

GROWTH MINDSET



Growth Mindset

- Glaube daran: Du kannst immer dazulernen.
- „Noch nicht können“ heißt: Mit Übung lernst du es!
- Fehler = Chance zu Lernen

Fixed Mindset

- Glaube: Ich kann das (nicht).
- Gibst schneller auf statt zu üben.

Was macht das Growth Mindset aus?



- Deine innere Haltung macht den Unterschied.
- Dein Gehirn ist wie ein Muskel - es wächst, wenn du es trainierst.
- Du glaubst an deine Kraft und bleibst motiviert.
- Neue Erfahrungen machen dich stärker.



Was kannst du dafür tun?

• FEHLER ALS CHANCE:

Fehler werden als Lernmöglichkeiten gesehen, nicht als Versagen.

• ANSTRENGUNG LOHNT SICH:

Der Weg ist wichtiger als das Ergebnis und durch Übung kann jeder Fortschritte erzielen.

• NOCH NICHT: Fähigkeiten können sich entwickeln.

• AUSPROBIEREN: Neues wagen, neugierig und offen bleiben, Herausforderungen annehmen.



WIE GEHST DU MIT HERAUSFORDERUNGEN UND
MISSERFOLG BEIM LERNEN UM?

Schau dir die unten abgebildeten Köpfe an. Was fällt dir auf?
Welche Glaubenssätze möchtest du kultivieren?

FIXED-MINDSET

Ich kann das nicht

Ich gebe auf

Ich habe einen Fehler gemacht

Ich bin nicht gut darin

Das ist zu schwer

Ich bin nicht so gut
darin wie andere



VIELE MENSCHEN
SIND MAL SO UND
MAL SO DRAUF.
WIE WIR SIND,
KANN SICH
ÄNDERN:

ES KOMMT DARAUF AN,
WORÜBER WIR REDEN,
MIT WEM WIR
ZUSAMMEN SIND
UND OB WIR HEUTE
GUT ODER SCHLECHT
DRAUF SIND.

GROWTH-MINDSET

Ich kann das NOCH nicht!

Ich kann eine andere Strategie ausprobieren

Fehler helfen mir, zu lernen

Es könnte etwas Zeit und Mühe kosten, das zu lernen

Je mehr ich übe, desto einfacher wird es

Jeder ist auf seine Weise talentiert!

