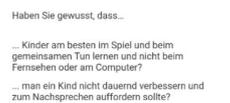
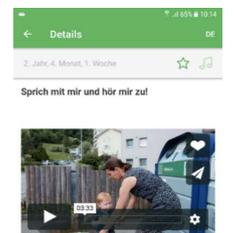
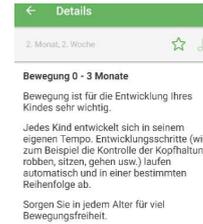
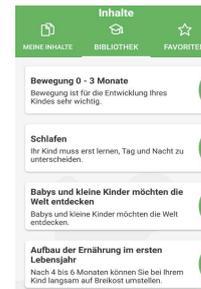


## Übersicht über Inhalte auf der App parentu

Jahr	Monat	Wochen	Inhalte
			Willkommen bei parentu - 1. Push nach 15 Minuten
		2	Stillen - ein gesunder Start ins Leben
		2	Hebammenbetreuung nach der Geburt
	1	4	Weinen und Schreien
		6	Kontakt und körperliche Nähe
	2	8	Empfohlene Impfungen 2 + 4 Monate
		10	Bewegung 0-3 Monate
	3	12	Du bist ein frischgebackener Vater?
		12	Wie die stillende Mutter den Vater einbeziehen kann
		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
		24	Das Zähne putzen beginnt
		26	Eltern sein 1
	7	28	Bewegung 7-9 Monate
		30	Sichere Bindung
	8	32	Der Weg zum selbständigen Essen
		34	Anregende Entwicklungsumgebung
		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
	12	48	Sorge zum Rücken tragen
1J			
		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			
	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
	2J6,5		Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern - 2 Jahre
	2J7		Kinderbetreuung
	2J8		Eltern sein 2
	2J8,5		Kinder lieben es die Welt zu entdecken
	2J9		Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
	2J10		Gefühle zeigen
	2J11		Anregende Entwicklungsumgebung: Malen
	2J11,5		Erste Zähne richtig pflegen 3
3J			
	3J1		Bewegung 3-4 Jahre
	3J12		Selber machen
	3J2		Sprechen und hören
	3J2,5		Umgang mit Wut
	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
	3J8,5		Bewegung anregen





	3J9		Eltern sein - Konflikte
	3J9,5		Sprechen Sie oft mit Ihrem Kind
	3J10		Obligatorische Schule
	3J11		Selbständigkeit und Vertrauen

4J		
4J1		Aufträge erledigen, Bedürfnisse aufschieben
4J1,5		Bei schlechtem Wetter
4J2		Was sollte mein Kind können wenn es in den Kindergarten geht?
4J2,5		Gutes Hören
4J3		Grenzen setzen
4J4		TV Tablet Handys Tipps für Eltern
4J5		Im Kindergarten begegnet das Kind einer neuen Welt
4J6		Bewegung 4 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		
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 ein Kind nicht gehorcht.
5J8		Bildschirmmedien
5J9		Obligatorische Schule
5J10		Mein Körper gehört mir - Tipps für Jungen und Mädchen
5J11		Empfohlene Impfungen 4-7 Jahre
6J		
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
6J6,5		Bewegung 6 Jahre
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		
7J1		Geld und Erziehung
7J2		Wie lernt ihr Kind am besten?
7J2,5		TV, Tablet und Handy
7J3		Jede Bewegung zählt 2
7J4		Grenzen setzen
7J5		Überall ist Mathe drin 4
7J6		Wir lösen Konflikte
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		
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
8J6,5		Bewegung 8 Jahre
8J7		Gesund und genussvoll essen 6
8J8		Brücken für Schulkinder
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 Fruchtleie
- 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



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. Verzichteten Sie auf den Transport mit dem Auto!



