

# 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

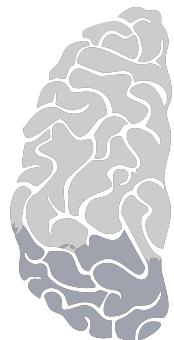
Ich gebe auf

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



## DER GROWTH-MINDSET CIRCLE

1.

Ich habe eine Herausforderung  
(z.B. eine schwierige Matheaufgabe)

NEUE HERAUSFORDERUNG?

7.

Ich meistere die Herausforderung und trae mir Neues zu.

(Der Kreis beginnt von vorn).

6.

Ich uebe mehr und werde immer besser  
("WENN ICH WEITER UEBE,  
WÄCHST MEIN KÖNNEN.")

2.

Ich probiere etwas aus und bleibe dran  
("Wenn ich eine Aufgabe nicht sofort herausbekomme, atme ich tief durch und starte nochmal von vorne.")



5.

Ich hole mir Unterstützung (FRAGEN, FEEDBACK, HILFEN SUCHEN)

4.

Ich lerne aus meinem Fehler  
("FEHLER SIND HELFER!")

3.

Ich mache Fehler oder stoße auf Hindernisse.

## 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 Notfallnummern 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.)

# 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, dass ich meine Hausaufgaben nicht vergesse.
- ... zeigt mir, welche

## Ich denke daran

- ... meinen Grundschulplaner jeden Tag zu bringen.
- ... alle Hausaufgaben abzuhaken.
- ... meinen Grundschulplaner jeden Tag zu zeigen.
- ... erledigte Hausaufgaben abzuhaken.
- ... Klassenarbeiten und Tests einzutragen.

UND SO KLAPPT ES AM BESTEN!  
*Unsere kluge Eule Mimmi und unser schlauer Fuchs Pepe begleiten durchs ganze Schuljahr und geben gute Tipps, wie die Arbeit mit dem Planer zum Erfolg wird und die Kinder lernen, sich selbstständig und gut zu organisieren.*



# 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

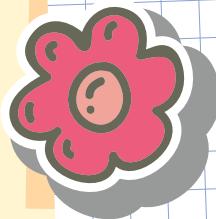
August 2026		September 2026		Oktober 2026		November 2026		Dezember 2026		Januar 2027	
1 Sa		1 Di		1 Do		1 So Allerheiligen		1 Di		1 Fr Neujahr	
2 So		2 Mi		2 Fr		2 Mo		2 Mi		2 Sa	
3 Mo	Sommerferien	3 Do		3 Sa Tag der deutschen Einheit		3 Di		3 Do		3 So	
4 Di		4 Fr		4 So		4 Mi		4 Fr		4 Mo	
5 Mi		5 Sa		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 Betttag		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 Fr		11 Sa		11 Mo		11 So	
12 Fr		12 Fr		12 Sa		12 So		12 Mo		12 Mi	
13 Sa		13 Sa		13 So		13 Mo		13 Do		13 Di	
14 So		14 So		14 Mo		14 Fr		14 Sa		14 Mi	
15 Mo		15 Mo		15 Di		15 Sa		15 Mo		15 Do	
16 Di		16 Di		16 Mi		16 Sa		16 Mo		16 Fr	
17 Mi		17 Mi		17 Do		17 Sa		17 Mo		17 Mi	
18 Do		18 Do		18 Fr		18 Sa	Ferien	18 Mo		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



# Notizen



# Notizen

# Entschuldigungen

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

bis  
to

كان / سيدعون ابني / ابنتي غائباً من :

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

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شود 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

