

Jahr	Monat	Wochen	Inhalt
			Willkommen bei parentu - 1. Push nach 15 Minuten
	1	4	Stillen - ein gesunder Start ins Leben
		6	Weinen und Schreien
	2	8	Kontakt und körperliche Nähe
		10	Empfohlene Impfungen 2/4/6 Monate
	3	12	Bewegung 0-3 Monate
		13	Schlafen
		14	Schutz von Kindern vor Tabakrauch - Was können Eltern tun?
	4	16	Babys und kleine Kinder möchten die Welt entdecken
		18	Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr
	5	20	Krank sein
		22	Bewegung 4 - 6 Monate
		23	Sprache / Muttersprache
	6	24	Ich fühle mich wohl
		26	Erste Zähne richtig pflegen 0
	7	28	Eltern sein 1
		30	Bewegung 7-12 Monate
	8	32	Sichere Bindung
		34	Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo, Entwicklungsschritte (wie zum Beispiel die Kontrolle der Kopfhaltung, rollen, sitzen, gehen usw.) laufen automatisch und in einer bestimmten Reihenfolge ab.
	9	36	Sorgen Sie in jedem Alter für viel Bewegungsfreiheit.
		38	Der Weg zum selbständigen Essen
		40	Anregende Entwicklungsumgebung
	10	42	Schwester oder Bruder werden
		44	Gefahren im Alltag 1
		46	Surfen Sie nicht im Beisein Ihres Kindes im Internet
	11	48	Regelmässiger Alltag mit Ritualen
		48	Stark durch Beziehung
		48	Empfohlene Impfungen 12 Monate
1J			Sorge zum Rücken tragen
			Happy Birthday
	13		Essen am Familientisch
	14		Bewegung 1-2 Jahre
	14,5		Erste Zähne richtig pflegen 1
	15		Viel Geduld
	16		Anerkennung der Einzigartigkeit
	17		Freude am Sprechen und Erzählen
	18		Andere Kinder
	19		Empfohlene Impfungen 15 - 24 Monate
	20		Spielend lernen
	21		Zusammen Bilderbücher anschauen
	22		Ich kann es
	22,5		Erste Zähne richtig pflegen 2
	23		Erwachsene sind Vorbilder
2J			Happy Birthday
	2J		Bewegung 2-3 Jahre
	2J1		Orientierung
	2J2		Anregende Entwicklungsumgebung: Formen, Bauen
	2J3		Anregende Entwicklungsumgebung: Erfahren
	2J4		Sprich mit mir und hör mir zu!
	2J5		Gesund und genussvoll essen 1
	2J6		Liebe schenken
	2J7		Kinderbetreuung
	2J8		Eltern sein 2
	2J9		Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
	2J10		Gefühle zeigen
	2J11		Anregende Entwicklungsumgebung: Malen
	2J11,5		Erste Zähne richtig pflegen 3
3J			Happy Birthday
	3J1		Bewegung 3-4 Jahre
	3J12		Selber machen
	3J2		Sprechen und hören
	3J3		Zusammen spielen
	3J4		Gutes Sehen
	3J5		Gesund und genussvoll essen 2
	3J6		Zeit haben
	3J7		Halt geben, Halt sagen!
	3J8		Gefahren im Alltag 2
	3J9		Eltern sein - Konflikte
	3J10		Obligatorische Schule
	3J11		Selbständigkeit und Vertrauen
4J			Happy Birthday
	4J1		Aufträge erledigen, Bedürfnisse aufschieben
	4J2		Was sollte mein Kind können wenn es in den Kindergarten geht?
	4J2,5		Gutes Hören
	4J3		Grenzen setzen
	4J4		Bildschirmmedien faszinieren Kinder
	4J5		Tagesstrukturen / Mittagstisch
	4J6		Bewegung 4 - 8 Jahre
	4J7		Überall ist Mathe drin 1
	4J8		Streiten dürfen
	4J9		Spielen und Lernen
	4J10		Gesund und genussvoll essen 3
	4J11		Erziehung ist...
5J			Happy Birthday
	5J01		Der richtige Schulsack
	5J1		Erholsam schlafen
	5J2		Die Schule ist wichtig!