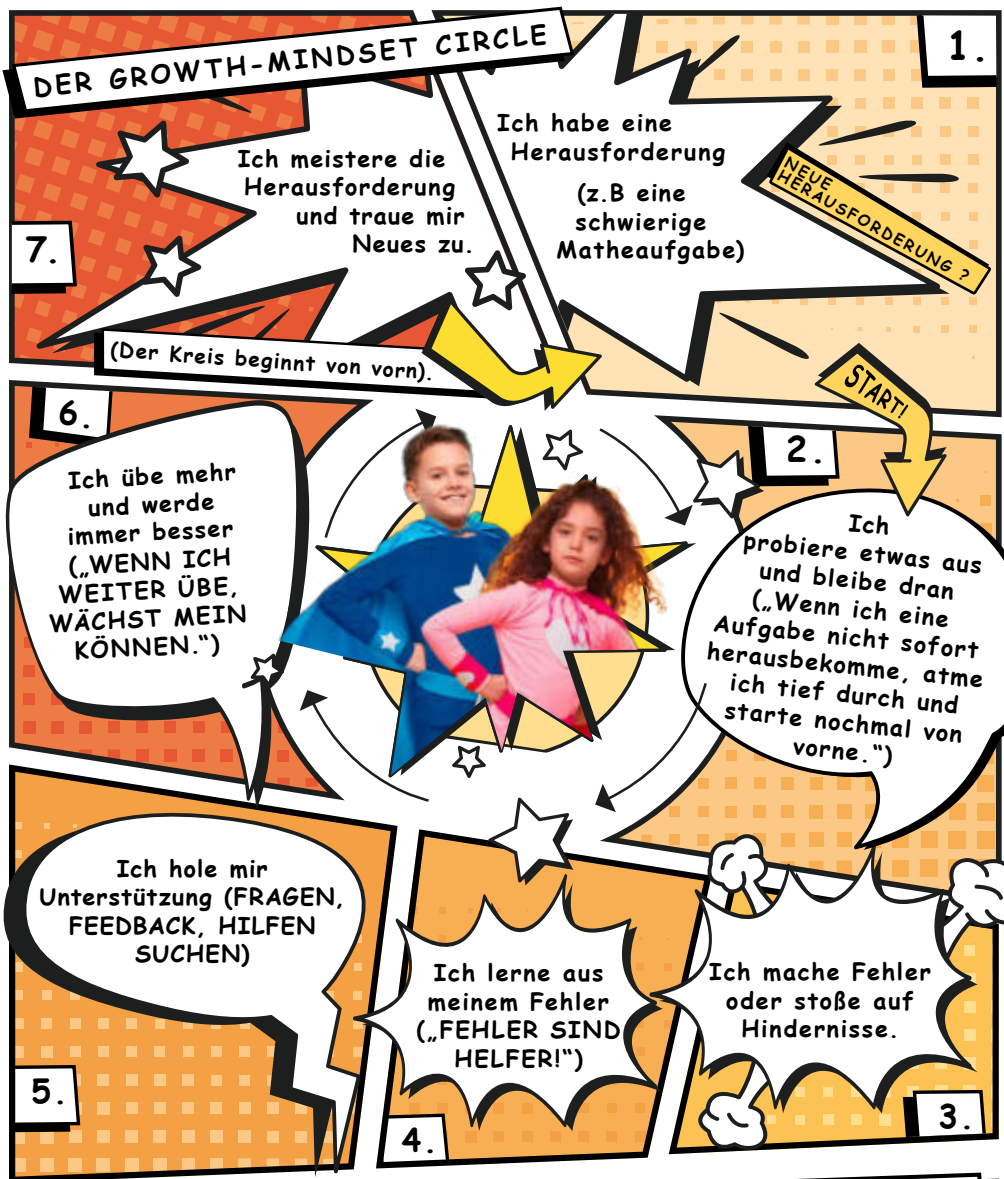
SELBSTEINSCHÄTZUNG

Wo bist du jetzt gerade?

FIXED

GROWTH





WIE KÖNNEN ERWACHSENE KINDER UNTERSTÜTZEN ??

Fehler als Lernchance vermitteln und Kinder ermutigen, Herausforderungen als Möglichkeiten zu sehen, sich weiterzuentwickeln.

Den Lernprozess und die Anstrengung loben, statt nur das Ergebnis zu bewerten (z. B. „Du hast dich angestrengt!“ statt „Du bist schlau.“).

Selbst als Vorbild agieren, indem sie eigene Fehler offen ansprechen und zeigen, wie sie daraus lernen und neue Dinge ausprobieren.

Das bin ich



Ich heiße

Hier wohne ich

Meine Telefonnummer

Meine E-Mail-Adresse

Mein Geburtstag

Meine Klasse

Mein/e Klassenlehrer/in

Mein/e Klassensprecher/in

Notfallnummern von

Allergien

Benutzername/Passwörter
(z.B. Antolin, IServ)

**ALLES AUF
EINEN BLICK!**
Vorne im Umschlag die
schulischen Daten und hier
die Daten des/der Schülers/in.
Insbesondere die Notfall-
nummern sind hier für
jeden einfach und schnell
zugänglich, sollte mal ein
Notfall eintreten.

Datenschutzrechtlicher Hinweis:

Liebe Eltern, Sie haben die Möglichkeit, den Umfang der Eintragungen zu begrenzen (Eintragung im Planer/Durchstreichen bestimmter Passagen/Hinweis an die Klassenlehrkraft.)



Wenn du willst, kannst du hier
ein Foto von dir einkleben oder das
Bild einfach ausmalen.

Mein Grundschulplaner



Hallo, ich bin **Mimmi** und werde dir dabei helfen, dass du deine Hausaufgaben nicht vergisst.



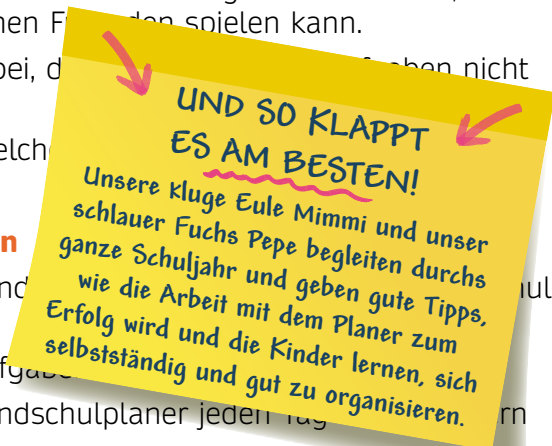
Und ich heiße **Pepe** und hoffe, dass du deine Hausaufgaben auch immer erledigst.

