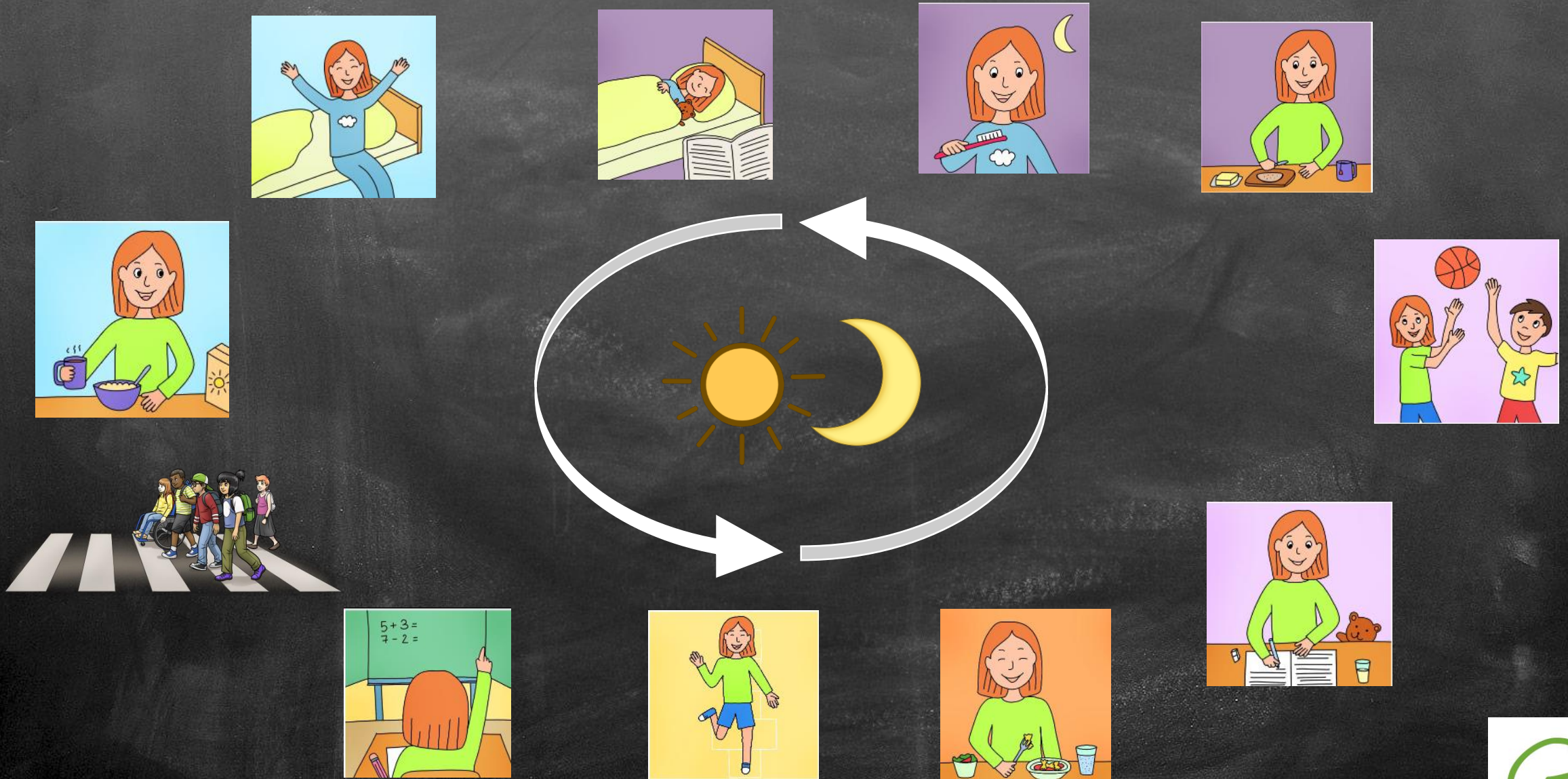


Ein Schultag und seine Herausforderungen



Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Morgens (ca. 6:30 - 7:00 Uhr):



- **Körperliche Kompetenz:** Aufstehen, sich waschen, anziehen.
- **Motivationale Kompetenz:** Sich selbstständig für den Tag motivieren (z.B. Lieblingskleidung auswählen).
- **Kognitive Kompetenz:** Einfache Aufgaben wie das Wetter betrachten und darüber sprechen.
- **Feinmotorik:** Zähne putzen, Haare kämmen.
- **Sprachliche Kompetenz:** Mit den Eltern plaudern, einfache Fragen beantworten.

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Frühstück (ca. 7:00 - 7:30 Uhr):



- **Soziale Kompetenz:** Gemeinsam mit der Familie frühstücken, Tisch decken helfen.
- **Feinmotorik:** Selbstständig essen, Getränke einschenken, ggf. Pausenbrot herrichten.
- **Sprachliche Kompetenz:** Über das Essen sprechen, Wünsche äußern.

