



16 வயதிற்குட்பட்ட சிறார்கள் இளைஞர்களின் பெற்றோர்களுக்கான விதிமுறைகள்.

வெளியில் செல்லல், விழா, மதுபானம், புகையிலை, மயக்கப் போதை மருந்துகள், கைச்செலவுப்பணமும் வரவுசெலவுத்திட்டமும் தொலைக்காட்சியும் கணணியும்

பிள்ளைகளுக்கு கட்டுப்பாடுகள் எல்லைகள் தேவை. அத்துடன் சுதந்திரமும் தேவை. இவற்றைப் பெற்றால் தான் பிள்ளைகள் சுயஅறிவும் பெலனும் உள்ள மனிதர்களாக வளர்வார்கள்.

இந்த விதிமுறைகள் பிள்ளைகளுக்கு எல்லைகளையும் சுதந்திரத்தையும் கொடுப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

எதற்காகக் கட்டுப்பாடுகளை எதிர்ப்புகளைத் தெரிவிக்கிறீர்கள் என்பதை பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடலில் அவர்கள் உணரும் படியாகத் தெரிவியுங்கள்.

யோகான் வொல்ப்காங் கோதே என்பவரின் முதுமொழி:

பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளைகள் இரு விடயங்களைக் பெறுதல் வேண்டும்: வேர்களும் இறக்கைகளும்

பொதுமக்கள் பாதுகாப்பு அலுவலகம்,
Jurastrasse 22, 4901 Langenthal
Telefon: 062 / 916 22 89
amt.sicherheit@langenthal.ch
www.langenthal.ch

BELLangenthal

வெளியீடு 2010

வெளியில் செல்லல்

உங்கள் பிள்ளைகளை வெளியில் செல்ல விடைகொடுக்கு முன்பாக பின்வரும் வினாக்களைக் கேட்டு பதில்கள் ஒப்பந்தங்களைச் செய்த பின்பு விடைகொடுத்து அனுப்புங்கள்:

- எங்கே செல்கிறீர்கள்?
- யாருடன் இணைந்து செல்கிறீர்கள், யாரைச் சந்திப்பீர்கள்?
- எவ்வாறு வீட்டிற்குத் திரும்பி வருவீர்கள்?
- வீட்டிற்கு வரும் நேரத்தை, எப்போ வரவேண்டுமென்பதை ஒப்பந்தம் செய்யுங்கள்.

வீட்டிற்குத் திரும்பி வரவேண்டிய நேரங்கள் (பனிக்காலம் தவிர்த்துள்ளது):

வயது	7-10 வயது	14 வயது வரை	16 வயது வரை
ஞாயிறு முதல் வியாழன் வரை (பாடசாலைக் காலத்தில்)	18.00 மணி	20.00 முதல் 21.00 மணி வரை	21.00 முதல் 22.00 மணி வரை
பாடசாலை விடுமுறை காலத்தில் வெள்ளியும் சனியும்	19.00 முதல் 20.00 மணி வரை	21.00 முதல் 22.00 மணி வரை	23.00 முதல் 24.00 மணி வரை

பனிக்காலத்தில் ஒரு மணித்தியாலம் முன்பாக வீட்டிற்கு வருதல் வேண்டும்.

- வீட்டிற்குத் திரும்பிவரும் நேரத்தை சரியாகக் குறித்து குறித்த நேரத்திற்குப் பிள்ளை வீட்டிற்கு வருகிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்!
- பிள்ளையின் நண்பர்கள் குழுத் தொடர்பாக அறியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை யாருடன் சேர்கிறதென்பதை அறிந்திருத்தல் உங்களுக்க முக்கியம்..

