



## Das **kleine 1 x 1** für das letzte Kindergartenjahr

### **Anregungen für einen guten Start in den Schulalltag**

- Kinder benötigen einen festen Tagesablauf und klare Regeln.
- Gönnen Sie sich und Ihrem Kind regelmäßige und gemeinsame Mahlzeiten.
- Ohne Frühstück sollte kein Kind aus dem Haus gehen.
- Nutzen Sie die Zeit, um sich gemeinsam zu unterhalten, das geht am besten ohne Fernseher und Radio.
- Auch Kinder sollen ausreichend trinken, ideal und kostengünstig ist Wasser (nicht kindgerecht sind Eistee, Cola ...).
- Spielen Sie täglich ein kurzes Spiel mit Ihrem Kind.
- Bei vielen Tätigkeiten in der Küche und im Haushalt können Kinder schon helfen (Tisch decken, Gemüse schneiden, Wäsche aufhängen ...).
- Kinder brauchen täglich Bewegung an der frischen Luft.  
Gerne gehen Kinder einmal wöchentlich in die Sportgruppe, z.B. Fußball, Schwimmen, Turnen.
- Gerne verabreden sich die Kinder mit Freunden aus dem Kindergarten.
- Auch Kinder brauchen mal Ruhe.  
Beachten Sie die Zeiten, die Ihr Kind am Bildschirm verbringt (Fernseher, Computer, Handy, Tablett, ...). Kinder in diesem Alter sollten höchstens 30 Minuten am Tag diese Medien nutzen. Die Geräte sollten auch nicht nebenbei laufen.  
Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Kinder beschäftigen sich allein kreativ mit Buntstiften, Bauklötzen, Legosteinen.
- Zum Ausklang des Tages ist ein gemeinsames Abendbrot mit Zeit für Gespräche schön und wichtig.
- Abends nach dem Zähneputzen freut sich Ihr Kind über eine vorgelesene Gute-Nacht-Geschichte.