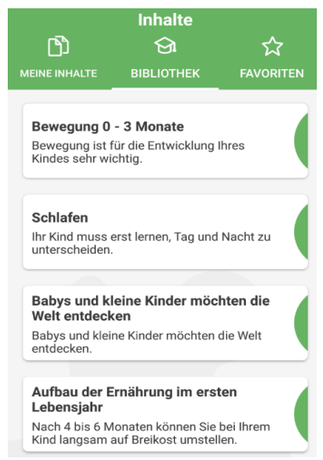
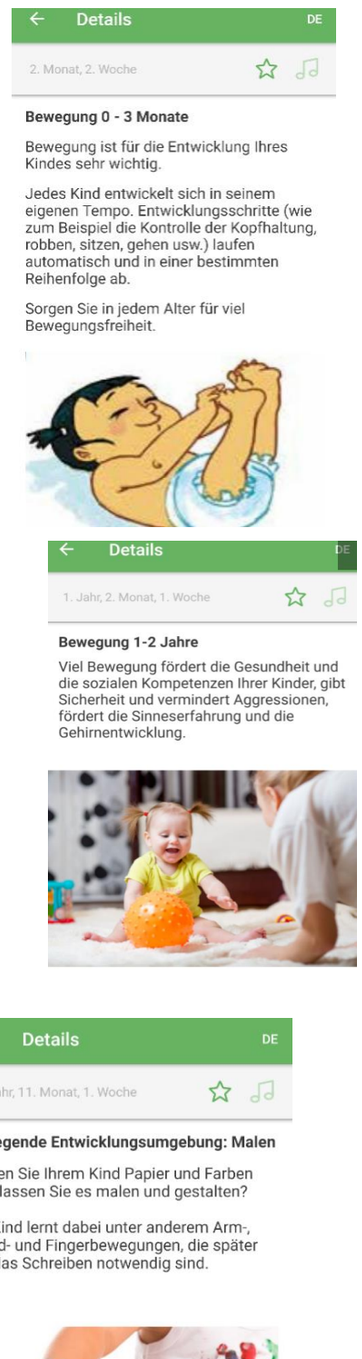
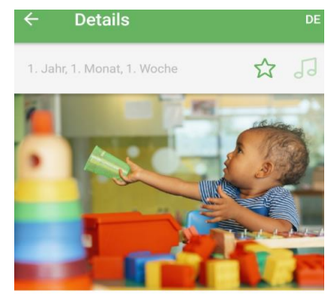
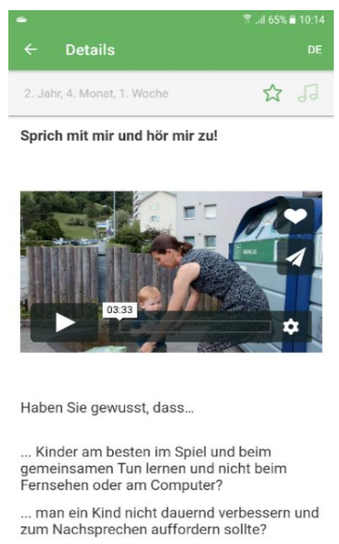
Übersicht über Inhalte auf der App parentu

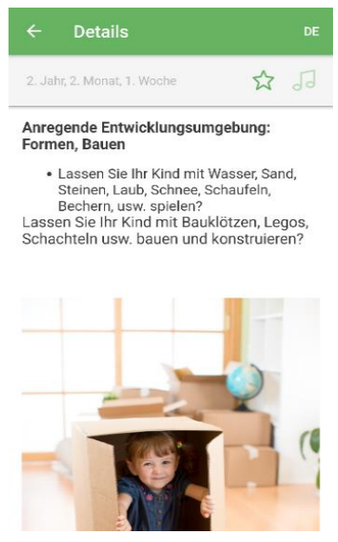
Jahr	Monat	Wochen	Willkommen bei parentu - 1. Push nach 15 Minuten
		2	Stillen - ein gesunder Start ins Leben
		2	Betreuung nach der Geburt
	1	4	Weinen und Schreien
		6	Kontakt und körperliche Nähe
	2	8	Empfohlene Impfungen 2 + 4 Monate
		10	Bewegung 0-3 Monate
	3	12	Du bist ein frischgebackener Vater?
		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 / 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
	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
	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