Bewegung 0 - 3 Monate
Bewegung ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.

Schlafen
Ihr Kind muss erst lernen, Tag und Nacht zu unterscheiden.

Babys und kleine Kinder möchten die Welt entdecken
Babys und kleine Kinder möchten die Welt entdecken.

Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr
Nach 4 bis 6 Monaten können Sie bei Ihrem Kind langsam auf Breikost umstellen.

Bewegung 0 - 3 Monate
Bewegung ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.
Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo, Entwicklungsschritte (wie zum Beispiel die Kontrolle der Kopfhaltung, rollen, sitzen, gehen usw.) laufen automatisch und in einer bestimmten Reihenfolge ab.
Sorgen Sie in jedem Alter für viel Bewegungsfreiheit.

Bewegung 1-2 Jahre
Viel Bewegung fördert die Gesundheit und die sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder, gibt Sicherheit und vermindert Aggressionen, fördert die Sinneserfahrung und die Gehirnentwicklung.

Bewegung 2-3 Jahre
Anstatt Ihr Kind vor dem Fernseher sitzen zu lassen, gehen Sie mit ihm ins Freie oder regen Sie es dazu an, mit Gegenständen aus dem täglichen Leben zu spielen.
Nehmen Sie sich so oft wie möglich die Zeit, zu Fuss in die Krippe oder einkaufen zu gehen.

Bewegung 3-4 Jahre
• toll ist es einen Wiesen- oder Schneehang hinunter zu rollen
• weitere Bewegungsspiele sind: tanzen, Kraxenschlacht, Schaukeln, Hüpfball, Sackhüpfen, Ball, Wettrennen mit der Stopuhr, „Fangst“, Pfützenhüpfen, hinunterhüpfen von Treppen, Mauerchen oder Baumstämmen, Balancieren
• auf einer Matratze am Boden können die Kinder Kunststücke ausprobieren
• immer zu Fuss in die Spielgruppe oder in den Kindergarten

Gemeinsame Zeit fürs Essen
Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen und die Gespräche mit der Familie am Tisch. Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken und Tischabräumen mithelfen.
Welche Früchte und Gemüse sind aktuell?

Bewegung auf dem Schulweg
Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen und dabei Spannendes zu entdecken. Lassen Sie deshalb Ihr Kind zu Fuss in den Kindergarten oder in die Schule gehen.
Draussen spielen
Draussen bieten sich mehr Möglichkeiten für Bewegung als drinnen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, regelmässig und auch

Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr
Nach 4 bis 6 Monaten können Sie bei Ihrem Kind langsam auf Breikost umstellen. Beginnen Sie mit einer Breipaste, damit sich Ihr Kind daran gewöhnen kann. Zusätzlich erhält Ihr Kind Muttermilch oder einen Schoppen sowie Wasser oder Tee ohne Zucker. Schrittweise können Sie weitere Breisorten geben, die Breimenge steigern und die Still- oder Schoppenmahlzeiten reduzieren. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind diese Lebensmittel gut verträgt.

Rezepte und Tipps zur Herstellung des Breis

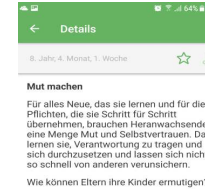
Beginnen Sie nun Ihr Kind an das Trinkglas und die Tasse zu gewöhnen. Die Schoppenflasche wird im 2. Lebensjahr langsam abgeworfen.
Wichtig! Sie bestimmen was auf den Tisch kommt – Ihr Kind bestimmt, wie viel es davon essen mag.
Geben Sie Ihrem Kind kleine Portionen.