நித்திரையின் தேவைஅளவு

- பிள்ளைகளுக்கு 12 வயது வரைக்கும் சராசரி 10 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை தேவை
- 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு 8 முதல் 10 மணித்தியாலங்கள் நித்திரை தேவை

விழாவிற்குச் செல்லல்

பிள்ளைகளை விழா, நிகழ்ச்சிகள், கொண்டாடங்கள் போன்றவற்றிற்குச் செல்ல முன் பின்வரும் வினாக்களைக் கேட்டு பதில்கள் ஒப்பந்தங்களைச் செய்த பின்பு விடைகொடுத்து அனுப்புங்கள் :

விழாவிற்கு முன்:

- யார் விழாவை ஒழுங்குசெய்கிறார்கள்?
பெயர் / விலாசம் / தொலைபேசி.
- எங்கே விழா நடைபெறுகிறது?
விலாசம் / தொலைபேசி.
- எந்த வளர்ந்தவர்கள் விழாவிற்குப் பொறுப்பு?
விலாசம் / தொலைபேசி / தொடர்பு கொள்ளும் நேரம்.

STOP கீழ்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் அனுமதிக்க வேண்டாமென்று நாம் அறிவுரைக்கிறோம்:

- இந்த விடைகளுக்குச் சரியான பதில் கிடைக்காவிட்டால்
- விழா தூர இடத்தில் நடந்தால்
- திறந்த வெளியில் (நீர்நிலைகள், காடுகள் போன்றன) நடந்தால்

விழா நடக்கும் போது:

- விழா எவ்வளவு நேரத்திற்கு நடக்கும்?
- எந்த வயதுப் பரிவீனர் விழாவில் சேர்வார்கள்?
- காதிற்கான இசை அதிர்வுப் பாதுகாப்பு உண்டா, அணியப்படுகின்றதா?

STOP கீழ்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் அனுமதிக்க வேண்டாமென்று நாம் அறிவுரைக்கிறோம்:

- எப்போ தொடங்கி எப்போ முடியுமென்ற நேர வரையறை இல்லாவிட்டால்.
- விழாவில் 16 வயதிற்கு மேற்பட்டவரும் சம்பந்தப்பட்டால்.

விழாவின் பின்பாக:

- விழா முடிந்து வீட்டிற்கு வருதல் எவ்வாறு ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது? (வரும் வழி, வாகன வசதி, கொண்டுவருபவர்)
- திரும்பி வரும் நேரம் தீர்மானமாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளதா?

STOP கீழ்வரும் சந்தர்ப்பத்தில் அனுமதிக்க வேண்டாமென்று நாம் அறிவுரைக்கிறோம்:

- விழா முடிவில் வீட்டிற்குக் கொண்டுவருதல் ஒழுங்கற்றிருந்தால்
- திரும்பி வரும் நேரம் தீர்மானிக்கப்படாதிருந்தால்
- பிள்ளைகள் மதுபானம் அல்லது போதைப் பொருட்கள் பாவித்தவர்களினால் ஓட்டப்படும் வாகனங்களில் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தால்

எதற்காக இந்த வினாக்கள் ஆராயப்பட்டு சரியான விடைகள் மற்றும் ஒப்பந்தங்கள் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதை பிள்ளைகளுடன் கலந்துரையாடலில் அவர்கள் உணரும் படியாகத் தெரிவியுங்கள்

விழா ஒழுங்கு செய்தல்

பிள்ளை சுயமாக விழா ஒழுங்கு செய்ய விரும்பினால் ஒத்துழையுங்கள்! தான் "சுயமாகச் செயற்படுவதற்கான" விருப்பத்தையும் முயற்சியையும் அதனுடாகப் பொறுப்புணர்ச்சியைப் பெறுதலையும் காட்டுகிறது.