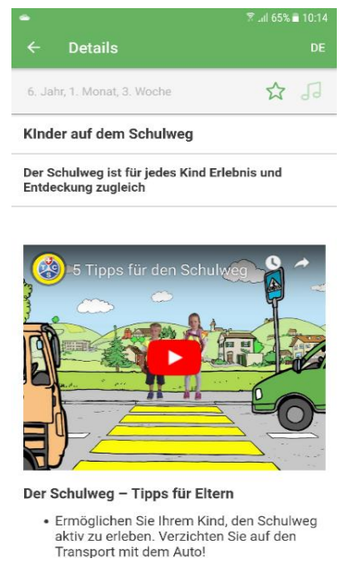




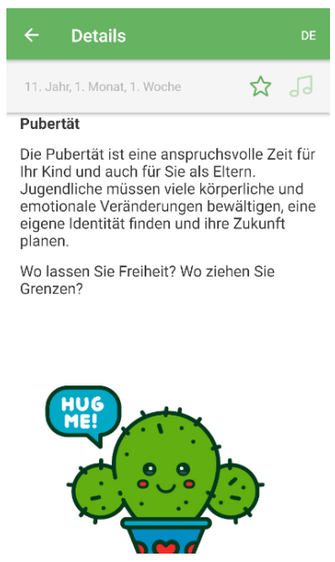


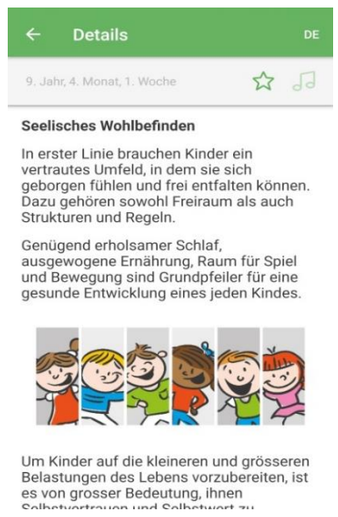


4J			
	4J1		Aufträge erledigen, Bedürfnisse aufschieben
	4J1,5		Bei schlechtem Wetter
	4J2		Was sollte mein Kind können wenn es in den Kindergarten geht?
	4j2,5		Gutes Hören
	4J3		Grenzen setzen
	4J4		TV Tablet Handys Tipps für Eltern
	4J4,5		Im Kindergarten begegnet das Kind einer neuen Welt
	4J5		Tagesstrukturen / Mittagstisch
	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		Empfohlende 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
	7J5.5		Wir lösen Konflikte
	7J6		Taschengeld - 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			
	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

