

# EMPFEHLUNG AUSGANGSZEITEN FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER IN MÜNSINGEN



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

Nicht unter diese Empfehlung fallen verbindliche Termine wie beispielsweise Sporttraining oder Musikunterricht. Auch dann sollten Zeiten vereinbart werden, wann Schulkinder zu Hause sein müssen.

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

In den Schulferien empfehlen wir Ihnen Regelungen wie an Wochenenden.

Dieser zeitliche Rahmen kann am Wochenende zum Beispiel für einen Partybesuch im geschützten Rahmen um 1–2 Stunden ausgedehnt werden.

## FÜR DEN PARTYBESUCH SOLLTEN FOLGENDE PUNKTE GEKLÄRT SEIN

- Organisator/Verantwortung/Adresse
- Altersgruppe
- Anfang–Ende/Hin- und Rückweg
- alleine oder mit wem?

## NÜTZLICHE TIPPS

- Handeln Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn im schulpflichtigen Alter die Ausnahmen aus. Es sollte klar und transparent abgemacht werden was, wieso und wann.
- Kontakte unter Eltern erleichtern ein Durchsetzen von Ausgangszeiten.
- Mit zunehmendem Alter kann den Schulkindern mehr Eigenverantwortung übergeben werden.
- Ziehen Sie bei wiederholtem Überschreiten der Abmachungen sinnvolle Konsequenzen in Zusammenhang mit der Überschreitung und begründen Sie.

## 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 ein unterschiedliches Schlafbedürfnis 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.

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

# 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](http://www.mvberatung.ch)

**Sozialdienste Münsingen**

Aaretaler Hausärzte **aarmed** [www.aarmed.ch](http://www.aarmed.ch)

**J. Wyss**, Kinder- und Jugendarzt Münsingen

### Weitere Links

[www.contact-netz.ch](http://www.contact-netz.ch)

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

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

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

### Herausgeber



Jugendfachstelle Aaretal  
[www.jugendfachstelle.ch](http://www.jugendfachstelle.ch)



Elternrat der Volksschule Münsingen  
[www.elternrat-muensingen.ch](http://www.elternrat-muensingen.ch)