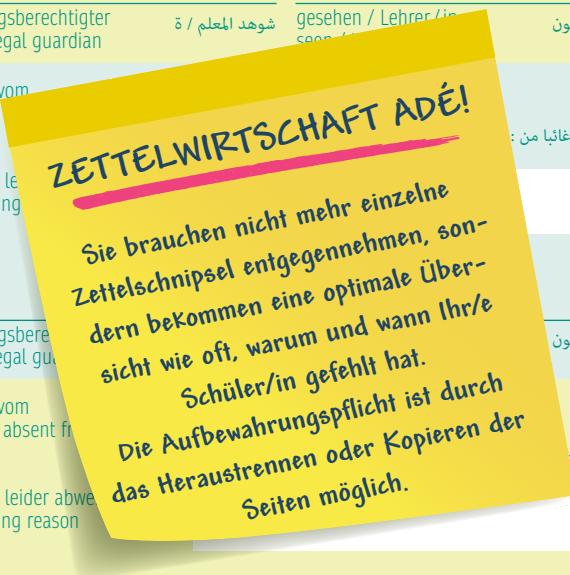
كان / سيدعون ابني / ابنتي غائباً من :

للأسباب التالية :

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

شود 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 / سيدعون ابني / ابنتي غائباً من :

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

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شود المعلم /ة

gesehen / Lehrer/in  
seen / teacher

توقيع الوالد/ة / الوصي القانون

# Entschuldigungen

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

bis  
to

كان / سيك اون ابني / ابنتي غائبا من :

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

للسابق التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شهود المعلم /ة

gesehen / Lehrer/in  
seen / teacher

توقيع الوالد /ة / الوصي القانون

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

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

## 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 ;-)

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

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

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

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شهود 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 / سيك اون ابني / ابنتي غائبا من :

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

للسابق التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شهود المعلم /ة

gesehen / Lehrer/in  
seen / teacher

توقيع الوالد /ة / الوصي القانون



# Entschuldigungen

Schwimm- / Sportunterricht

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

bis  
to

كان / سيدعون ابني / ابنتي غائباً 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

للأسباب التالية :

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



Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

توقيع الوالد /ة / الوصي القانون

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

bis  
to

كان / سيدعون ابني / ابنتي غائباً من :

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

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شود المعلم /ة  
seen / teacher

توقيع الوالد /ة / الوصي القانون

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

bis  
to

كان / سيدعون ابني / ابنتي غائباً من :

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

للأسباب التالية :

Unterschrift Erziehungsberechtigter  
Signature Parent or legal guardian

شود المعلم /ة  
seen / teacher

توقيع الوالد /ة / الوصي القانون

# Hilfe holen im Notfall

**Beispiel:** Mimmi und Paul spielen im Sonnenschein im Garten. Plötzlich hören sie ein lautes Knistern. Sie schauen zum Gartenzaun und sehen, dass ein Auto auf die Straße fährt. Sie sind sehr schnell und holt das Telefon. Damit beim Hilfe holen nichts schief geht, ist es 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 aufgelegt 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

**Filme, Serien & Wissen**

Dann kann ich hier nachgucken

[www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de)  
[www.checker-welt.de](http://www.checker-welt.de)

Diese Seite finde ich...



**Basteln & Kreativität**

[www.kidsweb.de](http://www.kidsweb.de)  
[www.labbe.de/zzzebra](http://www.labbe.de/zzzebra)



**Bücherquiz & Lesen**

[www.antolin.de](http://www.antolin.de)



**Kinder-Infos & Magazine**

[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)



**Suchen & Netz**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



**Sport & Bewegen**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



**Lernportale & Schulen**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



**Spiele & Programme**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



**Musik & Hörspiele**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



**Mathematik**

[www.bambi.de](http://www.bambi.de)



