



Volksschulgemeinde  
Region Diessenhofen

# Eltern*mit*wirkung VSGDH



# Elternratgeber



## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Unsere Welt ist komplex geworden. Kinder werden immer mehr einer Vielfalt an Informationen, Meinungen und Möglichkeiten ausgesetzt. Regeln und Normen sind nicht mehr so eindeutig wie in früheren Jahren. Kinder brauchen aber Liebe, Schutz, klare Regeln und die Unterstützung, Probleme selbst lösen zu können.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, den Rahmen für Ihr Kind abzustecken, den es für eine optimale Entwicklung braucht. Der Ratgeber gibt bewusst konkrete Richtlinien zu viel diskutierten Themen. Diese wurden zusammengestellt aus Angaben in der Fachliteratur und in Anlehnung an den Elternratgeber der Primarschule Steckborn, der uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurde.

### **Erziehung soll stark machen und gibt dem Kind bzw. dem Jugendlichen folgende Fähigkeiten mit auf den Weg:**

- mit Druck und Belastungen fertig zu werden
- die täglichen Herausforderungen zu bewältigen
- sich nach Enttäuschungen rasch wieder zu fangen
- klare und realistische Zielvorstellungen zu entwickeln
- Probleme zu lösen
- gut mit Mitmenschen zurechtzukommen
- sich selbst und anderen mit Respekt zu begegnen

### **Was Sie tun können, damit Ihre Kinder und Jugendlichen stark werden:**

- mit hoher Wertschätzung begegnen
- grosse emotionale Zuwendung
- klare Linie, aber mit viel Liebe
- klare Regeln mit den entsprechenden Konsequenzen, die auch eingefordert werden (Belohnung oder Einschränkung)
- hohe, jedoch erreichbare Ziele

### **Die Schule unterstützt diese Bemühungen durch:**

- Wertschätzung und Wohlwollen gegenüber dem einzelnen Kind
- Berücksichtigung der individuellen Begabungen
- Förderung von Leistung und sozialer Kompetenz
- klare, transparente Schulhaus- und Klassenregeln, die auch eingefordert werden
- Zusammenarbeit mit den Eltern

Die enge Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus zeigt sich auch in diesem Elternratgeber.

Elternrat der Volksschulgemeinde Diessenhofen  
[www.vsgdh.ch](http://www.vsgdh.ch) > Elternmitwirkung

# Erziehung

## Eltern haben Vorbildfunktion und sind sich dessen bewusst.

### Allgemein

Stärken Sie das Selbstvertrauen des Kindes. Daheim lernen die Kinder bereits grundsätzliche Eigenschaften:

- Rücksichtnahme
- Hilfsbereitschaft
- Ehrlichkeit
- anderen eine Freude bereiten
- nicht immer im Mittelpunkt stehen müssen
- sich an die Spielregeln halten
- nicht immer der Erste sein müssen
- auch mal verlieren können
- auch mal warten können
- Konflikte im Gespräch lösen lernen
- lernen, für sich selbst Verantwortung zu tragen

### Anstandsregeln

Die Kinder haben die Grundregeln des Anstandes, des Respekts und der Rücksichtnahme zu Hause gelernt und können sich dementsprechend verhalten.

- Die Kinder grüssen und bedanken sich, wenn sie etwas erhalten.
- Ordnung und Sauberkeit werden eingehalten
- Abfall wird nicht einfach auf den Boden geworfen
- beim Verlassen des WC's spülen und Hände waschen
- Hände waschen auch vor jedem Essen
- Die Kinder können sich angemessen ausdrücken, auch wenn sie etwas nicht mögen.
- Hand vor den Mund bei Husten, Niesen, Gähnen

### Freizeitgestaltung

Die Freizeitgestaltung sollte kreativ und aktiv sein – weg von einer Konsumhaltung.

