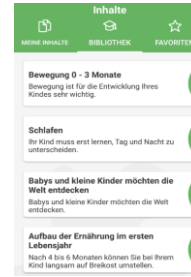
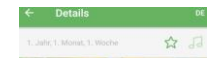
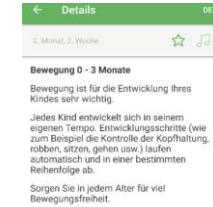


## Übersicht über Inhalte auf der App parentu

Jahr	Monat	Wochen	Inhalte
			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 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
		37	Empfohlene Impfungen 9 Monate
		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
		13.5	Nahrungsmittelallergie
		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	Ich kann es
		20	Spielend lernen
		21	Zusammen Bilderbücher anschauen
		22	Empfohlene Impfungen 24 Monate
		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!
	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



**Stillen - ein gesunder Start ins Leben**  
 Die Muttermilch versorgt das Kind mit Immun- und Abwehrstoffen der Mutter und schützt es so vor Krankheiten. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Stillen fördert die enge Beziehung zwischen Mutter und Kind und bedeutet für das Kind Zuwendung, Nähe und Wärme.  
 In der ersten Nacht und den darauffolgenden Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen und üben gemeinsam das Stillen. Am besten gelingt Ihnen dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind - Tag und Nacht. Ihr Kind sollte gestillt werden, so oft es dies wünscht.



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



**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.



**Sprich mit mir und hör mir zu!**  
 Haben Sie gewusst, dass...  
 ... Kinder am besten im Spiel und beim gemeinsamen Tun lernen und nicht beim Fernsehen oder am Computer?  
 ... man ein Kind nicht dauernd verbessern und zum Nachsprechen auffordern sollte?



**Anregende Entwicklungsumgebung: Malen**  
 Geben Sie Ihrem Kind Papier und Farben und lassen Sie es malen und gestalten?  
 Ihr Kind lernt dabei unter anderem Arm-, Hand- und Fingerbewegungen, die später für das Schreiben notwendig sind.



**Anregende Entwicklungsumgebung: Formen, Bauen**  
 • Lassen Sie Ihr Kind mit Wasser, Sand, Steinen, Laub, Schnee, Schraufeln, Bechern, usw. spielen!  
 Lassen Sie Ihr Kind mit Bauklötzen, Legos, Schachstein usw. bauen und konstruieren?



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



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
	6J3.5	Gesund und genussvoll essen 7
	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
	8J2,5	Pollenallergie / Heuschnupfen
	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 Zvierli:

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



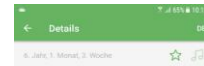
**Die Schule ist wichtig!**

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



**Kinder auf dem Schulweg**

Der Schulweg ist für jedes Kind Erlebnis und Entdeckung zugleich

**Der Schulweg - Tipps für Eltern**

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, den Schulweg aktiv zu erleben. Verzichten Sie auf den Transport mit dem Auto!

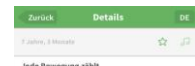


**Gesund und genussvoll essen 7**

Schweizer Ernährungsscheibe

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen.

Sie beinhaltet Empfehlungen zum



**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.

**Bewegung auf dem Schulweg**

Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmäßig zu bewegen und dabei Spannendes



**Wie lernt ihr Kind am besten?**

**Arbeitsplatz:**  
Er sollte ruhig und aufgeräumt sein. Bücher und Stifte liegen bereit, Fernseher und Handy sind ausgeschaltet.

**Regelmässige Lernzeiten:**  
Die Lernzeiten müssen klar im Tagesablauf eingeplant werden, z.B. nach dem Zvierli.



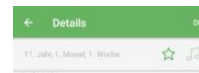
**Mut machen**

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		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	Mediennutzung
	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
	14J7	Berufswahl ist ein Familienprojekt Filme
	14J8	Berufswahl ist ein Familienprojekt
	14J9	Gemeinsam gegen Mobbing in der Schule
	14J10	Ausgang - Rückkehrzeiten 2
	14J11	10 Schritte zur psychischen Gesundheit: 6 - 10
		Wir können unsere Kinder nicht immer begleiten und schützen
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	No risk no fun
	15J11	Einsteigen in die Berufswelt



**Pubertät**  
Die Pubertät ist eine anspruchsvolle Zeit für ihr Kind und auch für Sie als Eltern. Jugendliche müssen viele körperliche und emotionale Veränderungen bewältigen, eine eigene Identität finden und ihre Zukunft planen.  
Wo lassen Sie Freiheit? Wo ziehen Sie Grenzen?



**Gutes Hören - Pubertät**  
Sind unsere Ohren ständigem Lärm durch Verkehr oder zu lauter Musik ausgesetzt, sträsen 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.



**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 abweisend sind, ihr Kind orientiert sich weiterhin auch an ihnen. Unterschätzen Sie deshalb die Bedeutung ihrer Meinung nicht.



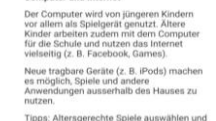
**Seelisches Wohlbefinden**  
In erster Linie brauchen Kinder ein vertrautes Umfeld, in dem sie sich geborgen fühlen und frei entfalten können. Dazu gehören sowohl Freiraum als auch Strukturen und Regeln.  
Genügend erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung, Raum für Spiel und Bewegung sind Grundpfeiler 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.  
Tipp: Altersgerechte Spiele auswählen und...



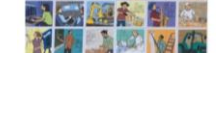
**Erfolg im Leben und ein gutes Einkommen hängen in der Schweiz nicht von einem Studium ab.**



**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...



**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.



**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 unentschlüsselt oder sind vielleicht bei der Lehrstellensuche auf Schwierigkeiten gestossen. Andere müssen ein Jahr älter werden, bevor sie eine Ausbildung antreten...

IN DER BIBLIOTHEK	ALLGEMEINE INFORMATIONEN & ALLE THEMEN / ALTER
	Willkommen bei parentu - der App für informierte Eltern
	Das neue Coronavirus - So schützen wir uns!
	Stop Corona
	Coronavirus - Ich habe Fieber und Husten, was soll ich tun?
	Corona und Kinder
	Notfallnummern
	Eltern sein
	Institutionen u Angebote zur Beratung und Unterstützung von Eltern
	Allergien
	Links zu Broschüren, Filmen und Informationen
	Informationen für Familien - Links zu nationalen, kantonalen und regionalen Angeboten
	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
	Kinder mit besonderen Bedürfnissen - Links
	Sexuelle Rechte
	Genügend Geld zum Leben haben
	Tipps damit Sie gut gesund und günstig einkaufen
	<b>WEITERE THEMEN FOLGEN</b>