Gesund und genussvoll essen 7



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 eingepflanzt 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		
	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	Die Welt des Kindes ausserhalb der Familie wird nach und nach grösser
	9J8	Zeit haben ist nicht unbedingt mit teuren Aktivitäten verbunden
	9J9	Tipps für selbständiges Lernen
	9J10	
	9J11	Gönnen Sie sich gelegentlich Urlaub vom Erziehungsalltag
10J		
	10J1	Wir reden miteinander
	10J2	Gefühle gehören zum Leben in der Familie dazu
	10J3	Harmonie zu Hause
	10J4	Fit und gesund durch Bewegung 2
	10J5	Erfolgreich erziehen
	10J6	Selbstwirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen fördern
	10J7	
	10J8	10 Schritte zur psychischen Gesundheit: 1 - 5
	10J9	Streiten will gelernt sein
	10J10	Die Schule ist wichtig! Zeigen Sie das mit Ihrem Interesse.
	10J11	Auf sich selbst achten
	10J12	
11J		
	11J1	Pubertät
	11J2	Aufwachsen in der Konsumgesellschaft
	11J3	Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?
	11J4	Was Kinder und Jugendliche im Internet machen
	11J5	Unterstützung von Teenagern
	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
	11J12	
12J		
	12J1	Pubertät - Identität
	12J2	Medikamente bei Kindern und Jugendlichen
	12J3	Sich besser verstehen
	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
	12J12	
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
	13J12	
14J		
	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	Begleitung ist besser als Verbote
	14J6	Ernährung und Bewegung
	14J6,5	Sexuelle Orientierung
	14J7	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



**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?



**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 Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu vermitteln.



**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.



**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. iPads) machen es möglich, Spiele und andere Anwendungen ausserhalb des Hauses zu nutzen.

Tipps: Altersgerechte Spiele auswählen und die Nutzung von sozialen Medien mit den Eltern besprechen.



**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.



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.



**Ausgang / Rückkehrzeiten 1**

Jugendliche wollen etwas erleben, an Partys, mit Kollegen und am besten bis spätachts.

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.



**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		Brückenangebote und Zwischenlösungen
	15J3		Stimmungstief oder Depression?
	15J4		Sexualität
	15J5,5		Erste Beziehungen - hoffentlich gute Erfahrungen
	15J6		Brücken für Jugendliche
	15J7		Manche Jugendliche respektieren Ihre Eltern nicht mehr
	15J8		Geldspiele - Glücksspiele
	15J8,5		Die Kinder werden flüchte und nun?
	15J9		Ich passe auf mich auf
	15J10		No risk no fun
	15J11		Einsteigen in die Berufswelt
<b>IN DER BIBLIOTHEK</b>			<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN &amp; ALLE THEMEN / ALTER</b>
			Willkommen bei parentu - der App für informierte Eltern
			Willkommen in der Schweiz
			Ein Bilderbuch über Hilfe nach traumatischen Erlebnissen für Eltern und Kinder mit Kriegs- und Fluchterfahrung
			Mit Kindern über Krieg und Flucht sprechen
			Stop Corona
			Über schwierige Themen sprechen
			Betreuung eines Kindes mit Behinderung
			Entspannung in nur einer Minute
			Survival-Kit für Männer unter Druck
			Notfallnummern
			Eltern sein
			Institutionen und Angebote zur Beratung und Unterstützung von Eltern
			Allergien
		DE	Links zu Broschüren, Filmen und Informationen
		DE	Informationen für Familien - Links zu nationalen, kantonalen und regionalen Angeboten
			Erste Hilfe und Kraftquellen bei Problemen nach der Geburt
			Trag Sorge zu dir
			Mehrsprachigkeit unterstützen
			Planen Sie Ihren Rauchstopp
			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
		DE	Informationen zur App
			Autismus
			ADHS
			Kopfläuse - weg damit!
			Zeckenstich
			Suizid - Reden kann retten
			Erfolgreiche Konfliktgespräche in der Partnerschaft
			Probleme lösen im Gespräch
			Depression ist behandelbar
			Das Berufsbildungssystem der Schweiz
		DE	Kinder mit besonderen Bedürfnissen - Links
			Sexuelle Rechte
			Genügend Geld zum Leben haben
			Selbstwirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen fördern
			Tipps damit Sie gut gesund und günstig einkaufen
			<b>WEITERE THEMEN FOLGEN</b>

