Checkliste für einen stressfreien Schulstart

Tagesablauf

- 2 Wochen vor Schulbeginn Schlaf- & Aufstehzeiten anpassen
- Schulweg gemeinsam üben
- Tages- oder Wochenplan sichtbar aufhängen

Organisation zuhause

- „Kommandozentrale“ im Eingangsbereich einrichten
- Haken für Ranzen & Jacken montieren
- Familienkalender & Essensplan platzieren

Lernumgebung

- Ruhigen Arbeitsplatz festlegen
- Materialien in Boxen/Körben ordnen
- Schreibtisch gemeinsam mit dem Kind gestalten

Schulsachen

- Schulliste rechtzeitig prüfen
- Nachhaltige Materialien auswählen
- Schulsachen-Station einrichten

Kinderzimmer & Ordnung

- Ausmisten & Platz schaffen
- Zonen für Schule, Spiel & Erholung definieren
- Ordnungshelfer (Boxen, Körbe) nutzen

Essensplanung

- Wochenspeiseplan erstellen
- Snacks & Lunchboxen am Abend vorbereiten
- Vorräte strukturiert lagern

Rituale & Wünsche

- Schultüte vorbereiten
- Kleinen Glücksbringer überlegen
- Gemeinsames Familienritual am ersten Schultag planen