- Unternehmen Sie viel gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Geben Sie Anregungen, ermöglichen Sie Vielfalt (z.B. basteln, zeichnen, Musikinstrument, Chor, Sport, Verein, Pfadi, bräteln im Wald, Badi, Eisbahn, kochen)
- Freizeit soll einen Ausgleich zum Schulalltag schaffen (draussen sein/Bewegung/Natur)



## **Familienregeln**

Spielregeln und Rituale sind für das Familienleben von zentraler Bedeutung. Grundsätze des Zusammenlebens in der Familie werden festgelegt und auch von den Eltern konsequent eingefordert:

- gemeinsame Essenszeiten
- informieren über den Aufenthalt
- Abmachungen bezüglich Mithilfe im Familienhaushalt (Ämtli)
- Hausaufgabenregeln
- Freizeitgestaltung/Konsum von Medien

### ***Quellen bzw. weitere Informationen:***

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen: [www.sveo.ch](http://www.sveo.ch)

Programm zur positiven Erziehung von Kindern und Jugendlichen: [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)

Kinderbörse Moskito, Schmidgasse 16, Diessenhofen

Freihandbibliothek Leuehof, Diessenhofen: [www.freihandbibliothek-dh.ch](http://www.freihandbibliothek-dh.ch)

# Zusammenarbeit Eltern – Schule

## Elternrat

Der Elternrat ist der Volksschulgemeinde Diessenhofen wichtig. Stellen Sie sich als Eltern-delegierte zur Verfügung – engagieren Sie sich.

- Eine gute Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus ist für die Entwicklung der Kinder wünschenswert.
- Gemeinsam wollen wir das Beste für die Kinder!

## Anteil nehmen

Lassen Sie das Kind daheim von der Schule erzählen. Fragen Sie nach.

- Freuen Sie sich mit dem Kind an Lernfortschritten.
- Versuchen Sie, einzelne schulische Themen in der Freizeit wieder aufzunehmen und zu vertiefen.
- Selbstverständlich ist, dass Sie am Elternabend und anderen schulischen Anlässen teilnehmen.

## Kontakt

Nehmen Sie Kontakt mit der Klassenlehrperson auf, wenn Ihnen etwas sonderbar erscheint oder wenn Sie Fragen und Anregungen haben.

- Grundsätzlich ist immer die Klassenlehrperson erste Ansprechpartnerin bei Fragen und Schwierigkeiten.
- Wenn Sie Anliegen haben, die mehrere Klassen oder die ganze Schule betreffen, wenden Sie sich an die Schulleitung.

## Hausaufgaben

- Stellen Sie dem Kind einen geeigneten Arbeitsplatz zur Verfügung.
- Klären Sie grundsätzlich, wann die Hausaufgaben gemacht werden.
- Legen Sie Spielregeln für die Erledigung der Hausaufgaben fest.
  - möglichst regelmässig, Gewohnheiten schaffen.
  - Hausaufgaben einteilen und klare Ziele setzen.
- Interesse, Lob, Zuwendung und Belohnung motivieren.
- Wenden Sie sich bei Schwierigkeiten bzw. bei Überforderung über einen längeren Zeitraum an die Klassenlehrperson.
- Zur Unterstützung bei den Hausaufgaben können die Kinder an allen Standorten Hausaufgabentreffs bzw. den Lernraum (Sek) besuchen.

### ***Links zum Thema Hausaufgaben:***

[www.sveo.ch](http://www.sveo.ch) > Dienstleistungen > Publikationen > Themenblätter > Erziehungsfragen

[www.mindmap.ch](http://www.mindmap.ch) > Map-Galerie > Hausaufgaben-Tipps

[www.geo.de](http://www.geo.de) > Suche: Hausaufgaben

# Gesundheit – Bewegung – Umwelt

## Schlafbedarf

Kinder sollen ausgeschlafen in Kindergarten und Schule kommen.

- Kindergartenkinder benötigen ca. elf bis zwölf Stunden Schlaf.
- Primarschüler brauchen ca. zehn Stunden Schlaf.

## Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert die Vitalität und Leistungsfähigkeit Ihres Kindes. Ein Kind ohne Frühstück zeigt Konzentrationsschwäche und Müdigkeit.

