

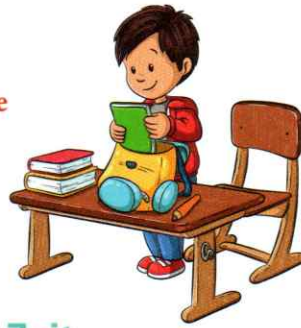
Der erste *Schultag*



Ganz schön
aufregend! Du
triffst alte Freunde
oder lernst neue
kennen!

12 Kinder Griaß di

Der erste Schultag ist immer etwas aufregend! Für manche ist es überhaupt der erste Tag in der Schule. Andere sehen nach den langen Ferien die Kinder in ihrer Klasse wieder. An so einem Tag ist es normal, wenn du ein bisschen aufgeregt bist. Mit diesen fünf Tipps startest du gut ins neue Schuljahr.



1. Gut ausgeschlafen

Versuche, ein paar Tage vor dem ersten Schultag wieder früher schlafen zu gehen. Ausgeschlafen kannst du dich besser konzentrieren und bist fit für den Tag!

2. Richtige Vorbereitung

Packe deine Schultasche und lege deine Schulsachen und auch dein Gewand am Abend vorher bereit. Das erspart in der Früh Stress und Hektik.



3. Rechtzeitig aufstehen

So kannst du in Ruhe frühstücken und dich fertig machen, ohne zu hetzen. Während des Frühstücks freue dich darauf, was der Tag bringen wird. Du wirst Freunde treffen und neue Kinder kennenlernen. Helft euch gegenseitig. So schafft ihr gemeinsam auch dieses Schuljahr!



4. Nimm dir Zeit

Der erste Tag ist ganz schön aufregend. Es passiert viel Neues! Sei geduldig mit dir selbst und gib dir Zeit, dich einzuleben. Wenn du dich bei etwas nicht auskennst, frage andere Kinder oder eine Lehrkraft.



5. Pausen tun gut

Nutze die Pausen, um dich zu entspannen, mit Freunden zu spielen. Pausen sind wichtig, um Energie zu tanken.

Weißt du, ...

... dass gesundes Essen und Trinken wichtig ist für die Konzentration?

Wasser, Obst und Gemüse, Vollkornbrot und Nüsse machen satt. Und sie liefern dir genug Energie für den Schultag!