Mein Planer

- ... macht Spaß und hat gute Tipps für mich.
- ... zeigt mir, was am Nachmittag alles zu tun ist, bevor ich mit meinen Freunden spielen kann.
- ... hilft mir dabei, die Hausaufgaben nicht zu vergessen.
- ... zeigt mir, welche Aufgaben zuerst gemacht werden müssen.

Ich denke daran

- ... meinen Grundschulplaner jeden Tag mit mir zu bringen.
- ... alle Hausaufgaben zu erledigen.
- ... meinen Grundschulplaner jeden Tag zu zeigen.
- ... erledigte Hausaufgaben abzuheften.
- ... Klassenarbeiten und Tests einzutragen.



Meine Aufgaben/Mitteilungen

Das Kernstück!

An jedem Tag weiß jeder (Schüler/in, Lehrer/in, Eltern) was gerade los ist:
Welche Hausaufgaben müssen erledigt werden, was lief gut, was lief weniger gut, was sollte verbessert werden?
Transparenz für alle! So macht die Zusammenarbeit Spaß!

Mein Wachstum:



Das muss ich
noch üben.



Das kann ich schon
ein bisschen.



Das kann ich
schon gut.



Das kann ich
richtig gut.

Der -individuelle- Kalenderteil

NEU!!!

AUSWAHL AUS
5 VERSCHIEDENEN
KALENDARIEN

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

in diesem Musterplaner bilden wir erstmals alle **fünf Kalender-teile** ab. Damit möchten wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Schulen und Schulkindern eingehen - egal, ob es Hausaufgaben oder Lernzeiten gibt.

Wählen Sie die Version, die Ihnen zusagt - ganz einfach online.

1. Kalender-Teil mit Wachstumssymbolen

für den Growth-Mindset-Gedanken
(so wie Sie ihn aus dem aktuellen Schuljahr kennen)

2. Kalender-Teil mit Smileys

(statt Wachstumssymbolen)

3. Kalender-Teil mit Symbolen

- für die Fächer Schreiben (Stift), Lesen (Brille) und Rechnen (Zahlen)
- vorgedruckte Symbole für jeden Tag

4. Kalender-Teil mit Lernzeit / Version 1

- welche Lernzeit-Aufgaben sind nicht fertig geworden und sollen nachbearbeitet werden
- Kopfrechnen und Lesezeit für zu Hause

5. Kalender-Teil mit Lernzeit / Version 2

- welche Lernzeit-Aufgaben sollen in der Woche absolviert werden
- Kopfrechnen und Lesezeit für zu Hause

