

Jahr	Monat	Wochen	Inhalt
		2	Willkommen bei parentu - 1. Push nach 15 Minuten
	1	4	Stillen - ein gesunder Start ins Leben
		6	Weinen und Schreien
		8	Kontakt und körperliche Nähe
	2	10	Empfohlene Impfungen 2/4/6 Monate
		12	Bewegung 0-3 Monate
	3	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
		20	Krank sein
	5	22	Bewegung 4 - 6 Monate
		23	Sprache / Muttersprache
		24	Ich fühle mich wohl
	6	26	Erste Zähne richtig pflegen 0
		28	Eltern sein 1
	7	30	Bewegung 7-12 Monate
		32	Sichere Bindung
	8	34	Der Weg zum selbständigen Essen
		36	Anregende Entwicklungsumgebung
	9	38	Schwester oder Bruder werden
		40	Gefahren im Alltag 1
	10	42	Surfen Sie nicht im Beisein Ihres Kindes im Internet
		44	Regelmässiger Alltag mit Ritualen
	11	46	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
	3J2		Selber machen
	3J3		Sprechen und hören
	3J4		Zusammen spielen
	3J5		Gutes Sehen
	3J6		Gesund und genussvoll essen 2
	3J7		Zeit haben
	3J8		Halt geben, Halt sagen!
	3J9		Gefahren im Alltag 2
	3J10		Eltern sein - Konflikte
	3J11		Obligatorische Schule
	3J11		Selbständigkeit und Vertrauen

The image shows a collage of screenshots from the parentu mobile application. The main interface at the top displays 'Inhalte' (Content) with tabs for 'MEINE INHALTE', 'BIBLIOTHEK', and 'FAVORITEN'. Below this, there are several content cards, each with a title and a brief description. For example, 'Bewegung 0 - 3 Monate' states that movement is crucial for a child's development. 'Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr' explains that after 4-6 months, parents can start introducing solid food. 'Bewegung 1-2 Jahre' notes that movement promotes health and social skills. The 'Details' views provide more in-depth information, including text, images, and links to recipes or tips. One detail view for 'Aufbau der Ernährung' includes a link to 'Rezepte und Tipps zur Herstellung des Breis' and an image of a child eating. Another detail view for 'Bewegung 1-2 Jahre' features an image of a child playing with blocks. A circular infographic titled 'WASSER TRINKEN' is also visible, showing different ways to consume water. The bottom part of the collage shows a detail view for 'Wasser - das beste Getränk für Kinder!' with a photo of a child drinking water.

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
4J6,5		Der Schulweg ist für jedes Kind Erlebnis und Entdeckung zugleich
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!
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

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:
[Poster](#)

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

Gesund und genussvoll essen 4

Ein gesundes Znüni und Zvieri:

- enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräutertee oder Fruchtsäfte
- besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- kann je nach körperlicher Anstrengung

Jede Bewegung zählt
Möglichkeiten für Bewegung gibt es überall. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes und ermöglichen Sie ihm, dass es sich zusätzlich zu den normalen Aktivitäten im Alltag mindestens eine Stunde pro Tag bewegen kann.

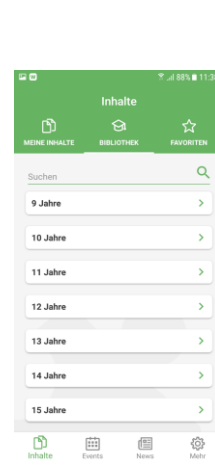
Gesund und genussvoll essen 5
Vielseitig essen
Kinder haben eine angeborene Vorliebe für Süßes. Erst später werden auch andere Geschmacksrichtungen wie salzig, sauer und bitter als angenehm und lecker empfunden. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder verschiedene, auch unbekanntere Speisen an. So kann es sich an eine grosse Vielfalt von Lebensmitteln gewöhnen und abwechslungsreich essen.

Mut machen
Für alles Neue, das sie lernen und für die Pflichten, die sie Schritt für Schritt übernehmen, brauchen Heranwachsende eine Menge Mut und Selbstvertrauen. Dann lernen sie, Verantwortung zu tragen und sich durchzusetzen und lassen sich nicht so schnell von anderen verunsichern.

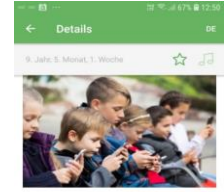
Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?

9J		
	9J0	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	10 Schritte zur psychischen Gesundheit: 1 - 5
	10J8	
	10J9	
	10J10	
	10J11	
11J		
	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		
	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	Lustlos oder selbstmordgefährdet?
	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	10 Schritte zur psychischen Gesundheit: 6 - 10
	14J11	

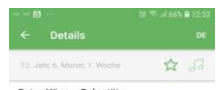
NEU: Inhalte 9 - 16



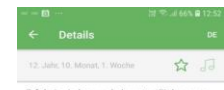
Seelisches Wohlbefinden
 In erster Linie brauchen Kinder ein vertrautes Umfeld, in dem sie sich geborgen fühlen und frei entfalten können. Dazu gehören sowohl Freiraum als auch Strukturen und Regeln.
 Genügend erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, Raum für Spiel und Bewegung sind Grundpfeiler für eine gesunde Entwicklung eines jeden Kindes.
 Um Kinder auf die kleineren und größeren Belastungen des Lebens vorzubereiten, ist es von grosser Bedeutung, ihnen



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.



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

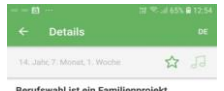


Berufsausbildung (Lehrstelle) oder Gymnasium?

Beide Wege sind gut und wichtig. Etwa 2/3 der Jugendlichen in der Schweiz wählen den Weg der Berufsausbildung, 1/3



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.



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.



15J			
	15J1		Gib nicht auf
	15J2		Stimmungstief oder Depression?
	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
			Depression ist behandelbar
			Das Berufsbildungssystem der Schweiz
			Genügend Geld zum Leben haben
			Tipps damit Sie gut gesund und günstig einkaufen
			WEITERE THEMEN FOLGEN

