

CHECKLISTE FÜR EINEN ERFOLGREICHEN SCHULSTART AN DER JVN-SCHULE



AM ABEND VORHER

- Schulranzen nach Stundenplan packen (+Turnbeutel)
- Hausaufgaben vollständig im Ranzen?
 - Trinkflasche gespült & bereitgestellt
 - Kleidung für den nächsten Tag rauslegen
 - Wecker stellen
- Rechtzeitig ins Bett (9–12 Std. Schlaf)**

AM MORGEN

- Früh genug aufstehen, ohne zu hetzen
- Gesicht waschen, Zähne putzen
- Frühstück (etwas Gesundes und Sättigendes)
 - Brotdose & Trinkflasche mitnehmen
 - Stundenplan kurz überfliegen
- Freundlich verabschieden: "Tschüss – viel Spaß heute!"

IN DER SCHULE

- Aufmerksam zuhören & sich konzentrieren
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist
- Pausen aktiv nutzen (frische Luft, bewegen, essen)
 - Freundlich und respektvoll mit anderen umgehen
 - Ordnung im Mäppchen und im Ranzen behalten
- Notizen über Hausaufgaben oder Termine im Schulplaner eintragen

NACH DER SCHULE

- Zuhause ankommen & kurz entspannen
 - Mittagessen
- Gemeinsam über den Schultag sprechen (Was war schön? Gab es etwas Schwieriges?)
- Hausaufgaben erledigen (ggf. mit Timer: z. B. 25 Minuten konzentriert + 5 Min Pause)
- Lücken im Stoff klären (mit Eltern, Mitschülern oder Lernhilfe)

AM NACHMITTAG/ ABEND

- Draußen spielen oder bewegen (Sport, Fahrradfahren, Spazieren)
- Bildschirmzeit begrenzen (Handy, Tablet, Konsole)
- Etwas Kreatives tun (lesen, malen, basteln, Musik machen)
 - Ranzen für morgen packen
- Schulplaner durchsehen: Alles erledigt? Termine notiert?
- Frühes Abendessen & ruhige Abendgestaltung
 - Rechtzeitig schlafen gehen

FÜR DIE ELTERN

- Tägliche Routine gemeinsam einüben – nicht alles auf einmal
 - Lob für Selbstständigkeit geben
 - Bei Schwierigkeiten (z. B. Konzentration, Überforderung) offen ins Gespräch gehen
 - Kontakte zu Lehrkräften pflegen, bei Bedarf Rücksprache halten
 - Stundenplan/ Klassenarbeits- & AG-Termine/ Ausflüge im Familienkalender/ Küche für die ganze Familie sichtbar machen
- Digitale Medien gemeinsam zeitlich begrenzen (Empfehlung: 10–12 Jährige: 1 Std. am Tag)**