- பாடசாலை மற்றும் வேலைநாட்களில் 20.00 மணிக்கு மேல் நடக்கும் விழாக்களை ஒழுங்கு செய்யாதீர்கள்.
- பிள்ளையடன் சேர்ந்து யார் யாரை அழைத்து என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- அழைப்பிதழை எழுத உதவுங்கள். அதில் விழா நடக்கும் இடம், நேரம் காலம், அழைக்கப்படுவர்கள், உங்கள் தொலைபேசி என்பவற்றை மறக்காதீர்கள்.
- கண்காணிப்பாளர் கடமையை நீங்கள் பொறுப்பெடுங்கள்.
- மதுபானம் மற்றும் மதுபானம் கலந்த பாண்டங்களைத் தவிருங்கள்.
- புகைத்தல் போதைப் பொருட்கள் எடுத்துவருதல் தவிர்ப்பு என்பதையும் அறிவியுங்கள்.
- பக்கத்து வீட்டாரிடம் (சத்தம், பலத்த இசை, சிரிப்பு தொடர்பாக) அறிவித்து அனுமதி கோரும் படி பிள்ளையைப் பணியுங்கள்.
- இடத்தை சுத்தம் செய்யும் கடமையை விழாத் தொடங்கும் முன்பாக பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- பெற்றார் இல்லாத நேரத்தில் விழாக்களை வீட்டில் அனுமதியாதீர்கள்.

தொலைக் காட்சியும் கணணியும்

- எப்போது, எவ்வளவு நேரத்திற்கு, எதைப் பிள்ளைகள் பாவிக்கிறார்கள் என்பதைப் பெற்றோர் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் இப் பொருட்கள் பாவனையைக் கட்டாயமாகக் கவனியுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் அறைக்குள் இணையவலை இணைப்பைப் பொருத்தாதீர்கள்.
- இணையத்தில் பிள்ளைகளின் சுயதகவல்களை அறிவிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.
- புகைப்படங்களைக் கட்டுப்பாட்டுடன் இணையத்தில் பரிமாறுங்கள்.

நாளாந்தம் தொலைக்காட்சி மற்றும் கணணி பாவிப்பு நேரம்:	
6 முதல் 9 வயது: 1 மணித்தியாலம்	10 முதல் 139 வயது: 1,5 மணித்தியாலம்
14 முதல் 16 வயது: 2 மணித்தியாலம்	

- 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகளுடன் சுய ஒப்பந்தத்தைச் செய்யுங்கள்: ஒரு வாரத்திற்கான பாவனை நேரத்தைத் தீர்மானியுங்கள். நாளாந்தப் பாவனை நேரத்தைப் பிள்ளை தனது படிப்பு கடமைகளுக்கேற்ப சுயமாக தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கலாம். இது சுய பொறுப்பையும் விதிமுறைகளின் விளக்கத்தையும் கொடுக்கும்

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:

www.elternbildung.ch / www.jugendschutzbern.ch/
http://schau-hin.info / www.feelok.ch

போதைப் பொருட்கள்

மதுபானங்கள்

சிமிர்ன்ஓப், பக்கார்டி பிறிசர், போன்றன மதுபானமும் இன்பும் கலக்கப்பட்ட பான வகைகள். இதில் மதுபானம் 5 முதல் 6 வீத அளவில் உள்ளது. ஒரு 14 வயதுள்ள 48 கிலோ எடையுள்ள பெண்பிள்ளை இரு இவ்வித பானங்களை (24 கிராம்) அருந்தினால் இரத்தத்தில் 0,9 புரோமில்ல மதுபானம் வந்துவிடும்.

⚠ இந்த வயதுப் பிள்ளைகளுக்கான மதுபான விற்பனை தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

வைன் / பியர்

⚠ 16 வயதிற்குட்பட்ட மற்றும் பாடசாலைக்குச் செல்லும் மாணவர்களுக்கான மதுபானப் பொருட்கள் விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

மது உயர் அடர்த்தியுள்ள பானங்கள்

⚠ 18 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு மது உயர் அடர்த்தியுள்ள (சினப்ஸ், லிக்கோர் விஸ்கி பிராண்டி போன்றன) பொருட்கள் விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

சிகரட் புகையிலை/ புகைத்தல் பொருட்கள்

⚠ 18 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு இப் பொருட்கள் விற்பனை தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.

கணாபிஸ் / மயக்கப் பொருட்கள்

⚠ இவ்வகைப் பொருட்களின் பாவனை சகலருக்கும் குற்றமானது. கணாபிசை சுயமாக வளர்த்தலும் குற்றம்.

- 18 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு மது உயர் அடர்த்தியுள்ள பானங்கள், புகையிலை மயக்கப் பொருட்கள் மற்றும் 16 வயதுட்பட்டவருக்கு மதுபானங்களைக் கொடுத்தல் (வளர்ப்பதிகாரம் உள்ளவர்கள் தவிர்ப்பு) விற்றல் தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.

காஓ துளிகள் / திரவப் போதைப் பொருட்கள்

- சரியாகத் தெரியாதவரிடமிருந்து பெற்ற திறந்த பானங்களைப் பருக வேண்டாம்.
- சொந்தப் பானங்களை கவனிப்பின்றி வைத்தல் வேண்டாம்.
- சத்தி மயக்கம் வந்தால் தெரியாதவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

www.sucht-info.ch / www.contactnetz.ch / www.bag.admin.ch

கைச்செலவுப்பணமும் வரவுசெலவுத் திட்டமும்

காசுடன் செயற்பட பிள்ளைக்குப் பழக்குதல் முக்கியம். இந்த அட்டவணை அடிப்படையில் கைச் செலவுப் பணம் கொடுக்கலாம்.

	பிராங்குகள் ஒரு கிழமைக்கு
1. வகுப்பு	1.00 பிராங்
2. வகுப்பு	2.00 பிராங்
3. வகுப்பு	3.00 பிராங்
4. வகுப்பு	4.00 பிராங்
	பிராங்குகள் ஒரு மாதத்திற்குக்கு
5./ 6. வகுப்பு	25.00 முதல் 30.00 பிராங் வரை
7./ 8. வகுப்பு	30.00 முதல் 40.00 பிராங் வரை
9./ 10. வகுப்பு	40.00 முதல் 50.00 பிராங் வரை

விதிமுறைகள்

- கைச்செலவுப் பணம் எதற்குப் பாவித்தல் என்று தீர்மானித்தல்
- கிரமமாகத் குறித்த நாளில் பிள்ளை கேட்காமலே கொடுத்தல்.
- பின்பாக ஏன் எதற்குப் பாவித்ததென்று விவாதம் செய்யாதிருத்தல்.
- அழுத்தம் கொடுத்தலுக்கு வளர்ப்பு இலாபத்திற்குப் பாவிக்காதிருத்தல்.
- அதிக செலவுகளுக்கும் கடன்களுக்கும் வழிசெய்யாதிருத்தல்.
- பிள்ளை தொழிற் கல்வியைத் தொடங்கியவுடன் கைச்செலவுப் பணத்தை நிறுத்தவும். பிள்ளையுடன் வரவு செலவுத் திட்டத்தை உருவாக்கி எதற்கு, எவ்வளவு சுய தேவைக்கு எவ்வளவு தனது கட்டாயச் செலவிற்கு என்பதை ஒப்பந்தம் செய்தல்.

மேலதிக தகவல்கள்:

www.budgetberatung.ch / <http://www.my-money.ch/>
www.pro-juventute.ch / www.147.ch

தொடர்பு முகவரிகள்:

- இளைஞர்கடமை, ஓபர் ஆர்கவ் ரோக்யோ, தொலைபேசி 062 923 43 03 www.tokjo.ch
- இளைஞர் பெற்றோர் போதைப் பொருட்கள் பாவனை ஆலோசனை ஓபர் ஆர்கவ், யோபோ லங்கன்தாள், தொலைபேசி 062 922 26 44 www.contactnetz.ch
- மாநில வளர்ப்பு ஆலோசனை லங்கன்தாள், தொலைபேசி 062 919 00 50 / www.erz.be.ch
- பேர்ண் பகுதி ஆரோக்கியம், www.bernergesundheits.ch