## 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

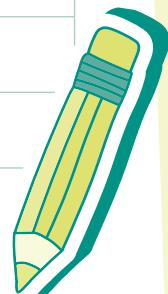
**Wer war nochmal?**

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

Den Elternbrief Nr.  betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

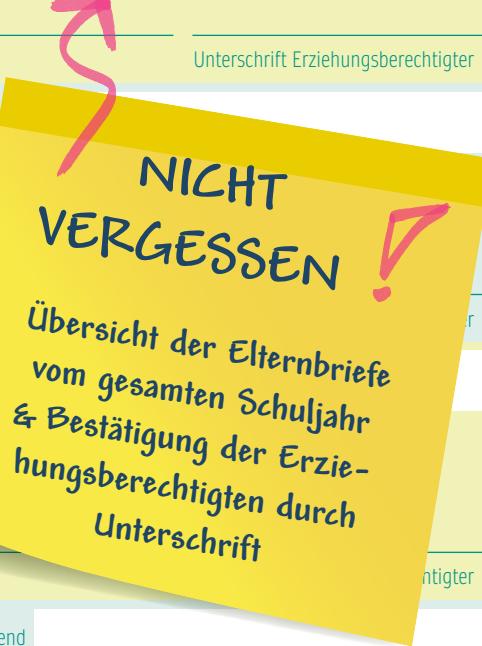
Unterschrift Erziehungsberechtigter

Den Elternbrief Nr.  betreffend

Habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

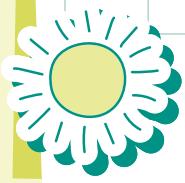


# Notenliste 1. Halbjahr

Fach

DER  
Überblick!

Notenübersicht für Schüler  
und Eltern - so behält jeder  
alles im Blick!



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

# **Notenliste** 2. Halbjahr



# Stundenplan

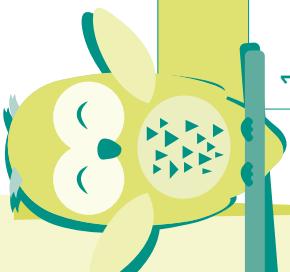
	Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

## Organisation

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



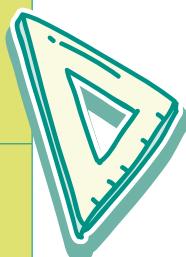
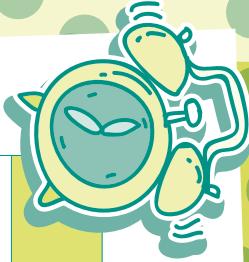
# Stundenplan



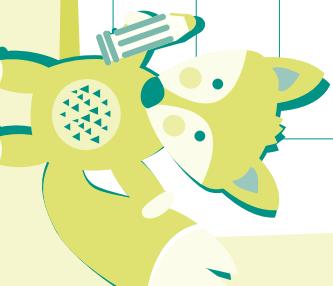
Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					



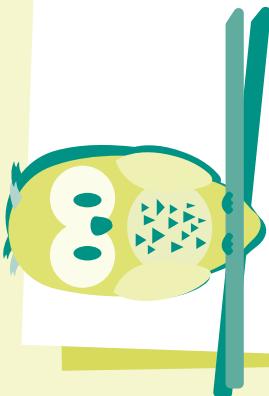
# Stundenplan



	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

ABC

# Notizen



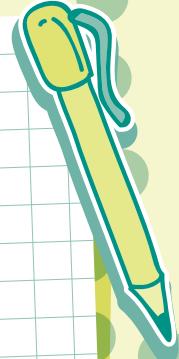
Die Anzahl der  
**NOTIZSEITEN** richtet  
sich immer nach der  
Länge des Schuljahres  
und variiert von Jahr  
zu Jahr.



# Notizen



# Notizen



# +Unsere Tipps



## für ein gesundes Frühstück

e



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 Brotbox

## rohes Gemüse



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

## frisches Obst & Beeren



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

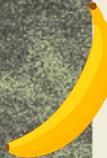
## Nüsse & Kerne



- Mandeln, Walnüsse
- Haselnüsse
- 
- 
- 

## + Wasser/Tee

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



Gut fürs Gehirn

## Gute Kohlenhydrate



- Brot & Brötchen  
(ideal: Vollkorn!! Aber es geht auch Vollkornbrot, Körnerbrötchen, Knäckebrot, Mischbrot, Getreidewaffel, Vollkorntoastbrot, Sesam- oder Mohnstange, Laugenbrezel, Fladenbrot)

- Wraps
- Müsli oder Overnight Oats
- zuckerfreie Muffins
- Milchreis oder Nudeln vom Vortag
- Cracker
- 
- 

Gut für die Mückies

## Eiweiß



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



Meine Lieblings-Brotbox besteht aus:

