässig stattfinden
- Geregelte Essenszeiten geben dem Alltag einen natürlichen und angenehmen Rhythmus. Dies trägt wesentlich zur allgemeinen Gesundheit bei
- Wenn möglich, richten Sie mindestens eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag ein. Nutzen Sie das gemeinsame Essen (wo möglich auch Kochen und Abwaschen) für Gespräche mit Ihrem Kind

Schlaf

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung genügend Schlaf. Bis zum Alter von 10 Jahren werden 10 Stunden empfohlen, ab 14 Jahren sollten es mindestens 8 Stunden sein.

Rückkehrzeiten

Vorschulkinder sollten ihre Freizeit generell beaufsichtigt verbringen.

Kinder unter 12 Jahren sollten beim Eindunkeln nach Hause gehen bzw. beaufsichtigt werden.

| Altersgruppe | Sonntag bis Donnerstag | Freitag/ Samstag und während Schulferien |
|---------------------|------------------------|--|
| 7 -10 Jahre | 18:00 | 20:00 |
| bis 14 Jahre | 20:00 | 22:00 |
| bis 16 Jahre | 22:00 | 24:00 |

Interessieren Sie sich für den Ausgang Ihres Kindes:

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie gehst du hin, wie kommst du zurück?
- Wann bist du wieder zu Hause?

Wenn es eine Party besucht, stellen Sie folgende Fragen:

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Für welche Altersgruppe ist der Anlass?
- Welche Erwachsene Person trägt die Verantwortung (Kontakt)?
- Wie lange dauert der Anlass (Rückkehrzeit)?
- Wie ist das Nachhausegehen organisiert?

Im Zweifelsfall nehmen Sie mit Eltern von anderen beteiligten Kindern Kontakt auf.



Taschengeld

Empfehlungen zum Taschengeld:

- Regelmässig und unaufgefordert auszahlen
- Genau festlegen, wofür es reichen muss
- Keine Rechenschaft für jede Ausgabe verlangen
- Nicht als Druck- oder Erziehungsmittel missbrauchen
- Keine Löcher stopfen und keine Kredite gewähren

| Schuljahr | Franken pro Woche | Franken pro Monat |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 1. - 4. | 1.- bis 3.- | - |
| 5. / 6. | - | 15.- bis 25.- |
| 7. / 8. | - | 15.- bis 35.- |
| 9. / 10. | - | 35.- bis 50.- |

Handy

- Nicht sinnvoll vor 12 Jahren
- Ein Handy mit Prepaid-Karte empfiehlt sich
- Die Eltern können sich an den Kosten beteiligen; eine Gegenleistung in Form von Ämtli ist angebracht
- Laden Sie zur besseren Kontrolle die Prepaid-Karte stets zum selben Zeitpunkt auf
- Besprechen Sie einen vernünftigen Umgang damit



Medienkonsum

Studien belegen, dass Kinder, welche übermässig viel Zeit vor dem TV-/Computer-Bildschirm verbringen, ängstlicher und psychisch anfälliger werden, zu Fettleibigkeit neigen (Bewegungsmangel) und in den schulischen Leistungen nachlassen (der Speicher ist voll). Das offene Gespräch mit den Kindern ist diesbezüglich sehr wichtig. Klären Sie, was und wann konsumiert wird/ werden darf.

Empfehlungen:

➤ Faustregel pro Tag:

| | |
|---------------|-------------|
| unter 9 Jahre | 1 Stunde |
| ab 10 Jahren | 1 ½ Stunden |
| ab 14 Jahren | 2 Stunden |

- Internet-Kindersicherung installieren
- Klare Abmachungen bezüglich Inhalt aushandeln
- Schaffen Sie die Möglichkeit, jederzeit den Medienkonsum Ihres Kindes zu begleiten
- Kinder sollten keine persönlichen Angaben im Internet preisgeben oder persönliche Daten/ Bilder hochladen
- Beachten Sie, dass ein Handy heutzutage oft auch ein Computer mit Internetzugang ist
- Erlauben Sie keine pornografischen oder gewaltverherrlichenden Spiele, Internetseiten oder Filme
 - Der Konsum von Pornografie in der Jugend kann zu einem verzerrten Bild von Liebe und Sexualität führen
 - Gewaltverherrlichende Spiele oder Filme aus dem Handel sind klar mit einer Altersempfehlung des PEGI-Jugendschutzes versehen



Jugendangebote in Embrach

Jugendtreffs verschiedener Veranstalter

In Embrach befinden sich 3 offene „Treffs“, wo sich Jugendliche während bestimmten Öffnungszeiten ungezwungen treffen können.