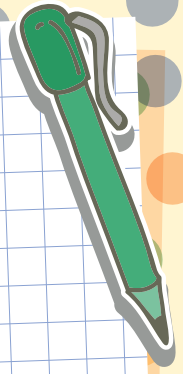
| August 2026 | September 2026 | Oktober 2026 | November 2026 | Dezember 2026 | Januar 2027 |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 Sa | 1 Di | 1 Do | 1 So Allerheiligen | 1 Di | 1 Fr Neujahr |
| 2 So | 2 Mi | 2 Fr | 2 Mo | 2 Mi | 2 Sa |
| 3 Mo Sommerferien | 3 Do | 3 Sa Tag der deutschen Einheit | 3 Di | 3 Do | 3 So |
| 4 Di | 4 Fr | 4 So | 4 Mi | 4 Fr | 4 Mo |
| 5 Mi | 5 Sa | 5 Mo | 5 Do | 5 Sa | 5 Di |
| 6 Do | 6 So | 6 Di | 6 Fr | 6 So Nikolaus 2. Advent | 6 Mi Heilige Drei Könige |
| 7 Fr | 7 Mo | 7 Mi | 7 Sa | 7 Mo | 7 Do |
| 8 Sa | 8 Di | 8 Do | 8 So | 8 Di | 8 Fr |
| 9 So | 9 Mi | 9 Fr | 9 Mo | 9 Mi | 9 Sa |
| 10 Mo | 10 Do | 10 Sa | 10 Di | 10 Do | 10 So |
| 11 Di | 11 Fr | 11 So | 11 Mi Martinstag | 11 Fr | 11 Mo |
| 12 Mi | 12 Sa | 12 Mo | 12 Do | 12 Sa | 12 Di |
| 13 Do | 13 So | 13 Di | 13 Fr | 13 So 3. Advent | 13 Mi |
| 14 Fr | 14 Mo | 14 Mi | 14 Sa | 14 Mo | 14 Do |
| 15 Sa Mariä Himmelfahrt | 15 Di | 15 Do | 15 So | 15 Di | 15 Fr |
| 16 So | 16 Mi | 16 Fr | 16 Mo | 16 Mi | 16 Sa |
| 17 Mo | 17 Do | 17 Sa | 17 Di | 17 Do | 17 So |
| 18 Di | 18 Fr | 18 So | 18 Mi Buß- und Bettag | 18 Fr | 18 Mo |
| 19 Mi | 19 Sa | 19 Mo Herbstferien | 19 Do | 19 Sa | 19 Di |
| 20 Do | 20 So Weltkindertag | 20 Di | 20 Fr Tag der Kinderrechte | 20 So 4. Advent | 20 Mi |
| 21 Fr | 21 Mo | 21 Mi | 21 Sa | 21 Mo Winteranfang | 21 Do |
| 22 Sa | 22 Di | 22 Do | 22 So | 22 Di | 22 Fr |
| 23 So | 23 Mi Herbstanfang | 23 Fr | 23 Mo | 23 Mi Weihnachtsferien | 23 Sa |
| 24 Mo | 24 Do | 24 Sa | 24 Di | 24 Do Heiligabend | 24 So |
| 25 Di | 25 Fr | 25 So Ende der Sommerzeit | 25 Mi | 25 Fr 1. Weihnachtsfeiertag | 25 Mo |
| 26 Mi | 26 Sa | 26 Mo | 26 Do | 26 Sa 2. Weihnachtsfeiertag | 26 Di |
| 27 Do | 27 So | 27 Di | 27 Fr | 27 So | 27 Mi |
| 28 Fr | 28 Mo | 28 Mi | 28 Sa | 28 Mo | 28 Do |
| 29 Sa | 29 Di | 29 Do | 29 So 1. Advent | 29 Di | 29 Fr |
| 30 So | 30 Mi | 30 Fr | 30 Mo | 30 Mi | 30 Sa |
| 31 Mo | | 31 Sa Reformationstag | | 31 Do Silvester | 31 So |

| Februar 2027 | März 2027 | April 2027 | Mai 2027 | Juni 2027 | Juli 2027 |
|----------------------|---------------------------------------|------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------|
| 1 Mo | 1 Mo | 1 Do | 1 Sa Tag der Arbeit | 1 Di Internationaler Kindertag | 1 Do |
| 2 Di | 2 Di | 2 Fr | 2 So | 2 Mi | 2 Fr |
| 3 Mi | 3 Mi | 3 Sa | 3 Mo | 3 Do | 3 Sa |
| 4 Do | 4 Do | 4 So | 4 Di | 4 Fr | 4 So |
| 5 Fr | 5 Fr | 5 Mo | 5 Mi | 5 Sa | 5 Mo |
| 6 Sa | 6 Sa | 6 Di | 6 Do Christi Himmelfahrt | 6 So | 6 Di |
| 7 So | 7 So | 7 Mi | 7 Fr | 7 Mo | 7 Mi |
| 8 Mo Rosenmontag | 8 Mo Internationaler Frauentag | 8 Do | 8 Sa | 8 Di | 8 Do |
| 9 Di Fastnacht | 9 Di | 9 Fr | 9 So Muttertag | 9 Mi | 9 Fr |
| 10 Mi Aschermittwoch | 10 Mi | 10 Sa | 10 Mo | 10 Do | 10 Sa |
| 11 Do | 11 Do | 11 Mo | 11 Mi | 11 Fr | 11 So |
| 12 Fr | 12 Fr | 12 Do | 12 Sa | 12 Mo | 12 Mo |
| 13 Sa | 13 Sa | 13 Mo | 13 Mi | 13 Fr | 13 Di |
| 14 So | 14 So | 14 Do | 14 Sa | 14 Mo | 14 Mi |
| 15 Mo | 15 Mo | 15 Mo | 15 Mi | 15 Fr | 15 Do |
| 16 Di | 16 Di | 16 Do | 16 Sa | 16 Mo | 16 Fr |
| 17 Mi | 17 Mi | 17 Mo | 17 Mi | 17 Fr | 17 Sa |
| 18 Do | 18 Do | 18 Do | 18 So Ferien | 18 Fr | 18 So |
| 19 Fr | 19 Fr | 19 Mo | 19 Mi | 19 Sa | 19 Mo Sommerferien |
| 20 Sa | 20 Sa Frühlingsanfang | 20 Di | 20 Do | 20 So | 20 Di |
| 21 So | 21 So Palmsonntag | 21 Mi | 21 Fr | 21 Mo Sommeranfang | 21 Mi |
| 22 Mo | 22 Mo Osterferien | 22 Do | 22 Sa | 22 Di | 22 Do |
| 23 Di | 23 Di | 23 Fr | 23 So | 23 Mi | 23 Fr |
| 24 Mi | 24 Mi | 24 Sa | 24 Mo | 24 Do | 24 Sa |
| 25 Do | 25 Do Gründonnerstag | 25 So | 25 Di | 25 Fr | 25 So |
| 26 Fr | 26 Fr Karfreitag | 26 Mo | 26 Mi | 26 Sa | 26 Mo |
| 27 Sa | 27 Sa | 27 Di | 27 Do Fronleichnam | 27 So | 27 Di |
| 28 So | 28 So Ostersonntag / Sommerzeitbeginn | 28 Mi | 28 Fr | 28 Mo | 28 Mi |
| | 29 Mo Ostermontag | 29 Do | 29 Sa | 29 Di | 29 Do |
| | 30 Di | 30 Fr | 30 So | 30 Mi | 30 Fr |
| | 31 Mi | | 31 Mo | | 31 Sa |

