

# Ein gut geplanter Schultag ab dem ersten Schuljahr

---

Gerade in den ersten Schuljahren ist die **Planung des Schulalltages** von großer Bedeutung. Es ist deshalb gut, wenn Sie im Vorfeld einige Dinge üben und bestimmte Rituale einführen.



- Manche können es schon - andere müssen es erst lernen
  - ☞ waschen und anziehen.
  - Wer zu Schulbeginn noch nicht kann
    - ☞ jetzt wird es Zeit, also bitte vorher **üben**.
- Rechnen Sie aus, wie lange ihr Kind morgens braucht: **waschen, anziehen, kämmen, frühstücken, Zähne putzen**. Geben Sie noch 30 Minuten dazu. Das entspannt den Morgen für alle.
- Den Schulweg **trainieren** Sie am besten zu den „Originalzeiten“, also bei gleichem Verkehrsaufkommen und ähnlichen Lichtverhältnissen. Geben Sie Ihrem Kind wenige, aber **klare Regeln** für den Schulweg. Nach anfänglichem Begleiten ziehen Sie sich immer mehr zurück. So können Sie erkennen, ob sich Ihr Kind verkehrsgerecht verhält oder ob es leicht in Stress gerät.
- Ein stressfreier Morgen **beginnt am Abend** vorher:  
Schulranzen packen, Kleidung für den nächsten Tag herauslegen.  
Dem Kind Muße lassen, um noch etwas zu spielen, zu lesen (wahlweise vorzulesen) oder mit Ihnen zu erzählen, damit der Tag ein **harmonisches Ende** findet.