- Achten Sie auf regelmässige Mahlzeiten: Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Abendessen.
- Früchte oder Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit.
- Ein Kind benötigt 0,8 bis 1,2 Liter Flüssigkeit (keine Süssgetränke, aber Wasser und Tee).
- Will Ihr Kind nicht frühstücken, bieten Sie ihm ein Milchgetränk an und geben ihm eine ausreichende Pausenverpflegung mit.
- Achten Sie auf die Trennung von Essen und Beschäftigung: Kein Essen beim Fernsehen oder am Computer.

## Sinnvoller Znüni

Wichtig: keine Süssigkeiten, Knabberzeug und Süssgetränke! Znüni sollte abwechslungsreich sein, Getränk nicht vergessen!

- saisonale Früchte oder Gemüsestücke sowie Milchprodukte und Vollkornbrot
- geeignete Getränke sind ungesüsster Tee, Milch oder Wasser

## Bewegung

Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen. Neben dem Schulweg sollte das Kind auch sonst viel draussen spielen und Sport treiben.

- Bewegung beugt neben einer gesunden Ernährung der Fettleibigkeit vor.
- Studien haben ergeben, dass Bewegung und Lernerfolg Hand in Hand gehen.
- Spielen im Freien bei jedem Wetter härtet ab.

## Umweltbewusstsein

Das Kind lernt daheim, der Umwelt Sorge zu tragen. Es kennt die Abfallproblematik allgemein und weiss, dass Abfall in die vorgesehenen Behälter und nicht auf den Boden gehört.

### **Quellen bzw. weitere Informationen:**

Viele weiterführende Informationen zu Schlaf und Ernährung: [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Merkblätter zur Ernährung: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Merkblatt gesundes Znüni auch in anderen Sprachen: [www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch) > Projekte

# Schulweg

## Angepasste Kleidung

Achten Sie bitte darauf, dass das Kind dem Wetter entsprechende Kleidung trägt bzw. dabei hat, wenn es das Haus verlässt. Fragen Sie nach, ob etwas Spezielles in der Schule geplant ist (z.B. Waldausflug).

## Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo – der Erlebnisweg

Rechtliche Grundlage: Die Verantwortung und Entscheidung über den Schulweg liegt bei den Eltern.

Der Schulweg sollte von den Kindern aus pädagogischer Sicht grundsätzlich zu Fuss bewältigt werden.

Der Schulweg ist für die Kinder wichtig, um die Umwelt zu entdecken, sich im sozialen Bereich zu entwickeln und die Selbständigkeit zu fördern. Ein «Taxidienst» der Eltern ist in diesem Sinne nicht hilfreich. Bei einem längeren Schulweg ist die Benützung des Fahrrads sinnvoll.

## Thematisieren Sie die folgenden Empfehlungen und gehen Sie den Schulweg anfangs gemeinsam mit Ihrem Kind:

- Klären Sie mit dem Kind den Schulweg ab.
- Wenn möglich sollte der Schulweg in Kleingruppen absolviert werden.
- Das Kind soll daheim anrufen, wenn es bei Freunden bleibt.
- Bei Streitereien auf dem Schulweg: Kinder sollen Konflikte selbst lösen oder das Problem beim Klassengespräch ansprechen.
- keine Velos und Scooter im Kindergarten
- Velos erst ab der 3. Klasse



## **Belästigungen und Übergriffe durch Dritte**

- mit dem Kind in Zeiten der Ruhe sprechen
- altersgemäss thematisieren, was alles passieren kann und wie es reagieren soll
- nie mit Fremden mitgehen, auch wenn Versprechungen gemacht werden
- nie auf ein Gespräch mit Fremden eingehen, nie Süßigkeiten und andere Geschenke annehmen
- Schulweg mit Kind abgehen und zeigen, wo es bei Bedarf klingeln könnte oder Schutz suchen kann (Rettungsinseln)
- den gewohnten Schulweg in Kleingruppen absolvieren
- Vorfälle immer sofort daheim und dann der Polizei melden (Kind soll wissen, dass es sich nicht schuldig fühlen muss)

## **Warnweste/Leuchtstreifen**

Im Kindergarten und in der 1. Klasse hat sich das Tragen von Leuchtstreifen durchgesetzt. Wir empfehlen allen Schülerinnen und Schülern im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit Leuchtwesten zu tragen.

