

# Cybermobbing

---

Unter Cyber-Mobbing (hier wird der Begriff synonym zu Cyber-Bullying, E-Mobbing u.ä. verwendet) versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Blossstellen oder Belästigen anderer mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel - meist über einen längeren Zeitraum.

Cyber-Mobbing findet entweder im Internet zB. Durch E-Mails, Instant Messenger, in sozialen Netzwerken, durch Videos in Portalen) oder per Handy (zB. durch SMS oder lästige Anrufe) statt. Oft handelt der Täter (Bully) anonym, so dass das Opfer nicht weiss, von wem die Angriffe stammen. Da werden anonym Lügen verbreitet, diffamierende Fotos und private Adressen publiziert. Die Mobbing-Opfer können sich dagegen nur schwer zur Wehr setzen.

## Tipps wenn Ihr Kind Mobbing-Opfer ist

Sollte Ihr Kind im Internet gemobbt werden, braucht es Ihre Hilfe, gerade so, als sei das Mobbing auf dem Schulweg passiert. Sie müssen zuhören, Verständnis zeigen, trösten – und Sie müssen möglichst schnell handeln, um dem Mobbing ein Ende zu setzen. Weitere Informationen erhalten Sie bei den unten stehenden Links:

<http://www.fit4chat.ch>  
<http://www.security4kids.ch>

# Fachstellen

---

## Eltern-Notruf Aargau

062 835 45 50

## Kinder- und Jugendhilfe

147

## Pro Juventute

Angebote für Kinder, Jugendliche, Erziehende, Lehrer schweizweit

## Jugend- und Drogenberatung Präventionsfachstelle

Mellingerstrasse 30  
5400 Baden  
056 200 55 77

## Schulsozialarbeit Würenlos

056 436 87 83

## Jugend- und Familienberatung Würenlos

056 436 87 80

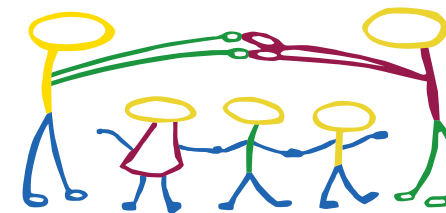
---

## Herausgeberin:

## Elternmitwirkung Würenlos

[www.emw-würenlos.ch](http://www.emw-würenlos.ch)  
[info@emw-würenlos.ch](mailto:info@emw-würenlos.ch)

Stand: Juni 2013



## Elternmitwirkung Würenlos

[www.emw-würenlos.ch](http://www.emw-würenlos.ch)

## Tipps für Eltern / Erziehende im Alltag

---

### Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Erziehende

Die in dem vorliegenden Flyer aufgelisteten Richtwerte sind aus bestehenden Empfehlungen von Fachstellen und Infoportalen im Internet zu einem Infoblatt für Sie zusammengetragen worden.

Es beinhaltet jedoch keine obligatorischen Regeln. Es soll Ihnen, liebe Erziehende, als Unterstützung im Erziehungsalltag dienen.

Ihre Elternmitwirkung Würenlos

# Sackgeld

---

Praktisch gibt es – wie bei allen Erziehungsfragen – keine Universallösung. Erfahrungsgemäss macht es aber Sinn, mit dem Sackgeld zu warten, bis die Kinder mit Zahlen und dem Wert des Geldes etwas anfangen können. Mit dem Schulbeginn kommt auch ein guter Zeitpunkt, sich mit dem Thema Sackgeld zu befassen.

## Empfehlung:

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 1. Klasse | Fr. 1.00 bis 1.50 pro Woche |
| 2. Klasse | Fr. 1.50 bis 2.00 pro Woche |
| 3. Klasse | Fr. 2.00 bis 2.50 pro Woche |
| 4. Klasse | Fr. 2.50 bis 3.00 pro Woche |

Oder je nach finanziellen Möglichkeiten

|           |                |
|-----------|----------------|
| 1. Klasse | Fr. 1.–        |
| 2. Klasse | Fr. 2.–        |
| 3. Klasse | Fr. 3.– u.s.w. |

Um die selbstständige Einteilung über einen längeren Zeitraum zu lernen, empfiehlt es sich, ab der 5. Klasse das Sackgeld monatlich auszuzahlen.

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| 5. – 6. Klasse | Fr. 15.– bis 20.– pro Monat |
| 7. – 8. Klasse | Fr. 25.– bis 35.– pro Monat |
| 9. – ? Klasse  | Fr. 35.– bis 50.– pro Monat |

Eine regelmässige Auszahlung, die nicht von Bedingungen abhängig ist, hilft Kindern und Jugendlichen mit ihrem kleinen Vermögen umgehen zu lernen. Wichtig aber sind klare Abmachungen, was sie selber kaufen müssen und dürfen. Nachschub ist kontraproduktiv!

# Lernen

---

## Tipps gegen Prüfungsangst

### Vor der Prüfung

- sich möglichst genau über den Prüfungsinhalt informieren und den Lernstoff eingrenzen
- Lernplan und Lernziele erstellen
- genügend Freizeit und Reservezeit einplanen
- Zeitfenster für Repetition schaffen

### Leichtes zuerst lernen

Das motiviert und stärkt damit das Selbstvertrauen schon in der Vorbereitungszeit.

### Prüfungsangst akzeptieren

Ein bisschen Prüfungsangst gehört dazu, macht wach und leistungsfähig.

### Am Prüfungstag und während der Prüfung

- nicht mehr lernen und keine Unterlagen durch blättern
- etwas Kleines essen, viel Wasser trinken
- sich auf die Zeit nach der Prüfung freuen
- auf das Gelernte vertrauen
- akzeptieren, dass man nicht alles wissen kann
- sich bewusst machen, dass der Prüfer die vor handenen Kenntnisse sehen möchte, nicht die fehlenden
- alle Aufgaben durchlesen und dann mit den leichtesten Fragen beginnen. Versteht man eine Frage nicht, Fragen vorziehen und es später noch einmal probieren.
- Bei Unklarheiten während mündlichen Prüfungen nachfragen. Einen Blackout dem Prüfer mitteilen und um ein Stichwort bitten.

# Brainfood

---

## Bewusste Ernährung, gesunder Geist, mehr Leistung

Brainfood sind ausgewählte Nahrungsmittel, die die Funktion des Gehirn unterstützen sollen.

Das Gehirn wiegt gerade mal zwei Prozent unseres Körpergewichts, ist aber für rund 20 Prozent der gesamten Stoffwechselfvorgänge im Organismus verantwortlich. Die «grauen Zellen» reagieren auf Ernährung. Das richtige «Gehirnfutter» hält geistig fit und beeinflusst unser Wohlbefinden. Um dem Gehirn auf die Sprünge zu helfen, sind viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und eben eine ausgewogene Ernährung wichtig. Richtig zusammengestellt, macht sie auch richtig schlau.



## Besser Lernen mit Brainfood:

- 3 Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen.
- 2 Zwischenmahlzeiten: Obst, Gemüse, Käsebrot oder Joghurt.
- Regelmässig trinken: mindestens 1,5 Liter täglich.
- Für lange Konzentration: Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Gemüse etc.
- Fettiges und üppiges Essen macht müde!