

AUSGANGS- UND SCHLAFZEITEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN

Diese Empfehlungen unterstützen:

Schulleitungen und Lehrpersonen der Volksschule Münsingen
Zentralschulkommission Münsingen
Mütter- und Väterberatung Amt Konolfingen www.mvberatung.ch
Sozialdienste Münsingen
Aaretaler Hausärzte [aarmed](http://aarmed.ch) www.aarmed.ch
J. Wyss, Kinder- und Jugendarzt Münsingen

Weitere Links

www.contact-netz.ch
www.tschau.ch
www.wireltern.ch
www.fritzundfraenzi.ch

Herausgeber



Jugendfachstelle Aaretal
www.jugendfachstelle.ch



Elternrat der Volksschule Münsingen
www.elternrat-muensingen.ch

EMPFEHLUNG AUSGANGSZEITEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER IN MÜNSINGEN

Diese Empfehlung dient als Grundlage für die Aushandlung der Ausgangszeiten für Schülerinnen und Schüler.



Alter	Sonntag bis Donnerstag	Freitag und Samstag
6–8	Ab 18.00 in Begleitung Erwachsener	
9–12	19.00	20.00
13–14	20.00	21.00
15–16	21.00	22.00

Nicht unter diese Empfehlung fallen verbindliche Termine wie beispielsweise Sporttraining oder Musikunterricht. Aber auch hier sind konkrete Zeiten zu vereinbaren.

Bevor Schulkinder in den Ausgang dürfen, sollten die Hausaufgaben gemacht worden sein.

In den Schulferien empfehlen wir Ihnen Regelungen wie an Wochenenden.

Der zeitliche Rahmen kann am Wochenende, zum Beispiel für einen Partybesuch im beaufsichtigten Rahmen, um 1–2 Stunden ausgedehnt werden.

FÜR DEN PARTYBESUCH SOLLTEN FOLGENDE PUNKTE GEKLÄRT SEIN

- OrganisatorIn/Verantwortung/Adresse?
- Altersgruppe?
- Anfang–Ende/Hin- und Rückweg?
- Alleine oder mit wem?

NÜTZLICHE TIPPS

Konkrete Abmachungen schaffen Klarheit:

- Handeln Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn im schulpflichtigen Alter die Ausnahmen aus. Was, wieso, wann, wo.
- Kontakte mit anderen Eltern erleichtern ein Durchsetzen von Ausgangszeiten.
- Mit zunehmendem Alter kann den Schulkindern mehr Eigenverantwortung übergeben werden.
- Ziehen Sie bei wiederholtem Überschreiten der Abmachung sinnvolle Konsequenzen und begründen diese.

BENÖTIGTE SCHLAFDAUER FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Es liegt in der Verantwortung der Eltern, dass Schulkinder genügend Schlaf erhalten.

Zu beachten gilt es, dass Erwachsene und Kinder unterschiedliche Schlafbedürfnisse haben.

Auch Kinder brauchen einige Zeit, bis sie «runtergefahren» sind. Jüngere Kinder zum Beispiel bis zu 60 Minuten. Es macht also Sinn, rechtzeitig vor dem Zubettgehen den Fernseher abzuschalten oder aufregende Spiele zu vermeiden.

Daneben können Einschlafrituale (Gute-Nacht-Geschichte, ruhige Musik, Tag besprechen, Licht brennen lassen) helfen, zur Ruhe zu kommen.

Leidet ein Kind trotz den Empfehlungen regelmässig an Schlafproblemen, sollte eine Fachperson konsultiert werden.



Alter	Schlaf in Stunden
6–9	10.5 bis 11.00
10–13	9.5 bis 10.00
14–16	8.5 bis 9.00

Es handelt sich hier um Richtwerte, welche bis zu 2 Stunden abweichen können.

Die Wissenschaft belegt, dass ein Vor- oder Nachschlafen nicht möglich ist.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Schulkinder jede Nacht die empfohlenen Schlafstunden einhalten.