## **Velobeleuchtung, Velohelm**

Kontrollieren Sie regelmässig den Sicherheitszustand des Velos und der Beleuchtung und tragen Sie in Ihrer Familie stets Velohelme (Vorbildfunktion!).



### **Quellen bzw. weitere Informationen:**

Ratgeber der Kantonspolizei TG zum Thema Schulwegsicherheit:  
[www.kapo.tg.ch](http://www.kapo.tg.ch) > Sicherheitsberatung

Zum Velofahren/Verkehrssicherheit (Verkehrsclub der Schweiz): «Wenn Kinder Räder bekommen»: [www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch) > Publikationen > Broschüren zu bestellen

# Medienkonsum

## Allgemeines

Fernsehen, Internet, Video- und Computerspiele sollen nicht die Freizeitgestaltung der SchülerInnen dominieren. Gehen Sie als Beispiel voran und zeigen Sie dem Kind alternative Aktivitäten für die Freizeit auf. Verbringen Sie viel Zeit zusammen mit Ihren Kindern.

## Fernsehen, Internet, Video- und Computerspiele

Zeitliche Empfehlung für alle Medien zusammen:

- bis 3 Jahre nicht fernsehen
- 3 bis 5 Jahre max. 30 Minuten/Tag
- 6 bis 9 Jahre max. 60 Minuten/Tag
- 10 bis 13 Jahre max. 90 Minuten/Tag



## Grundsätze Fernsehen

- Sendungen gemeinsam mit den Kindern gezielt auswählen – grössere Kinder dürfen auch etwas auswählen, was Eltern nicht so gut gefällt
- Fernseher nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen
- Fernseher ist kein Babysitter
- einen fernsehfreen Tag einplanen

## **Grundsätze Internet**

- Kinder unter 10 Jahren sollten nicht ohne Eltern im Internet surfen
- mit Kindern über Gefahren des Internets reden
- für Kinder Benutzerkonto mit eingeschränkten Rechten einrichten
- Kinderschutzsoftware installieren (z.B. Cyber Patrol SurfControl, Parental Filter)
- pornografische und gewaltverherrlichende Seiten verbieten
- auf die Gefahren beim Chatten hinweisen (keine persönlichen Angaben machen, keine Fotos ins Netz stellen)

## **Grundsätze Video- und Computerspiele**

- altersgerechte Spiele auswählen
- keine gewalttätigen Spiele

## **Handy**

- vor einem Kauf den sinnvollen Gebrauch und die Kosten besprechen und auf kostenpflichtige Nummern hinweisen (Brauchen Primarschüler schon ein eigenes Handy?)
- gemäss Studien besonders bei Kindern und Jugendlichen gesundheitliche Bedenken wegen der Strahlung
- Kostenkontrolle durch Prepaid-Karte

→ **Während des Unterrichts gilt: Handy ausgeschaltet und unsichtbar.**

### ***Quellen bzw. weitere Informationen:***

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.pro-juventute.ch](http://www.pro-juventute.ch)

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

[www.sveo.ch](http://www.sveo.ch)

### ***Suchmaschinen für Kinder:***

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

[www.trampeltier.de](http://www.trampeltier.de)

### ***Webportal für Kinder:***

[www.kindernetz.de](http://www.kindernetz.de)

# Taschengeld

## Allgemeines

Haushalten mit Geld will gelernt sein. Geben Sie deshalb Ihrem Kind ab der 1. Klasse regelmässig Taschengeld zur freien Verfügung. Das Taschengeld in der Altersgruppe 1. bis 6. Klasse ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt (Naschereien, Heftli, für den Jahrmarkt usw.).

