

## EMPFEHLUNG AUSGANGSZEITEN FÜR SCHULPFLICHTIGE IN ELGG

Diese Empfehlungen dienen als Grundlage für die Aushandlung der Ausgangszeiten zwischen Eltern und ihren Kindern.

Alter	Sonntag bis Donnerstag	Freitag und Samstag
6-8	Ab 18.00 in Begleitung Erwachsener	
9-12	20.00	21.00
13-14	21.00	22.00
15-16	22.00	23.00

Nicht unter diese Empfehlungen fallen verbindliche Termine wie Sporttraining oder Vereinsaktivitäten. Aber auch in diesen Fällen sind Zeiten für die Rückkehr nach Hause zu vereinbaren.

Bevor Schulpflichtige in den Ausgang dürfen, sollten alle Hausaufgaben gemacht sein.

In den Schulferien empfehlen wir die Zeiten wie an Wochenenden.

Im Winterhalbjahr sollten die Zeiten eher restriktiver vereinbart werden als im Sommer (Sommerzeit).

Die Ausgangszeit kann am Wochenende für einen Partybesuch oder einen Anlass im beaufsichtigten Rahmen um 1-2 Stunden ausgedehnt werden.

## FÜR DEN AUSGANG SOLLTEN FOLGENDE PUNKTE GEKLÄRT SEIN

- OrganisatorIn/Verantwortung/Ort
- Kontaktiermöglichkeit (Telefon)
- Anlass/Altersgruppe
- Anfang-Ende/Hin- und Rückweg
- Alleine oder mit wem

### TIPPS

Klare, verbindliche Abmachungen schaffen Sicherheit:

- Erlauben Sie Ausnahmen zu vereinbarten Regeln, begründen Sie diese.
- Interessieren Sie sich, wohin und mit wem Ihr Kind weggeht und was es unternimmt.
- Kontakte zu anderen Eltern erleichtern ein Durchsetzen von Ausgangszeiten und die Kontrolle der Angaben über einen Anlass.
- Mit zunehmendem Alter und bei Einhaltung der Abmachungen kann dem Sohn, der Tochter mehr Eigenverantwortung übertragen werden.
- Ziehen Sie bei wiederholtem Nichteinhalten von Abmachungen sinnvolle Konsequenzen. Begründen Sie diese.

## SCHLAFBEDARF VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kinder und Jugendliche brauchen mehr Schlaf als Erwachsene. Im Primarschulalter benötigen Kinder für eine gesunde Entwicklung rund 10 – 11 Stunden Schlaf. Im Sekundarschulalter sind es etwa 9 – 10 Stunden. Der Schlafbedarf ist jedoch individuell verschieden und kann von den Vorgaben abweichen.

In den verschiedenen Phasen des nächtlichen Schlafes werden Erlerntes sowie komplexe Bewegungsabläufe im Gehirn verarbeitet und dauerhaft verankert. Für erfolgreiches Lernen und eine gesunde Entwicklung ist deshalb ausreichend Schlaf von grundlegender Wichtigkeit.

Forschungen zeigen zudem, dass Schlafmangel ein erhöhtes Risiko von Konzentrationschwächen, Verhaltensauffälligkeiten, Wachstumsstörungen sowie Übergewicht in sich birgt.

In der Pubertät verschiebt sich die Schlafphase nach hinten. Es ist deshalb nicht einfach, einen Jugendlichen zeitig ins Bett zu schicken bzw. morgens früh zu wecken.

## TAGESSTRUKTUR UND EINSCHLAFEN

Es liegt in der Verantwortung der Eltern, dass ein Schulkind genügend Schlaf hat.

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

Ein geregelter Tagesablauf, der sich aus Schulstunden, gemeinsamen Mahlzeiten und Hausaufgaben ohnehin ergibt, ist die beste Voraussetzung für angemessene Schlafzeiten.

Der Mensch braucht Zeit, um „herunterzufahren“. Es ist deshalb sinnvoll, rechtzeitig vor dem Zubettgehen den Fernseher auszuschalten und aufregende (Computer)-Spiele zu vermeiden.

Handys gehören nachts nicht ins Schlafzimmer.

Je nach Alter können Einschlafrituale wie Geschichtenvorlesen, den Tag besprechen oder leise Musik hören helfen, zur Ruhe zu kommen.

Leidet ihr Kind an Schlafstörungen, sollten Sie eine Fachperson konsultieren.

## Zwei Dinge sollten Kindern von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel

(J. W. von Goethe zugeschr.)

### Diese Empfehlungen unterstützen:

Schulbehörde, Schulleitung und Lehrpersonen der Primar- und Sekundarschule Hofstetten, Hagenbuch und Elgg

Gemeinderat Elgg, Hagenbuch und Hofstetten

Jugendarbeit und Schulsozialarbeit Elgg und Umgebung

Elternräte der Sekundar- und Primarschulen Elgg

Hausärzte in Elgg

Sozialdiakonie Elgg

### Beratung und Links:

Jugendarbeit Elgg  
052 368 55 69, jugendelgg@bluewin.ch

Schulsozialarbeit Elgg  
052 208 06 44, schulsozialarbeit@sek-elgg.ch

Reformierte Kirchen Elgg  
Sozialdiakonischer Dienst  
052 364 11 27, www.refkirchelgg.ch

Suchtpräventionsstelle Winterthur  
052 267 63 80, www.suchtpraevention.winterthur.ch

Elternnotruf 24h  
0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch

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

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

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

### Besten Dank an

Kinder und Jugendfachstelle Aaretal  
Elternrat der Volksschule Münsingen

### Herausgeber

Suchtpräventionsgruppe Elgg

# AUSGANGS- UND SCHLAFZEITEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

## INFORMATIONEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR ELTERN