ALLES AUF EINEN BLICK!

Diese Übersicht eignet sich hervorragend für das Eintragen von Klassenarbeiten, Geburtstagen, Klassenfahrten, Ausflügen, Wandertagen, usw.

Notizen



ZUSÄTZLICH
DREI NOTIZSEITEN
FÜR WICHTIGES

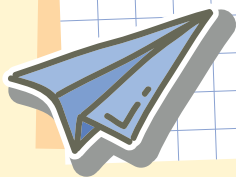




Notizen



Notizen



Entschuldigungen

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer / in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

كان / سيكون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

كان / سيكون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer / in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer / in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

ZETTELWIRTSCHAFT ADÉ!

Sie brauchen nicht mehr einzelne
Zettelschnipsel entgegennehmen, son-
dern bekommen eine optimale Über-
sicht wie oft, warum und wann Ihr/e
Schüler/in gefehlt hat.
Die Aufbewahrungspflicht ist durch
das Heraustrennen oder Kopieren der
Seiten möglich.

Entschuldigungen

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكُون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer/in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكُون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer/in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانون

VORTEIL FÜR ELTERN:

Morgens muss nicht mehr schnell
irgendwo ein Zettel gesucht und eine
Entschuldigung formuliert werden.

Ansporn für Schüler/innen: Die Sei-
ten am Ende des Schuljahres nicht
alle verwendet zu haben ;-)



Entschuldigungen

Schwimm- / Sportunterricht

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكـون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

توقيع الوالد / ة / الوصي القانوني

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

كان / سيكـون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

توقيع الوالد / ة / الوصي القانوني

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكـون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

gesehen / Lehrer/in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانوني

Mein Kind war / wird vom
My child was / will be absent from

bis
to

كان / سيكـون ابني / ابنتي غائبا من :

aus folgendem Grund leider abwesend (sein)
because of the following reason

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter
Signature Parent or legal guardian

شاهد المعلم / ة

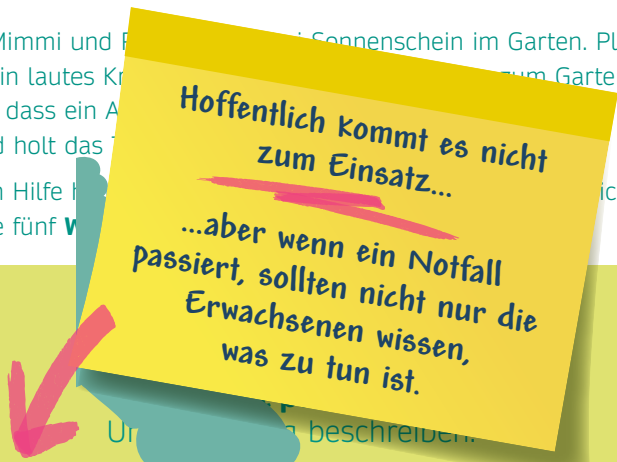
gesehen / Lehrer/in
seen / teacher

توقيع الوالد / ة / الوصي القانوني

INFO
Und hier nochmal extra für den
Schwimm-/Sportunterricht!

