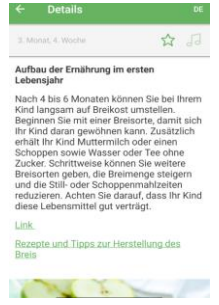
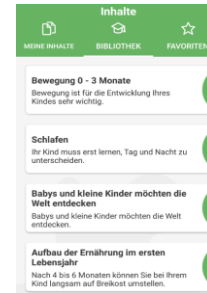


Übersicht über Inhalte auf der App parentu

Jahr	Monat	Wochen	Inhalt
			Willkommen bei parentu - 1. Push nach 15 Minuten
		2	Stillen - ein gesunder Start ins Leben
	1	4	Weinen und Schreien
		6	Kontakt und körperliche Nähe
	2	8	Empfohlene Impfungen 2/4/6 Monate
		10	Bewegung 0-3 Monate
	3	12	Schlafen
		13	Schutz von Kindern vor Tabakrauch - Was können Eltern tun?
		14	Babys und kleine Kinder möchten die Welt entdecken
	4	16	Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr
		18	Krank sein
	5	20	Bewegung 4 - 6 Monate
		23	Ich fühle mich wohl
	6	24	Erste Zähne richtig pflegen 0
		26	Eltern sein 1
	7	28	Bewegung 7-9 Monate
		30	Sichere Bindung
	8	32	Der Weg zum selbständigen Essen
		34	Anregende Entwicklungsumgebung
		35	Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern
	9	36	Schwester oder Bruder werden
		38	Gefahren im Alltag 1
		39	Bewegung 9 - 12 Monate
	10	40	Surfen Sie nicht im Beisein Ihres Kindes im Internet
		42	Regelmässiger Alltag mit Ritualen
	11	44	Stark durch Beziehung
		46	Empfohlene Impfungen 12 Monate
		48	Sorge zum Rücken tragen
1J			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
		2J1	Bewegung 2-3 Jahre
		2J1	Orientierung
		2J2	Anregende Entwicklungsumgebung: Formen, Bauen
		2J3	Anregende Entwicklungsumgebung: Erfahren
		2J4	Sprich mit mir und hör mir zu!
		2J4.5	Brauchen Kleinkinder Bildschirmmedien?
		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
		3J3,5	Mut machen
		3J4	Gutes Sehen
		3J5	Gesund und genussvoll essen 2
		3J6	Zeit haben
		3J6.5	In die Medienwelt hineinwachsen
		3J7	Halt geben, Halt sagen!
		3J8	Gefahren im Alltag 2
		3J9	Eltern sein - Konflikte
		3J10	Obligatorische Schule
		3J11	Selbständigkeit und Vertrauen



Quellen:
mgenba.ch
www.bs.ch
kernistische.ch



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
	5J6.5	Medikamente bei Kindern
	5J7	Fit für die Schule - Sprache
	5J7,5	In allen Familien kommt es manchmal vor, dass die Kinder nicht gehorchen
	5J8	Bildschirmmedien
	5J9	Obligatorische Schule
	5J10	Mein Körper gehört mir - Tipps für Jungen und Mädchen
	5J11	Empfohlene Impfungen 4-7 Jahre
6J		Happy Birthday
	6J1	Gemeinsam gegen Mobbing in der Schule - Wir gehen Probleme an
	6J1.5	Kinder auf dem Schulweg
	6J2	Schule - Rechte und Pflichten der Eltern
	6J3	Respektiert werden und Gewalt verhindern
	6J4	Digitale Medien gehören zu unserem Alltag
	6J4,5	Alle anderen dürfen das!
	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 - Tipps für Jungen und Mädchen
	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	Wer Mut fassen will, braucht Erfolgserlebnisse
	8J5	Hausaufgaben
	8J6	Träume und Wünsche haben
	8J7	Gesund und genussvoll essen 6
	8J8	Wie funktioniert das Internet? - Suchmaschinen
	8J9	Sich zwischendurch entspannen
	8J10	Taschengeld
	8J11	Wir verstehen dich

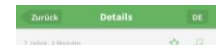


Gesund und genussvoll essen 4



Ein gesundes Znüni und Zvieri:

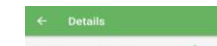
- enthält immer Wasser oder ungesüßten Kräutertee oder Früchtetee
- besteht aus einer Frucht und/oder einem Gemüse
- ist bunt zusammengestellt und zuckerfrei
- kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse



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



Bewegung auf dem Schulweg
Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen und dabei Spannendes



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?