Quelle: mgk.ch
www.br.ch
fremdentz.ch

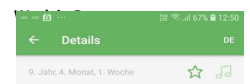
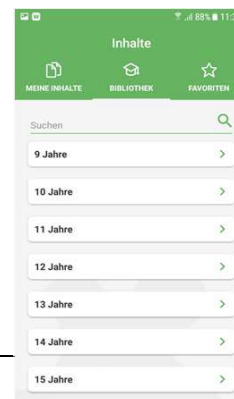
Wasser - das beste Getränk für Kinder!
Wasser ist das beste Getränk für Kinder!

Quelle: mgk.ch
www.br.ch
fremdentz.ch

	5J3	Kinderrechte
	5J4	Gesund und genussvoll essen 4
	5J5	Jede Bewegung zählt
	5J6	Überall ist Mathe drin 2
	5J7	Fit für die Schule - Sprache
	5J8	Bildschirmmedien
	5J9	Obligatorische Schule
	5J10	Mein Körper gehört mir!
	5J11	Empfohlene Impfungen 4-7 Jahre
6J		Happy Birthday
	6J1	Gemeinsam gegen Mobbing in der Schule - Wir gehen Probleme an
	6J2	Schule - Rechte und Pflichten der Eltern
	6J3	Respektiert werden und Gewalt verhindern
	6J4	Digitale Medien gehören zu unserem Alltag
	6J5	Tipps und Tricks zur Förderung des Selbstwertgefühls
	6J6	Gefühle zeigen
	6J7	Trauen Sie Ihren Kindern etwas zu!
	6J8	Ich will - und zwar jetzt!
	6J9	Kochen mit Kindern 1
	6J10	Überall ist Mathe drin 3
	6J10,5	Leseförderung
	6J11	Kinder brauchen männliche Vorbilder
7J		Happy Birthday
	7J1	Geld und Erziehung
	7J2	Wie lernt ihr Kind am besten?
	7J25	TV Tablet und Handy
	7J3	Jede Bewegung zählt 2
	7J4	Grenzen setzen
	7J5	Überall ist Mathe drin 4
	7J5.5	Wir lösen Konflikte
	7J6	Taschengeld 1 - Umfrage
	7J7	Zuhören können
	7J8	Gesund und genussvoll essen 5
	7J9	Mein Körper gehört mir!
	7J10	Die Schule ist wichtig!
	7J11	Kinder brauchen echte Freizeit
8J		Happy Birthday
	8J1	Aufträge erledigen Bedürfnisse aufschieben
	8J2	Freiraum geben
	8J3	Trauen Sie Ihren Kindern etwas zu! 2
	8J4	Mut machen
	8J5	Hausaufgaben
	8J6	Träume und Wünsche haben
	8J7	Gesund und genussvoll essen 6
	8J8	Wie funktioniert das Internet? Wo leben Hirsche? - Suchmaschinen
	8J9	Sich zwischendurch entspannen
	8J10	Taschengeld
	8J11	Wir verstehen dich
9J		Happy Birthday
	9J1	Tipps und Tricks zur Förderung des Selbstwertgefühls
	9J2	Kochen mit Kindern 2
	9J3	Fit und gesund durch Bewegung
	9J4	Seelisches Wohlbefinden
	9J5	Handy, Fernseher, Computer
	9J6	Wo Grenzen setzen, wo Freiräume geben?
	9J7	
	9J8	
	9J9	
	9J10	
	9J11	
10J		Happy Birthday
	10J1	Wir reden miteinander (SfL Film 7)
	10J2	
	10J3	
	10J4	Fit und gesund durch Bewegung 2
	10J5	Erfolgreich erziehen
	10J6	Games - das sollten Eltern wissen
	10J7	
	10J8	
	10J9	
	10J10	
	10J11	
11J		Pubertät
	11J1	Pubertät
	11J2	Aufwachsen in der Konsumgesellschaft
	11J3	
	11J4	Was Kinder und Jugendliche im Internet machen
	11J5	
	11J6	Jugendliche und Tabak - Was können Eltern von Jugendlichen tun?
	11J7	Gesundes Körpergewicht
	11J8	
	11J9	Damit ihr Kind keine Probleme mit Rauchen, Trinken oder Kiffen bekommt 1
	11J10	Der Umgang mit Geld will gelernt sein
	11J11	Freunde und Freundinnen sind wertvoll
12J		



NEU: Inhalte 9 - 16



Seelisches Wohlbefinden
In erster Linie brauchen Kinder ein vertrautes Umfeld, in dem sie sich geborgen fühlen und frei entfalten können. Dazu gehören sowohl Freiraum als auch Strukturen und Regeln.
Genügend erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, Raum für Spiel und Bewegung sind Grundpfeiler für eine gesunde Entwicklung eines jeden Kindes.



Um Kinder auf die kleineren und grösseren Belastungen des Lebens vorzubereiten, ist es von grosser Bedeutung, ihnen **Collaboration und Coherence** zu...

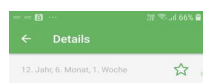


Computer und Internet

Der Computer wird von jüngeren Kindern vor allem als Spielgerät genutzt. Ältere Kinder arbeiten zudem mit dem Computer für die Schule und nutzen das Internet vielseitig (z. B. Facebook, Games).

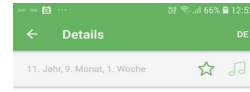
Neue tragbare Geräte (z. B. iPods) machen es möglich, Spiele und andere Anwendungen ausserhalb des Hauses zu nutzen.

Tipps: Altersgerechte Spiele auswählen und...

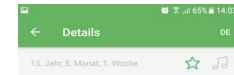


Gutes Hören - Pubertät
Sind unsere Ohren ständigem Lärm durch Verkehr oder zu lauter Musik ausgesetzt, stressen wir unser Gehör und es kann zu Hörproblemen kommen. Kinder und Jugendliche, die nicht gut hören, merken das selbst oft nicht.
In der Schweiz hat bereits jede bzw. jeder zehnte Jugendliche ein eingeschränktes Hörvermögen.

	12J1	Pubertät - Identität
	12J2	Medikamente bei Kindern und Jugendlichen
	12J3	
	12J4	Gesundes Loslassen
	12J5	Damit ihr Kind keine Probleme mit Rauchen, Trinken oder Kiffen bekommt 2
	12J6	Gutes Hören Pubertät
	12J7	Alarmsignale
	12J8	Was tun, wenn die Kinder nicht gehorchen
	12J9	Kinder und Jugendliche wachsen in einer vielfältigen Medienwelt auf
	12J10	Viele Wege führen in die Arbeitswelt
	12J11	Elterliche Regeln für das Nichtrauchen der Kinder
13J		
	13J1	Regeln aushandeln im Familienalltag
	13J2	Jugendliche auf dem Weg - (beg)leiten wir sie!
	13J3	Gesunde Ernährung
	13J4	
	13J5	Ausgang - Rückkehrzeiten 1
	13J6	Psychische Gesundheit
	13J7	Wenn Ihr Kind trinkt, raucht oder kifft 1
	13J8	Pubertät und Sexualität - Sexualität, Krankheiten, Verhütung
	13J9	Wie können Eltern die Berufswahl unterstützen?
	13J10	Im Internet vergeht die Zeit schnell und man kann sich darin verlieren
	13J11	Ausgang - Wir vereinbaren Regeln(Sfl 10)
14J		
	14J1	
	14J2	
	14J3	Alles beginnt im Gespräch
	14J4	Wenn Ihr Kind trinkt, raucht oder kifft 2
	14J5	Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es z.B. beim Gamen erzählt
	14J6	Ernährung und Bewegung
	14J7	Berufswahl ist ein Familienprojekt
	14J8	Gemeinsam gegen Mobbing in der Schule
	14J9	Ausgang - Rückkehrzeiten 2
	14J10	
	14J11	
15J		
	15J1	Gib nicht auf
	15J2	
	15J3	
	15J4	
	15J5	
	15J6	
	15J7	
	15J8	
	15J9	Ich passe auf mich auf
	15J10	
	15J11	
IN DER BIBLIOTHEK		ALLGEMEINE INFORMATIONEN & ALLE THEMEN / ALTER
		Willkommen bei parentu - der App für informierte Eltern
		Notfallnummern
		Eltern sein
		Institutionen u Angebote zur Beratung und Unterstützung von Eltern
		Links zu Broschüren, Filmen und Informationen
		Informationen für Familien - kantonale Links
		Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri
		Erste Hilfe und Kraftquellen bei Problemen nach der Geburt
		Trag Sorge zu dir
		Mehrsprachigkeit unterstützen
		Kopfläuse - weg damit!
		Alkohol - Das müssen sie wissen
		Tabak - Das müssen sie wissen
		Cannabis - Das müssen sie wissen
		Häusliche Gewalt
		Wenn das Vergessen nicht gelingt
		Weibliche Genitalbeschneidung - Wir schützen unsere Töchter
		Informationen zur App
		Das Berufsbildungssystem der Schweiz
		Genügend Geld zum Leben haben
		Tipps damit Sie gut gesund und günstig einkaufen
		WEITERE THEMEN FOLGEN