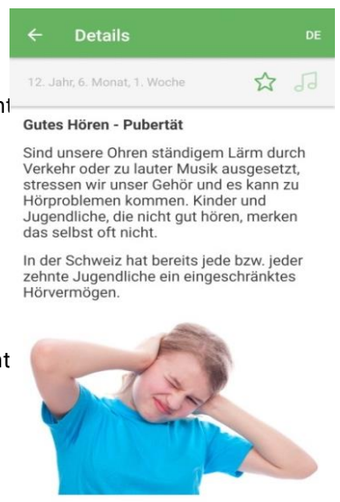


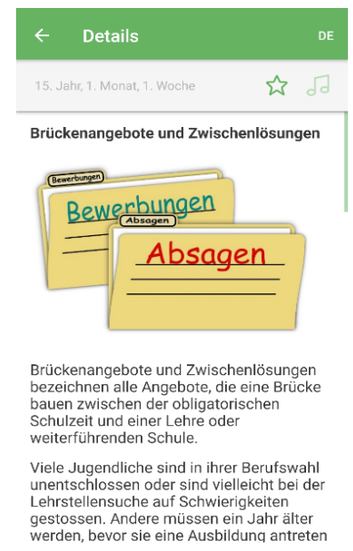
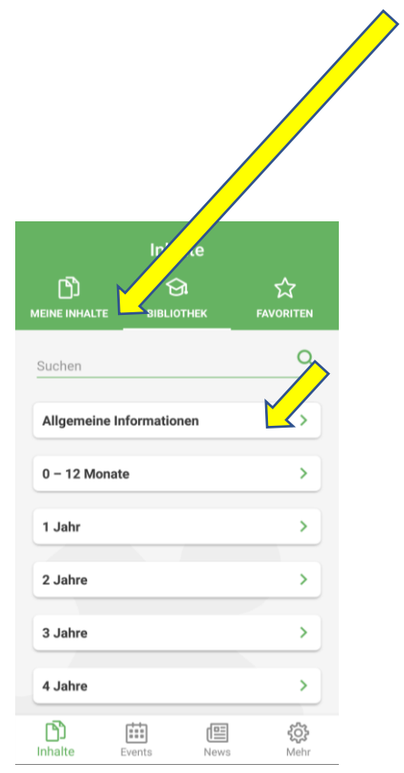
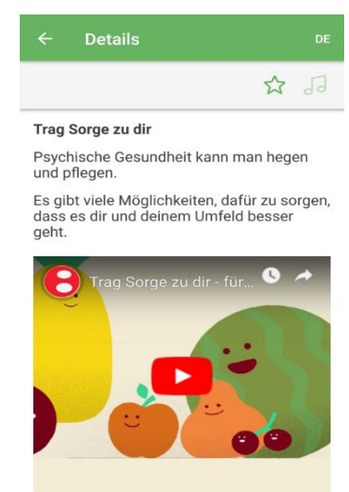
9J			
	9J1		Tipps und Tricks zur Förderung des Selbstwertgefühls
	9J2		Kochen mit Kindern 2
	9J3		Fit und gesund durch Bewegung
	9J4		Seelisches Wohlbefinden
	9J5		Handy, Fernseher, Computer
	9J6		Wo Grenzen setzen, wo Freiräume geben?
	9J7		Die Welt des Kindes ausserhalb der Familie wird nach und nach 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		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		Auf sich selbst achtgeben
	10J11		
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
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
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			
	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





Noch nicht



noch nicht

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 flügge und nun?
	15J9		Ich passe auf mich auf
	15J10		No risk no fun
	15J11		Einsteigen in die Berufswelt
IN DER BIBLIOTHEK			**ALLGEMEINE INFORMATIONEN & ALLE THEMEN / ALTER**
			Willkommen bei parentu - der App für informierte Eltern
			Das neue Coronavirus - So schützen wir uns!
			Corona - Trag Sorge zu dir!
			Coronavirus - Ich habe Fieber und Husten, was soll ich tun?
			Über schwierige Themen sprechen
			Betreuung eines Kindes mit Behinderung
			Corona Virus Tests / Swiss Covid App
			Entspannung in nur einer Minute
			Corona und Schule / Kindern Corona erklären
			Corona - Wann muss Ihr Kind zuhause bleiben?
			Survival-Kit für Männer unter Druck
			Notfallnummern
			Eltern sein
			Institutionen und Angebote zur Beratung und Unterstützung von Eltern
			Links zu Broschüren, Filmen und Informationen
			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
			Informationen zur App
			Autismus
			Kopfläuse - weg damit!
			Zeckenstich
			Suizid - Reden kann retten
			Erfolgreiche Konfliktgespräche in der Partnerschaft
			Probleme lösen im Gespräch
			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
			COVID-19: Anweisungen zur Quarantäne / Anweisungen zur Isolation
			WEITERE THEMEN FOLGEN