

Temps devant un écran

Il faut y inclure : le Gameboy, le téléphone portable, l'iPod, la Playstation, l'ordinateur, le téléviseur, etc. Informez-vous sur les appareils, leurs contenus et leurs usages et discutez-en avec votre enfant. L'ordinateur ou le téléviseur ne devraient pas se trouver dans sa chambre pour pouvoir mieux surveiller l'usage qu'il en fait. Limitez la consommation de médias de votre enfant.

Temps indicatif par jour :

À partir de 14 ans 2 heures

Protection de l'enfant et toxicomanie

Un comportement singulier ou inhabituel de votre enfant peut être l'indice d'un problème ou d'un risque. Montrez-lui que vous êtes à sa disposition et maintenez le dialogue. Recherchez aussi l'échange avec d'autres parents de votre entourage à ce sujet. Le cas échéant, contactez l'école ou des instances spécialisées.

Liste de contacts et de liens :

Service social scolaire : Kurt Staub 079 374 57 86 kurt.staub@schule-wald.ch

Numéro d'urgence pour les parents ZH : 044 261 88 66 www.elternnotruf.ch

Prévention toxicomanie ZO hotline parents : 043 399 10 99

www.sucht-praevention.ch

Jugendarbeit Wald « Let's talk » : 055 246 40 19 www.jugendarbeit-wald.ch *

La main tendue : 143 www.143.ch

Pro Juventute: 147 www.147.ch

Jeunes et médias : www.jugendundmedien.ch

*site fortement conseillé avec des contenus d'actualité : propose des informations tant pour les jeunes que pour les parents et aussi bon nombre d'autres liens utiles.

Wald, März 2014 / Elternrat Sekundarschule Burg

Französisch
français



Let's talk about ...

RECOMMANDATIONS, THÈMES DE DISCUSSION POUR PARENTS ET JEUNES. NÉGOCIER LES RÈGLES, LES DÉFINIR, LES ADAPTER...

Argent de poche

Seul celui qui dispose d'argent peut aussi apprendre à le gérer. C'est pourquoi il est judicieux de donner de l'argent de poche, chaque semaine ou chaque mois. Convenez avec votre enfant l'usage à en faire et évitez de l'utiliser comme moyen de pression ou d'éducation.

Montants conseillés :

7 ^e et 8 ^e classe	30.-	à	40.-	par mois
9 ^e et 10 ^e classe	40.-	à	50.-	par mois

L'argent de poche dépend des moyens financiers de la famille. L'argent pour les vêtements, le portable, etc. peut être donné à part. Négociez-en le montant à part et fixez-en l'usage. Pour en savoir plus :

www.jugendarbeit-wald.ch / Linkliste für Eltern / Budgetberatung / Kinder und Jugendliche / Taschengeld (pdf)

Dans les classes supérieures du secondaire, certains jeunes sont assez mûrs pour assumer la responsabilité d'un compte bancaire ou postal. Essayez et contrôlez!

Sommeil

Le besoin de sommeil varie beaucoup d'un individu à l'autre. A la puberté, il diminue d'environ deux heures. Pour certains, six heures suffisent, alors qu'il en faut plus de neuf à d'autres.

Alimentation

Le petit-déjeuner fournit l'énergie nécessaire pour aborder la journée (scolaire) d'un bon pied. Celle ou celui qui n'a pas faim au lever, peut emporter une collation matinale ou prendre quelque chose au kiosque à la récréation. Boire suffisamment (d'eau). Des rappels mutuels pendant la journée aident à ne pas l'oublier.

Sorties

Montrez de l'intérêt pour les activités de votre enfant. Avant qu'il ne parte, clarifiez les points suivants :

Où va-t-il ?

Avec qui ?

Que va-t-il y faire ?

Quand revient-il ?

Comment peut-on le joindre ?

Veillez à ce que l'heure fixée pour le retour soit respectée. En cas de doute, contactez les parents de ses compagnons de sortie.

Les jeunes devraient être de retour au plus tard à :

Classe secondaire (âge)	Dimanche à jeudi	Vendredi et Samedi
1 ^{re} /2 ^e /3 ^e classe	21/22/22heures	23/23/24heures

Téléphone portable

Mettez lui à disposition un téléphone portable avec une carte prepaid avec un crédit de 25 à 30 francs par mois. Si vous optez pour un abonnement, n'oubliez pas d'adapter l'argent de poche en proportion. Fixez des heures sans portable, p. ex. pendant les repas, la nuit et pendant les heures d'écoles et veillez à les faire respecter.