Hilfe holen im Notfall

Beispiel: Mimmi und Pippi spielen im Garten. Plötzlich hören sie ein lautes Krachen. Sie rennen zum Gartenzaun und sehen, dass ein Auto umgeklappt ist. Mimmi ruft schnell und holt das Handy. Pippi ruft die Polizei. Damit beim Hilfe holen alles reibungslos verläuft, ist wichtig, dass du die fünf W-Fragen beantwortest.



Hoffentlich kommt es nicht
zum Einsatz...

...aber wenn ein Notfall
passiert, sollten nicht nur die
Erwachsenen wissen,
was zu tun ist.

Was ist passiert?
Unfallhergang beschreiben.

Wo ist der Unfall passiert?

Adresse, Etage, Umgebung beschreiben.

Wie viele Verletzte gibt es?

Anzahl der Verletzten, die Hilfe benötigen, nennen.

Warten auf Rückfragen!

Erst wenn die Rettungsleitstelle sagt, dass sie alle Informationen erhalten hat, darf aufgehängt werden!

Hinweise für die Eltern: Die Eltern sollen das Wählen der Telefonnummer 112 auch mit den Telefonen zu Hause üben. Gleichzeitig ist es wichtig, den Kindern die eigene Adresse und Telefonnummer beizubringen.

Nummer gegen Kummer 0800 1110333

Anonym und kostenlos erreichbar: montags bis samstags 14-20 Uhr



Internetseiten für Kinder

| | Zu diesem Thema suche ich etwas | Dann kann ich hier nachgucken | Diese Seite finde ich... |
|---|------------------------------------|--|--|
|  | Filme, Serien & Wissen | www.wdrmaus.de www.checker-welt.de |    |
| | Basteln & Kreativität | www.kidsweb.de www.labbe.de/zzzebra  |    |
|  | Bücherquiz & Lesen | www.antolin.de |    |
| | Englisch lernen | www.chillola.com |    |
| | Kinder-Infos & Magazine | www.seitenstark.de |    |
|  | Politik & Nachrichten | www.ban... |    |
| | Suchen & M... | |    |
|  | Sport & Bew... | |    |
| | Lernportale & | |    |
|  | Spiele & Progra... | |    |
| | Musik & Hörspr... | |    |
| | Mathematik | |    |

INTERNETSEITEN für Kinder

Die Ausstattung an Schulen wird
immer besser und auch zu Hause
haben die Kinder meistens Zugang
zum WorldWideWeb.

Hier einige sinnvolle Webseiten für die
Kleinsten und ganz wichtig: Hinweise
zum sicheren Umgang für die Eltern!

Eltern auf...

Regeln für den sicheren Umgang mit dem Internet:

- 1. Keine persönlichen Daten!** Kinder sollten niemals Adresse, Telefonnummer oder Schule angeben. Lieber Nicknamen benutzen!
- 2. Treffen nur offline & sicher!** Online-Freunde niemals persönlich alleine treffen. Immer vorher mit den Eltern besprechen.
- 3. Kritisch bleiben!** Nicht alles, was im Internet steht, ist wahr. Kinder sollten ermutigt werden, nachzufragen, wenn sie unsicher sind.
- 4. Kinderschutz einrichten!** Mit Jugendschutz-Programmen oder Einstellungen im Browser/Betriebssystem können Eltern Inhalte kontrollieren und schützen.
- 5. Gemeinsam entdecken!** Eltern sollten regelmäßig zusammen mit den Kindern ins Internet gehen, Webseiten anschauen und darüber sprechen.



Meine Lehrer/-innen



| Fach | Name Lehrer/-innen |
|------|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

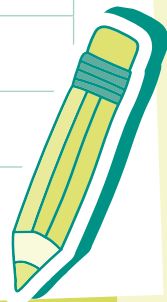
Wer war nochmal?

