Ich wasche meine Hände sauber!

Saubere Hände Schritt für Schritt

Mit Wasser und Seife werden deine Hände blitzschnell wieder sauber!
Mache die Schritte der Reihe nach durch:

Tipp für Begleitpersonen
Singen Sie während des Einseifens zweimal gemeinsam das Lied »Happy Birthday« oder zählen Sie langsam bis 20, um die empfohlene Einseifdauer spielerisch einzuhalten.

1 Ärmel hochkrempeln



Zieh deine Ärmel an beiden Armen weit nach oben, damit dein Pullover trocken bleibt.

2 Wasser an und nass machen



Dreh den Wasserhahn auf und halte beide Hände kurz unter dem fließenden Wasser.

3 Seife nehmen



Drücke einmal auf den Seifenspender oder nimm das Seifenstück in deine Hände.

4 20 Sekunden gründlich einseifen



Reibe Handflächen, Handrücken, Fingerzwischenräume und Daumen ein, bis überall weißer Seifenschaum zu sehen ist.

5 Mit Wasser abspülen



Halte die Hände wieder unter das Wasser, bis aller Schaum restlos weggespült ist.

6 Hände gründlich abtrocknen



Nimm dein Handtuch und trockne Handflächen, Handrücken und Finger rundherum gut ab.

Mein Wasch-Erfolg

Hast du alle Schritte selbstständig geschafft?
Trage hier deinen Namen ein und setze dein Erfolgs-Häkchen!

- ☐ Ich habe meine Ärmel hochgekrempelt
- ☐ Ich habe meine Hände nass gemacht
- ☐ Ich habe Seifenschaum verteilt
- ☐ Ich habe 20 Sekunden lang gerieben
- ☐ Ich habe den Schaum abgespült
- ☐ Ich habe meine Hände abgetrocknet

Name des Kindes: _____ Datum: _____

Das hat heute besonders gut geklappt: _____

Ich kann meine Nase putzen!

Schritt-für-Schritt zur sauberen Nase

Wenn die Nase läuft oder kitzelt, hilft ein Papiertaschentuch!
Mit diesen vier Schritten schaffst du das ganz leicht und selbstständig.

- Immer ein frisches Papiertaschentuch nehmen.
- Sanft durch die Nase pusten – nicht zu fest drücken.
- Das gebrauchte Tuch gehört sofort in den Mülleimer.
- Nach dem Putzen die Hände gründlich waschen.

Tipp für saubere Hände

Krankheitserreger mögen keine Seife! Wasche nach dem Wegwerfen deine Hände gründlich mit Wasser und Seife, während du zweimal leise „Happy Birthday" singst.

1 Taschentuch nehmen und öffnen



Nimm ein sauberes Papiertaschentuch aus der Box oder Packung und falte es vorsichtig mit beiden Händen auf.

2 Nase sanft schnäuzen



Halte das Tuch locker an deine Nase. Puste vorsichtig zuerst durch das eine und dann durch das andere Nasenloch aus.

3 Abwischen und zusammenfalten



Wische die Nase von oben nach unten vorsichtig trocken. Falte das Tuch so zusammen, dass das Nasse innen liegt.

4 Ab in den Müll und Hände waschen



Wirf das Tuch direkt in den Mülleimer mit Deckel. Gehe danach sofort zum Waschbecken und wasche deine Hände gründlich.

Ich habe mir heute ganz alleine die Nase geputzt (Datum / Handzeichen):

_____

Mein Taschentuch ist sicher im Mülleimer gelandet (Ja / Geschafft-Stempel):

_____

Wohin gehört das benutzte Taschentuch nach dem Putzen?

In den Mülleimer
(am besten mit Deckel)
Super gemacht! Das Tuch ist sicher entsorgt. Jetzt noch kurz die Hände waschen!

Auf den Tisch, den Boden oder in die Hosentasche
Halt, bitte nicht! Dort können sich Keime verteilen. Nimm das Tuch und wirf es gleich in den Mülleimer.

KAI-Zahnputzplan für Kinder

KAI-Zahnputzplan für Kinder



KAI-Zahnputz-Schritte

Mit der KAI-Methode lernen Kinder Schritt für Schritt das gründliche Zähneputzen. Zuerst werden die Kauflächen hin und her gebürstet, danach die Außenflächen in kreisenden Bewegungen gereinigt und zuletzt die Innenflächen von Rot nach Weiß ausgewischt.

Tipp für Begleitpersonen

Bis ins Grundschulalter sollten Eltern oder Erzieher:innen die Zähne einmal täglich gründlich nachputzen, um alle Beläge verlässlich zu entfernen.

- **K – Kauflächen:** Hin- und herbürsten auf den Backenzähnen (oben und unten)
- **A – Außenflächen:** Zähne aufeinanderstellen und schöne runde Kreise malen
- **I – Innenflächen:** Von Rot nach Weiß bürsten, vom Zahnfleisch zur Zahnspitze

1 Kauflächen



2 Außenflächen



3 Innenflächen



1 Schritt 1: Zahnpasta dosieren



Eine erbsengroße Menge fluoridhaltige Kinderzahnpasta auf die Zahnbürste geben und die Borsten kurz anfeuchten.

2 Schritt 2: Kauflächen reinigen (K)



Mund weit öffnen. Die Zahnbürste flach auf die Backenzähne setzen und mit kurzen Hin- und Herbewegungen putzen: zuerst unten links und rechts, dann oben links und rechts.

3 Schritt 3: Außenflächen kreisen (A)



Zähne locker zusammenbeißen. Die Zahnbürste ansetzen und große, sanfte Kreise von den Backenzähnen bis ganz nach vorne zu den Schneidezähnen zeichnen.

4 Schritt 4: Innenflächen auswischen (I)



Mund wieder weit öffnen. Die Borsten schräg ans Zahnfleisch anlegen und jeden Zahn von Rot nach Weiß (vom Zahnfleisch zum Zahn) sauber auswischen.

5 Schritt 5: Ausspucken und Zahnbürste abspülen



Den restlichen Schaum gründlich ins Waschbecken ausspucken. Die Zahnbürste unter fließendem Wasser auswaschen und mit dem Bürstenkopf nach oben in den Becher stellen.

Heute geputzt (Morgens / Abends):

☐ Morgens ☐ Abends

Mein geschaffter Schritt (K, A oder I):

☐ _____



Ist das Kind jünger als 6 Jahre oder ermüdet beim Putzen?

Ja, das Kind übt noch oder ermüdet schnell

- Das Kind führt die KAI-Schritte eigenständig so weit wie möglich durch; die Bezugsperson übernimmt anschließend das systematische Nachputzen.

Nein, das Kind führt die Bewegungen bereits sicher aus

- Das Kind putzt alle Bereiche eigenständig nach der KAI-Reihenfolge; die Bezugsperson kontrolliert das Ergebnis durch Sichtprüfung.

Jacke anziehen mit dem Zaubertrick

Der Jacken-Zaubertrick (Überkopf-Methode)

Mit dieser einfachen Technik lernen Kinder im Kita- und Vorschulalter, ihre Jacke ganz ohne Hilfe von Erwachsenen anzuziehen. Der Ablauf verbindet klare Orientierungspunkte mit einer spielerischen Bewegung.

- Fördert die motorische Koordination und Körperorientierung
- Stärkt Selbstwirksamkeit und eigenständiges Handeln in der Garderobe
- Eignet sich für Übergangsjacken, Winterjacken und Strickjacken mit Reißverschluss oder Knöpfen

Tipp für Begleitpersonen

Legen Sie die geöffnete Jacke anfangs gemeinsam mit dem Kind flach vor dessen Füßen. Wichtig ist nur ein Bezugspunkt: Das Etikett oder die Kapuze muss direkt zu den Fußspitzen des Kindes zeigen.

1 Jacke auf den Boden legen



Breite die geöffnete Jacke mit der Innenseite nach oben auf dem Boden oder einer niedrigen Bank aus. Die Kapuze oder der Kragen zeigt genau zu deinen Füßen.