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

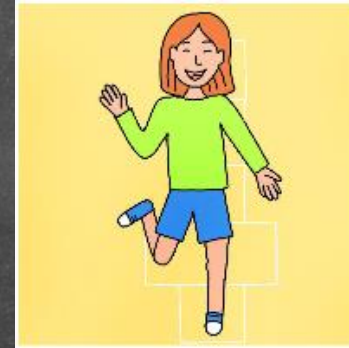
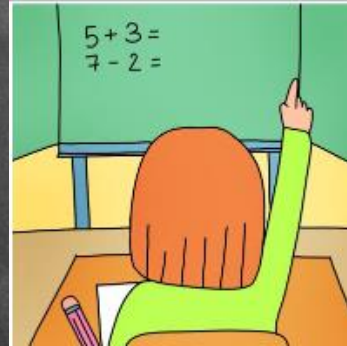
Schulweg (ca. 7:30 - 7:45 Uhr):



- **Körperliche Kompetenz:** Zu Fuß gehen oder mit dem Roller fahren (Helm!).
- **Soziale Kompetenz:** Einfügen in eine Gruppe, positiver Umgang mit anderen Kindern/Erwachsenen und Hilfsbereitschaft.
- **Kognitive Kompetenz:** Sich im Straßenverkehr orientieren (wetterangepasste Kleidung und Verhalten), Zeitmanagement.
- **Emotionale Kompetenz:** Trennung von Bezugspersonen, auch in herausfordernden Situationen.

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Vormittag in der Schule (ca. 7:45 - 13:00 Uhr):



- **Kognitive Kompetenz:** Übliche Fächer / Inhalte, Konzentration über einen längeren Zeitraum, Stillarbeit, AA verstehen und selbstständig umsetzen (auch mehrteilige Aufträge)
- **Soziale Kompetenz:** Mit Mitschülern zusammenarbeiten, höflich sein, sich an die Regeln halten.
- **Emotionale Kompetenz:** Mit Frustrationen umgehen lernen, sich konzentrieren, abwarten.
- **Motivationale Kompetenz:** Aufgaben selbstständig erledigen (auch bei weniger beliebten und/oder herausfordernden Aufgaben).
- **Sprachliche Kompetenz:** In der Gruppe sprechen, Fragen stellen, sich unterhalten, Kinder / Erwachsene zusammenbringen

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Mittagessen und Mittagspause (ca. 13:00 – 14:00 Uhr):



- **Körperliche Kompetenz:** Ausreichend essen und trinken.
- **Soziale Kompetenz:** Mit anderen Kindern spielen, gemeinsam essen, Tischmanieren.
- **Emotionale Kompetenz:** Entspannen und neue Energie tanken.

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Hausaufgaben (ca. 13:00 – 14:00 Uhr):



- **Kognitive Kompetenz:** Aufgaben selbstständig und konzentriert erledigen.
- **Motivationale Kompetenz:** Sich für die Hausaufgaben motivieren, Arbeitsplatz strukturieren.
- **Sprachliche Kompetenz:** Fragen stellen, wenn etwas unklar ist.

Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Mittagsbetreuung (ca. 14:00 - 16:00 Uhr):



- **Kognitive Kompetenz:** Kreative Angebote nutzen (malen, basteln, spielen)
- **Soziale Kompetenz:** In der Gruppe spielen, Konflikte lösen
- **Emotionale Kompetenz:** Selbstbewusstsein stärken, eigene Ideen einbringen
- **Körperliche Kompetenz:** Sich bewegen, toben

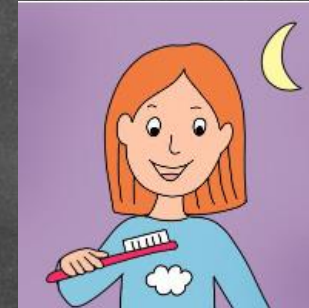
Ein Tag im Leben eines Erstklässlers

Freizeit und Abend (ca. 16:00 - 20:00 Uhr):



Abendessen:

- **Kognitive Kompetenz:**
Schultasche und nächsten Tag eigenständig vorbereiten.
- **Soziale Kompetenz:**
Gemeinsam mit der Familie Essen vorbereiten, essen und abräumen.
- **Sprachliche Kompetenz:** über den Tag sprechen
- **Emotionale Kompetenz:** Sorgen, Wünsche und Erfahrungen mitteilen.



Abendroutine:

- **Körperliche Kompetenz:**
Zähne putzen, ins Bett gehen
- **Emotionale Kompetenz:**
Ruhig werden, sich auf den Schlaf vorbereiten.

Weitere Infos und Fördermöglichkeiten:

Motorische Fähigkeiten

- Stifthaltung üben
- Körperliche Grenzen erkennen
- Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Arbeitsverhalten und Motivation

- Aufgaben trotz Schwierigkeiten beenden (Puzzles, Rätsel, ...)
- Aufgaben ohne fremde Hilfe erledigen
(selbstständig nachdenken und Lösungen suchen)
- Sich auf eine Aufgabe fokussieren und Ablenkungen widerstehen. (Spiele, malen, basteln, ...)

Allgemein

Rituale

Lob und Anerkennung

Zusammenarbeit

Positive Einstellung

Emotional-soziale Kompetenzen

- Impulsen widerstehen
- Teamfähigkeit: Mit anderen zusammenarbeiten und Kompromisse finden.
- Gefühle benennen und verstehen

Sprachvermögen

- Vorlesen
- Reime üben
- Geschichten und Gedanken wiedergeben
- Silben klatschen/ stampfen