Auch wenn Sie in Ihrem Kollegium vielleicht nicht so viele Personen sind, so müssen sich die Kinder am Anfang schon viel merken. Hier behalten Kinder und Eltern den Überblick.

NEU: Ergänzende Liste für alle Vertretungslehrkräfte

Vertretungslehrkräfte

| Fach | Name Vertretungslehrer/-innen |
|------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Kenntnisnahmen von Elternbriefen



Den Elternbrief Nr. betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Den Elternbrief Nr. betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

Den Elternbrief Nr. betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Den Elternbrief Nr. betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

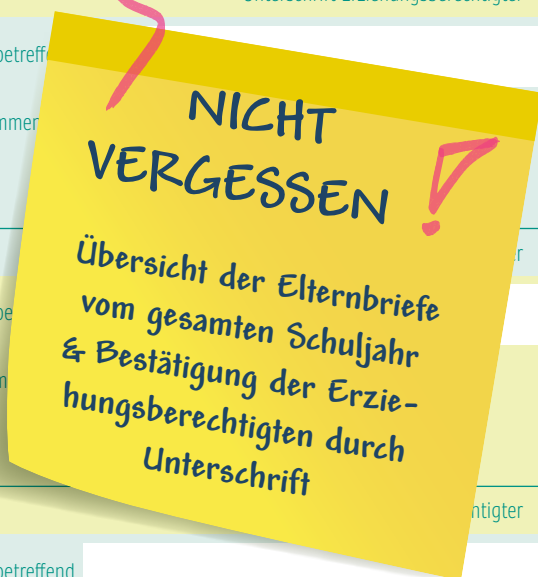
Unterschrift Erziehungsberechtigter

Den Elternbrief Nr. betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter



Notenliste 1. Halbjahr

Fach



Wenn du möchtest, trage ein wie du in deinen Arbeiten abgeschnitten hast. Wenn du noch keine Noten bekommst, male die Felder doch in der Farbe aus, die deine Mappe in dem Fach hat.

2. Halbjahr



| | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Fach | | | | | | | | |



Stundenplan

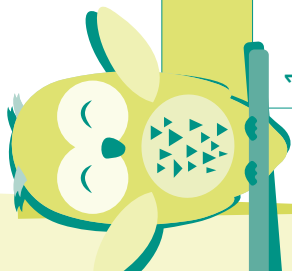


| Stunde | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------|--------|----------|----------|------------|---------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |

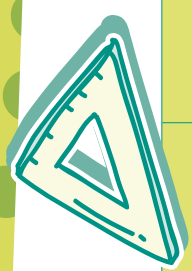
Organisation

Wann findet welches Fach statt?
In der ersten Spalte
können zusätzlich handschriftlich
die Unterrichtszeiten
eingetragen werden.

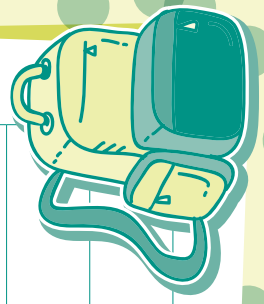
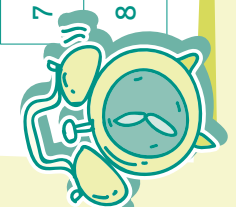


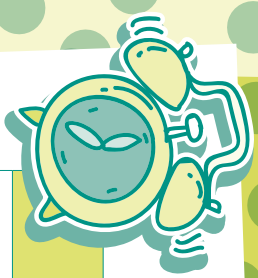


Stundenplan



| Stunde | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------|--------|----------|----------|------------|---------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |

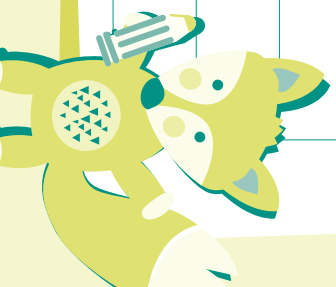




Stundenplan



| Stunde | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------|--------|----------|----------|------------|---------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |

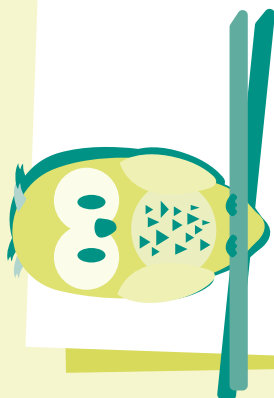


Mein Name

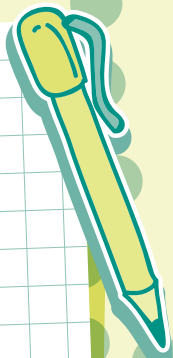


Immer parat

Während des Unterrichts kann der Planer aufgestellt werden, so dass das Namensschild immer griffbereit ist



Notizen



Die Anzahl der
NOTIZSEITEN richtet
sich immer nach der
Länge des Schuljahres
und variiert von Jahr
zu Jahr.