## Einige Grundsätze

- Taschengeld regelmässig auszahlen
- keine Kontrolle führen, aber über sinnvolle Verwendung diskutieren
- Kinder sollen lernen, aus der Fülle des Angebots die richtige Wahl zu treffen (Was ist mir wie viel wert?)
- keine Nachzahlung oder Kredit gewähren, auch wenn das Geld für etwas «Wichtiges» gebraucht wird
- Tipp: Für grössere Ausgaben einen Teil des Taschengelds ins «Sparportemonnaie» legen, den Rest ins «Brauchportemonnaie»
- auch zu eigenen finanziellen Grenzen stehen und altersentsprechend über Haushaltseinkommen, Ausgaben und Taschengeld sprechen

## Richtlinien für die Höhe und Auszahlung des Taschengeldes

- bis zur 4. Klasse das Taschengeld wöchentlich auszahlen, ab der 5. Klasse monatlich
- empfohlen wird Fr. 1.– pro Schuljahr und Woche

## Zusatzverdienst

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es mit zusätzlichen Arbeiten zuhause oder bei Nachbarn etwas dazuverdienen will. So lernt es, dass Einsatz belohnt wird und erkennt, wie lange man für einen gewissen Betrag arbeiten muss.

## Modell «Jugendlohn»

Für ältere Kinder ist das Modell Jugendlohn in Diskussion: Eltern zahlen dem Jugendlichen für seine Arbeit in Schule und Familie einen Lohn auf ein Konto ein. Dabei wird genau festgelegt, was der Jugendliche mit dem Lohn alles bestreiten muss.

### **Quellen bzw. weitere Informationen:**

Fritz und Fränzi, Heft 5/2004 (zu bestellen unter [www.fritzundfraenzi.ch](http://www.fritzundfraenzi.ch))

Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen: «Gelderziehung»  
[www.sveo.ch](http://www.sveo.ch) > Dienstleistungen > Publikationen > Themenblätter > Erziehungsfragen

Beobachter Heft 16/03: «Taschengeld: Ab der 1. Klasse gut bei Kasse»  
[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch) > Suche nach «Taschengeld: Ab der 1. Klasse gut bei Kasse»

## **Beratungsstellen**

### **Gesundheitsförderung, Prävention, Suchtberatung Jugend-, Paar- und Familienberatung**

Perspektive Thurgau  
Regionalstelle Diessenhofen  
Begegnungszentrum Leuehof  
Schmiedgasse 16  
8253 Diessenhofen  
Tel. 052 626 02 02  
Fax 052 626 02 01

### **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**

Ambulatorium  
Schützenstrasse 15  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 686 47 00  
Fax. 071 622 22 17  
kjpgd@stgag.ch  
[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch) > Angebote & Kliniken > Kinder & Jugendpsychiatrie

### **Schulpsychologie und Schulberatung**

Grabenstr. 11  
8510 Frauenfeld  
Tel. 052 724 27 00  
Fax 052 724 27 58  
[www.av.tg.ch](http://www.av.tg.ch) > Schulpsychologie und Schulberatung

### **Fachstelle Opferhilfe Thurgau**

Zürcherstrasse 149  
8500 Frauenfeld  
Tel. 052 723 48 20  
Fax 052 723 48 29

### **Frauentelefon Thurgau**

Beratungstelle für gewaltbetroffene Frauen  
Rheinstrasse 8  
8500 Frauenfeld  
Tel. 052 720 39 90  
[www.frauenberatung-tg.ch](http://www.frauenberatung-tg.ch)

### **Die Dargebotene Hand**

Telefonische Beratung, konfessionell, kulturell und politisch neutral  
Tel. 143

### **Sorgentelefon für Jugendliche (ProJuventute)**

Tel. 147

## Notizen

A series of 15 horizontal grey bars, stacked vertically, intended for taking notes. Each bar is a solid, uniform grey color and spans most of the width of the page.