- **Juka** - Jugendkafi im ref. Kirchgemeindehaus
- **MidnightSports** in der Turnhalle Hungerbühl
- **Jugendraum** an der Hungerbühlstrasse Embrach

Der Betrieb jedes Treffs ist an folgende Bedingung gebunden: „**Jugendliche für Jugendliche**“ - die Türöffnung eines Treffs ist nur möglich, wenn genügend freiwillige Jugendliche dazu im Einsatz sind. Die Leitung des Betriebes hat jeweils mindestens eine kompetente erwachsene Person.

Die aktuellen Öffnungszeiten und Infos, auch über weitere offene Jugend-Events in Embrach, so wie die Kontaktpersonen finden Sie über die folgenden Homepage:

- www.embrach-expander.ch

Kontakt

Für direkte Anfragen oder Anliegen bezüglich der Jugendarbeit in Embrach wenden Sie sich an den Jugendarbeiter der Gemeinde:

- **Roger Schümperli**
 roger.schuemperli@embrach.ch
 076 495 82 51



Jugendschutz und Sucht

Der Weg vom Genuss zu Gewohnheit und schliesslich zur Sucht ist nicht immer derselbe, doch bei Jugendlichen begünstigen folgende Faktoren häufig das Abdriften in eine Sucht:

- zu wenig Selbstvertrauen
- Gruppendruck
- keine erfüllende, sinnvolle Freizeitgestaltung
- fehlende Perspektiven, Sinn- und Hoffnungslosigkeit

Artikel 136 Strafgesetzbuch:

„Wer einem Kind unter 16 Jahren alkoholische Getränke oder andere Stoffe in einer Menge, welche die Gesundheit gefährden kann, oder Betäubungsmittel verabreicht oder zum Konsum zur Verfügung stellt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft.“

Trotz Verbot wird immer wieder Alkohol an Jugendliche verkauft. Sie konsumieren Alkohol oft in Gruppen. Bei diesem gesundheitsschädigenden Konsum kann es oft auch noch zu gefährlich grossen Mengen kommen. Indem Sie als Gesprächspartner/-in das Vertrauen Ihres Kindes geniessen, können Sie mithelfen, Ihr Kind (auch über 16-Jährige) vor schädlichem Umgang mit Suchtmitteln (auch Tabak) zu schützen.

Verdacht auf Suchtmittelkonsum

Mögliche Hinweise oder Zeichen können starke Gefühlsschwankungen, Veränderungen im Freundeskreis, im Freizeitverhalten oder in der schulischen Leistung sein. Dies alles kann aber auch im Zusammenhang mit der Pubertät, Liebeskummer, Übermüdung, Krankheit oder persönlichen Problemen stehen.

Nehmen Sie die Anzeichen unbedingt ernst und weichen Sie einem offenen Gespräch nicht aus. Wenn sich herausstellt, dass Ihr Kind Drogen konsumiert, sollten Sie Panik vermeiden. Suchen Sie in dieser Situation Hilfe bei ausgewiesenen Fachpersonen.

Die Gesetze sind klar

Artikel 296 ZGB:

„... dass Kinder, solange sie unmündig (nicht 18-jährig) sind, unter elterlicher Sorge stehen. Diese umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind nötige Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen.“

Artikel 301 ZGB:

„Die Eltern leiten im Blick auf das Wohl des Kindes seine Pflege und Erziehung und treffen unter Vorbehalt seiner eigenen Handlungsfähigkeit die nötigen Entscheidungen. Das Kind schuldet den Eltern Gehorsam; die Eltern gewähren dem Kind die seiner Reife entsprechende Freiheit der Lebensgestaltung und nehmen in wichtigen Angelegenheiten, soweit tunlich, auf seine Meinung Rücksicht.“

Ihre Fachstellen

- **Elternnotruf (24h):** 044 261 88 66
 24h@elternnotruf.ch | www.elternnotruf.ch
- **Beratung für Kinder und Jugendliche (24h):**
 Tel. 147 | www.147.ch
- **Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland:**
 Tel. 044 872 77 33 | www.praevention-zu.ch
- **Stark durch Erziehung:** www.e-e-e.ch
- **Bildungsangebot für Eltern:** www.lotse.zh.ch
- **Onlineberatung für Jugendliche** mit detaillierten Infos zum Umgang mit dem eigenen Körper: www.feelok.ch
- **Budgetberatung Schweiz:** www.budgetberatung.ch
- **Umgang mit Alkohol:** www.rauschzeit.ch
- **Schulsocialarbeit in den Schulen**

Eltern-Ratgeber



Erziehung bedeutet:

- Liebe schenken
- Grenzen setzen
- Verständnis haben
- Streiten dürfen
- Freiraum geben
- Mut machen
- Zuhören können
- Gefühle zeigen
- Zeit haben



Eine Information der Jugendkommission Embrach