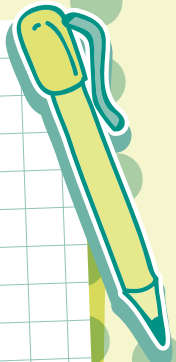




Notizen



Notizen



+ unsere Tipps

für ein gesundes Frühstück

Hallo liebes Schulkind,

in der Schule musst du hellwach und topfit sein.
Die Energie fürs Lesen, Schreiben, Rechnen holst du dir
aus dem ersten Frühstück und deinem Pausenfrühstück.

Iss am besten regelmäßig über den Tag verteilt:
drei Hauptmahlzeiten – morgens, mittags und abends
(eine oder zwei davon dürfen ruhig warm sein)
– und zwei Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel vormittags
und nachmittags. So bleibt dein Körper mit genug
Energie und Nährstoffen versorgt.

Wähle am besten bunte Lebensmittel – also Obst, Gemüse, Getreide,
Milchprodukte und ab und zu etwas Herzhaftes.

So bleibst du gesund und hast Kraft zum Lernen, Spielen und Wachsen.

Wichtig: Vermeide zu viele Snacks zwischendurch,
damit du richtig Hunger auf deine Mahlzeiten hast.

klare Vorteile:

Fit und fröhlich durch den Tag
mit dem richtigen Frühstück.

Ein gesundes Frühstück-
Dein Turbo für die Schule

Bunt und lecker:
Schmecken mit allen Sinnen!

Gemeinsames Essen stärkt
das Wir-Gefühl.

Gesunde Frühstücksbox =
Gesunde Kinder



IDEEN FÜR EINE GESUNDE Brotdose

rohes Gemüse

- ☐ Möhre
- ☐ Gurke
- ☐ rote oder gelbe Paprika
- ☐ Minitomate
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Radieschen
- ☐
- ☐

frisches Obst & Beeren

- ☐ Apfel & Birne
- ☐ Aprikose
- ☐ Mandarine
- ☐ Melone
- ☐ Weintraube
- ☐ Pflaume
- ☐ Apfelmark
- ☐ Smoothies
- ☐ Gemüsepudding
- ☐ Trockenfrüchte
wie Mango, Apfelscheiben,
Cranbeerys, ungeschwefelte
Aprikosen usw.
- ☐
- ☐

Nüsse & Kerne

- ☐ Mandeln, Walnüsse
- ☐ Haselnüsse
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

+ Wasser/Tee

- ☐ Wasser/Mineralwasser
(Leitungswasser geht auch)
- ☐ Früchte-, Kräuter-,
Rotbuschtee (ungesüßt)

Gute Kohlenhydrate

- ☐ Brot & Brötchen
(ideal: Vollkorn!! Aber es geht auch
Vollkornbrot, Körnerbrötchen,
Knäckebrötchen, Mischbrot, Getreide-
waffel, Vollkorntoastbrot, Sesam-
oder Mohnstange, Laugenbrezel,
Fladenbrot)
- ☐ Wraps
- ☐ Müsli oder Overnight Oats
- ☐ zuckerfreie Muffins
- ☐ Milchreis oder Nudeln
vom Vortag
- ☐ Cracker
- ☐
- ☐

Eiweiß

- ☐ Hackbällchen
- ☐ Falafel
- ☐ geröstete Kichererbsen
- ☐ Quark
- ☐ Naturjoghurt (Natur)
- ☐ Babybel
- ☐ Käsewürfel
- ☐ Geflügelfleischstreifen
- ☐ Energiekugeln
- ☐ gekochte Eier
- ☐ verschiedene Aufstriche
(z.B. Tomaten- oder Paprikaaufstrich)
- ☐
- ☐

Meine Lieblings-Brotdose
besteht aus:

