

Inhalt

AUSGABE 10 / DEZEMBER 2014



AUGMENTED REALITY

Überall, wo Sie dieses Zeichen sehen, erhalten Sie digitalen Mehrwert im Heft. Auf Seite 73 beschreiben wir Ihnen, was Augmented Reality ist und wie Sie diese mit Fritz+Fränzi nutzen können. Hier verraten wir schon einmal so viel: Hinter dem ar-Logo verbergen sich Videos und Zusatzinformationen zu den Artikeln

10

SCHWERPUNKT: RELIGION

Auch wenn die Landeskirchen seit Jahren Mitgliederschwund beklagen, wachsen Kinder in der Schweiz nicht ohne Glauben auf. Wie dieser gelebt wird, entscheiden heute jedoch viele Familien für sich

Psychologie & Gesellschaft

29 Eltern und Pubertät

Wie wichtig dürfen Gleichaltrige in der Pubertät sein? Zwei Psychologen, zwei Meinungen

32 Das Asperger-Syndrom

Wenn soziale und kommunikative Probleme von einer tief greifenden Störung herrühren

36 Im Dienste der Kindheit und Jugend

Ein Porträt über den Kinder- und Jugendpsychiater Heinz Stefan Herzka

38 Meditation

Was verhilft Jugendlichen zu mehr Selbstkontrolle?



FOTOS: STEPHAN RAPPO, HELMUT WÄCHTER, DÉ SIREE GOOD/13PHOTO.G, ISTOCKPHOTO, TITELFOTO: STEPHAN RAPPO/13PHOTO



Leben im Internat: eine Starthilfe für Karriere und Charakter oder Strafe der Eltern?



Sina Candrian ist eine Snowboard-Pionierin. Sie weiss, wie man sich durchsetzt





Mit om und Baum zum Glück: Auch Jugendliche mögen Yoga

Erziehung & Schule

- 42 Mehr Selbstständigkeit**
Die Schule verlangt von Kindern Eigenständigkeit. Was können Eltern vom Nachwuchs erwarten?
- 44 Internate**
Für manche der beste Platz auf der Welt, für andere ein Ort des Grauens
- 48 Lehrplan 21**
Soll Sexualaufklärung Inhalt des Lehrplans oder Sache der Eltern sein? Eine Standortbestimmung
- 51 Schweizer Schulpreis**
87 Schulen haben 2013 teilgenommen. Drei Gewinner berichten von ihren Erfahrungen

Ernährung & Gesundheit

- 58 Yoga gegen den Schulstress**
Die Bewegungslehre tut Körper und Seele gut – welche Yogastile für Jugendliche besonders geeignet sind
- 62 Helm, Knieschoner, Rückenschutz**
 Wie Protektoren beim Skifahren und Snowboarden richtig schützen
- 64 Leistungsfähig dank Brainfood**
 Gesunde Ernährung stärkt nicht nur unser Immunsystem, sie hält auch unser Gehirn fit

Digital & Medial

- 66 Das erste Smartphone**
 Was sollten Eltern beachten, wenn sich Kinder ein Smartphone wünschen? Ein Leitfaden samt Vertrag
- 70 Ausgrenzung**
Machen soziale Netzwerke unsere Kinder neidisch, einsam oder gar süchtig?
- 72 Mixed Media**

- 74 Eltern, spielt Video-Games!**
Mütter und Väter sollten sich auf die Videospiele ihrer Kinder einlassen, sagt Spieleexperte Marc Bodmer

Service

- 71 Abo**
- 76 Freizeit-Tipps**
- 78 Impressum/Sponsoren**
- 79 Buchtipps**
- 80 Bonbons**
- 81 1001 Adressen**

Rubriken

- 03 Editorial**
- 06 Entdecken**

- 40 Von Engeln und Teufeln**
Was passiert mit einem kleinen Teufel, wenn er einfach nicht böse sein kann? Eine Vorlesegeschichte von Franz Hohler
- 50 Aufklärungs-Kolumne**
Wie geht Küssen?
- 52 Stiftung Elternsein**
Ellen Ringier über die Kunst, mit Erinnerungen richtig umzugehen
- 53 Bildungspreis 2014**
Für ihr Engagement wurde Ellen Ringier ausgezeichnet
- 54 Tischgespräch**
 mit der Snowboarderin Sina Candrian
- 56 Kolumne**
Mikael Krogerus über die erste Liebe
- 82 Im Mittelpunkt**
Kletterfan Alina will hoch hinaus