



Lidando com o tempo de Tela

Estes incluem: Gameboy, Telemóvel, iPod, Computador, TV ,etc. Informe-se sobre o aparelho utilizado, o conteúdo, as aplicações e fale sobre o assunto com seus filhos. Computador,TV,etc. Não se deve estar no quarto, para que você tenha uma melhor visão sobre o consumo de mídia do seu filho. Limite o consumo de mídia do seu filho.

O tempo aproximado por dia:

A partir de 14 anos

2 horas

Proteção ao menor e vício

Comportamento inadequado do seu filho pode indicar um problema ou uma ameaça. Amostre ao seu filho que você está aqui para ele e procure o diálogo com seu filho. Em caso de problemas, entre em contato com outros pais conhecidos. Entre em contato com a escola ou órgãos competentes.

Contato e lista de páginas:

Schulsozialarbeit: Kurt Staub 079 374 57 86 kurt.staub@schule-wald.ch

Elternnotruf ZH: 044 261 88 66 www.elternnotruf.ch

Suchtprävention ZO Hotline für Eltern: 043 399 10 99 www.sucht-praevention.ch

Jugendarbeit Wald „Let's talk“: 055 246 40 19

www.jugendarbeit-wald.ch *

Dargebotene Hand: 143 www.143.ch

Pro Juventute: 147 www.147.ch

Jugend & Medien: www.jugendundmedien.ch

*Recomendado, contém informações para os jovens como aos pais.

Wald, August 2013 / Conselho de Pais Sekundarschule Burg

Portugiesisch
português

Let's talk about ...

RECOMENDAÇÃO, DISCUSSÃO COM BASE
PARA OS PAIS E ADOLESCENTES.
DISCUTIR AS REGRAS, COLOCAR, AJUSTAR....

Mesada

Só quem tem dinheiro para gastar aprende a lidar com ele. Portanto faz sentido que seu filho receba uma mesada mensal ou semanal regularmente. Decida com seu filho o propósito para o qual a mesada será utilizada e evite que a mesada seja utilizada como pressão ou meio de educação.

Diretivas:

7. – 8. classe	30.–	até	40.–	por mês
9. –10. classe	40.–	até	50.–	por mês

A quantidade da mesada depende dos recursos financeiros da família. Dinheiro para roupas e dinheiro do telemóvel podem ser ao seus filhos além da mesada. Negocie o valor e determine para que esse dinheiro será usado. A informação esta disponível no:

[www.jugendarbeit-wald.ch /Linkliste](http://www.jugendarbeit-wald.ch/Linkliste) Para os pais/conselho de dinheiro/crianças e jovens/mesada (pdf)

Alguns jovens estão no final do ensino médio prontos a assumir a responsabilidade de ter uma conta bancária ou uma conta no correio. Experimente e controle!

Necessidade do sono

A necessidade do sono é muito individual. Na puberdade diminui por cerca de duas horas. Existe jovens que com menos de seis horas de sono por noite não tem problemas, enquanto outros precisam mais de nove horas.

Alimentação

Um pequeno almoço fornece a energia necessária para o dia- dia na escola. Quem pela manhã não tem fome pode-se levar um lanche para a grande pausa ou pode-se usar o quiosque. Lembre-se de durante o dia de beber bastante água.

Saída

Interese-se pelo os planos do seu filho. Esclareça antes da saída as seguintes perguntas:

Onde você vai?
Com quem você vai sair?
O que você vai fazer lá?
Quando você vai voltar?
Como posso entrar em contato com você?

Fique atenta para que o tempo combinado da volta da saída seja respeitado. Em caso de dúvidas, entre em contato com os pais de outros jovens envolvidos.

Os jovens devem estar em casa o mais tardar:

Ensino médio Domingo até Quinta-feira Sexta-feira e Sábado

1./2./3.OS 21.00/22.00/22.00 Horas 23.00/23.00/24.00 Horas

O uso do Telemóvel

Configure um telemóvel com um cartão pré-pago com um saldo de 25.– até 30.– Francos por mês. Caso faça uma assinatura ajuste o dinheiro de bolso(mesada) Determine períodos livres de telemóvel, como por exemplo na hora da alimentação e no horário escolar. E fique firme.