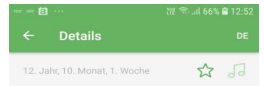
Ihre Meinung zählt
Jugendliche haben meist keine gefestigte Haltung, was das Konsumieren von Suchtmitteln angeht. Auch in einer Gruppe gehen die Einstellungen dazu oft auseinander. Und auch wenn Teenager gegenüber ihren Eltern manchmal sehr ablehnend sind: Ihr Kind orientiert sich weiterhin auch an Ihnen. Unterschätzen Sie deshalb die Bedeutung Ihrer Meinung nicht.



Ausgang / Rückkehrzeiten 1
Jugendliche wollen etwas erleben, an Partys, mit Kollegen und am besten bis spätmachts.
Ausgang unter der Woche ist für schulpflichtige Kinder jedoch die Ausnahme.
Vereinsanlässe und sonstige organisierte Anlässe können Ausnahmen darstellen. Jugendliche sollen lernen können, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen.



Trag Sorge zu dir
Psychische Gesundheit kann man hegen und pflegen.
Es gibt viele Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass es dir und deinem Umfeld besser geht.

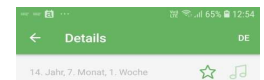


Erfolg im Leben und ein gutes Einkommen hängen in der Schweiz nicht von einem Studium ab.



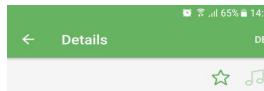
Berufsausbildung (Lehrstelle) oder Gymnasium?

Beide Wege sind gut und wichtig. Etwa 2/3 der Jugendlichen in der Schweiz wählen den Weg der Berufsausbildung, 1/3 das Gymnasium oder eine andere Ausbildung.



Berufswahl ist ein Familienprojekt
Die Verantwortung für die Berufswahl liegt bei den Jugendlichen und ihren Eltern: die Rolle der Eltern in diesem Prozess ist sehr wichtig.

Ihr Sohn oder ihre Tochter muss sich nun für einen Beruf oder eine weiterführende Schule entscheiden. Dies ist ein wichtiger Schritt, denn mit einer abgeschlossenen Ausbildung in einem Beruf oder mit einem Abschluss einer Mittelschule haben die jungen Leute in der Schweiz eine gute Grundlage für ihre berufliche Weiterentwicklung.



Trag Sorge zu dir
Psychische Gesundheit kann man hegen und pflegen.

Es gibt viele Möglichkeiten, dafür zu sorgen, dass es dir und deinem Umfeld besser geht.