2 An die Kapuze stellen



Stelle dich direkt vor den Kragen oder die Kapuze deiner Jacke. Deine Fußspitzen berühren fast den oberen Rand.

3 Arme in die Ärmel stecken



Beuge dich leicht nach vorne und schlüpfe mit beiden Armen gleichesittg tief in die passenden Ärmelöffnungen hinein.

4 Simsalabim: Über den Kopf schwingen!



Hebe beide Arme schwungvoll nach oben über deinen Kopf. Die Jacke gleitet dabei wie durch Zauberei über deinen Rücken nach unten.

5 Zurechtzupfen und fertig



Lass die Arme sinken, schüttle die Schultern locker aus und schließe die Jacke nach Wunsch mit Reißverschluss oder Knöpfen.

Klemmt die Jacke beim Überkopf-Schwung?

Die Hände rutschen vor dem Schwung wieder heraus

Vor dem Anheben tief in die Ärmel fassen, bis die Hände an den Bündchen sichtbar sind, und erst dann die Arme gemeinsam nach oben führen.

Die Jacke landet verkehrt herum auf der Brust

Prüfen, ob die Jacken-Innenseite vor dem Hineinschlüpfen nach oben und der Kragen direkt zu den Füßen gezeigt hat.

Mein Zaubertrick-Fortschritt

Trage hier ein, wer geübt hat, und hake die erreichten Schritte selbstständig ab.

- Ich lege meine Jacke richtig herum vor meine Füße.
- Ich schlüpfe mit beiden Händen in die Ärmel.
- Ich schwinge die Jacke allein über den Kopf.
- Ich schaffe das Anziehen ganz ohne fremde Hilfe!

Hinweis zur Begleitung

Geben Sie dem Kind ausreichend Raum für eigene Versuche. Wiederholung und Freude an der Bewegung führen rasch zur Routine.

Name des Kindes: _____

Datum des ersten Zaubertricks: _____

Mein persönlicher Erfolg / Notizen: _____

_____

Reißverschluss und Knöpfe schließen

Mit diesen einfachen Schritten lernst du, wie deine Jacke ganz leicht von alleine zugeht.

Schritt-für-Schritt zum Reißverschluss-Profi

- Beide Jackenseiten unten gerade zusammenhalten.
- Den kleinen Steckteil ganz nach unten in den Schieber stecken.
- Den Schieber mit einer Hand am Anhänger festhalten und langsam nach oben ziehen.

Der Klick-Trick

Achte darauf, dass das Einsteckteil ganz unten leise klickt oder spürbar anschlägt, bevor du ziehst. Erst dann lässt sich der Schieber leicht nach oben führen.

1 Unten festhalten



Nimm den Schieber mit der einen Hand und ziehe ihn ganz nach unten an den Jackensaum.

2 Einfädeln



Schiebe den spitzen Stift der anderen Jackenseite fest und gerade bis zum Boden in den Schieber hinein.

3 Festhalten und hochziehen



Halte den unteren Stoffrand mit einer Hand straff nach unten fest. Ziehe mit der anderen Hand den Griff nach oben bis zum Kragen.

Knöpfe schließen wie ein Meister

- Finde das passende Knopfloch genau gegenüber dem Knopf.
- Schiebe die Kante des Knopfes schräg durch den Schlitz.
- Greife den Knopf auf der anderen Seite und ziehe ihn vollständig heraus.

Von unten nach oben

Beginne immer beim untersten Knopf. So verrutscht die Jacke oder das Hemd nicht und am Ende passt jedes Knopfloch genau zum richtigen Knopf.

1 Loch aufhalten



Spreize mit Zeigefinger und Daumen der linken Hand den Schlitz des Knopflochs leicht auf.

2 Kante durchstecken



Führe den Knopf mit der rechten Hand schräg zur Hälfte durch die Öffnung.

3 Durchziehen



Fasse den Knopf von vorne und ziehe ihn ganz heraus, bis der Stoff flach anliegt.

Klemmt der Reißverschluss oder Knopf beim Schließen?