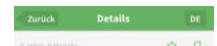
Gemeinsame Zeit fürs Essen
Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen und die Gespräche mit der Familie am Tisch. Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken und Tischabräumen mithelfen. Weiche Früchte und Gemüse sind aktuell. **Easter**



Die Schule ist wichtig!



Die Schule ist wichtig!
Zeigen Sie das mit Ihrem Interesse. Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind für die Schule macht. Seien Sie für Ihr Kind da. Zeigen Sie Freude, wenn Ihrem Kind etwas



Gesund und genussvoll essen 5

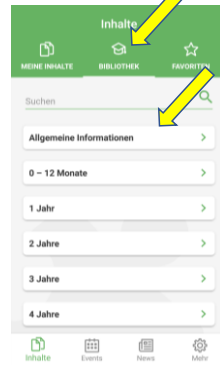
Vielseitig essen
Kinder haben eine angeborene Vorliebe für Süßes. Erst später werden auch andere Geschmacksrichtungen wie salzig, sauer und bitter als angenehm und lecker empfunden. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder verschiedene, auch unbeliebte Speisen an. So kann es sich an eine grosse Vielfalt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



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	Zeit haben ist nicht unbedingt mit teuren Aktivitäten verbunden
	9J9	Wie lernt ihr Kind am besten
	9J10	
	9J11	Gönnen Sie sich gelegentlich Urlaub vom Erziehungsalltag
10J		Happy Birthday
	10J1	Wir reden miteinander
	10J2	Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu
	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	Streiten will gelernt sein
	10J9	Die Schule ist wichtig! Zeigen Sie das mit Ihrem Interesse.
	10J10	
	10J11	
11J		Happy Birthday
	11J1	Pubertät
	11J2	Aufwachsen in der Konsumgesellschaft
	11J3	Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?
	11J4	Was Kinder und Jugendliche im Internet machen
	11J5	
	11J6	Jugendliche und Tabak - Was können Eltern von Jugendlichen tun?
	11J7	Gesundes Körpergewicht
	11J8	Zuhören heisst, jemandem Aufmerksamkeit schenken und auf seine Anliegen...
	11J9	Damit ihr Kind keine Probleme mit Rauchen, Trinken oder Kiffen bekommt 1
	11J10	Jugendlohn
	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	Kinder lernen schrittweise mit Freiheiten umzugehen
	13J5	Ausgang - Rückkehrzeiten 1
	13J6	Psychische Gesundheit
	13J7	Wenn Ihr Kind trinkt, raucht oder kifft 1
	13J8	Pubertät und Sexualität
	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
14J		Happy Birthday
	14J1	Je älter Kinder werden, umso wichtiger werden andere Formen der Zuwendung
	14J2	Lustlos oder lebensmüde?
	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
		Berufswahl ist ein Familienprojekt Filme
	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	Wir können unsere Kinder nicht immer begleiten und schützen

NEU: Inhalte 9 - 16

15J		
	15J1	Gib nicht auf
	15J2	Brückenangebote und Zwischenlösungen
	15J3	Stimmungstief oder Depression?
	15J4	Sexualität
	15J5	Stress
	15J6	
	15J7	
	15J8	
	15J9	Ich passe auf mich auf
	15J10	
	15J11	Einsteigen in die Berufswelt
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
		Alkohol - Das müssen sie wissen
		Planen Sie Ihren Rauchstopp
		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
		Kopfläuse - weg damit!
		Zeckenstich
		Suizid - Reden kann retten
		Depression ist behandelbar
		Das Berufsbildungssystem der Schweiz
		Genügend Geld zum Leben haben
		Tipps damit Sie gut gesund und günstig einkaufen
		WEITERE THEMEN FOLGEN



Brückenangebote und Zwischenlösungen bezeichnen alle Angebote, die eine Brücke bauen zwischen der obligatorischen Schulzeit und einer Lehre oder weiterführenden Schule.

Viele Jugendliche sind in ihrer Berufswahl unentschlossen oder sind vielleicht bei der Lehrstellenuche auf Schwierigkeiten gestossen. Andere müssen ein Jahr älter werden, bevor sie eine Ausbildung antreten