Der Stoff hat sich im Reißverschluss verfangen

Nicht ruckartig ziehen! Schiebe den Schieber vorsichtig ein Stückchen zurück nach unten und lockere den eingeklemmten Stoff mit den Fingern.

Das Knopfloch fühlt sich zu eng an

Kippe den Knopf ganz hochkant auf die schmale Seite, damit er leicht durch den Schlitz gleitet.

Mein Übungs- und Erfolgs-Pass

- Hake jedes Mal ab oder male einen Stern aus, wenn du einen Reißverschluss oder Knöpfe ganz alleine geschlossen hast!
- Übe an deiner eigenen Jacke, Strickjacke oder an einem Anziehkissen.
- Lass dir Zeit und freue dich über jeden geschafften Schritt.

Hinweis für Bezugspersonen

Geben Sie dem Kind ausreichend Zeit für eigene Lösungsversuche. Unterstützen Sie zu Beginn nur beim Ausrichten des Steckers und loben Sie die feinmotorische Ausdauer.

- ☐ Heute habe ich meinen Reißverschluss ganz alleine eingefädelt und geschlossen: _____
- ☐ Heute habe ich alle Knöpfe an Jacke oder Hemd von unten nach oben geschlossen: _____
- ☐ Meine Lieblingsjacke mit Reißverschluss oder Knöpfen (Name / Farbe): _____
- ☐ Das klappt schon super / Hier übe ich noch weiter: _____



FERSEN-AUFKLEBER-METHODE

Für Kinder: Übe die Schritte mit einer erwachsenen Begleitperson. Stell beide Schuhe vor dich. Ein Aufkleber an jeder Ferse hilft dir, den rechten und den linken Schuh zu erkennen.

Gut zu wissen:
Die Aufkleber zeigen zusammen ein Bild, wenn die Schuhe richtig nebeneinanderstehen. Wähle große, gut sichtbare Aufkleber, die außen an den Fersen halten.

1 Schuhe hinstellen



Stell beide Schuhe mit den Spitzen nach vorn nebeneinander.

2 Bild zusammensetzen



Schau auf die Aufkleber an den Fersen. Schieb die Schuhe zusammen, bis die beiden Hälften ein ganzes Bild ergeben.

3 Schuhe ansehen



Wenn das Bild zusammenpasst und beide Spitzen nach vorn zeigen, stehen die Schuhe richtig herum.

4 Schuhe anziehen



Setz dich sicher hin. Steig mit dem passenden Fuß in jeden Schuh.

5 Prüfen und schließen



Fühlen sich die Schuhe bequem an? Schließe den Klettverschluss. Wenn etwas drückt oder verdreht ist, zieh den Schuh aus und probiere es noch einmal.

☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____

Passt das Bild auf den Fersen-Aufklebern zusammen?

Ja, das Bild ist ganz und die Spitzen zeigen nach vorn.
Zieh die Schuhe an und prüfe, ob sie bequem sitzen.

Nein, das Bild ist getrennt oder die Schuhe wirken vertauscht.
Dreh oder tausche die Schuhe. Setz sie nebeneinander und prüfe das Bild noch einmal.

Klettverschluss öffnen

Klettverschluss öffnen

Für Kinder: Setz dich hin, bevor du den Klettverschluss öffnest. So kannst du dich auf den Schuh konzentrieren und bleibst sicher sitzen.

1



Lasche finden
Suche die breite Lasche auf dem Schuh.

2



Lasche anheben
Fasse das freie Ende der Lasche mit den Fingern.

3



Klett lösen
Zieh die Lasche vorsichtig vom Gegenstück ab.

4



Schuh öffnen
Zieh die Lasche weit genug zurück, damit dein Fuß Platz hat.

5



Fuß hineinsetzen
Steig mit dem Fuß in den Schuh, ohne auf die Lasche zu treten.

☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____

Klettverschluss schließen

Klettverschluss schließen

Für Kinder: Schließe den Klettverschluss, wenn dein Fuß gut im Schuh sitzt. Eine erwachsene Begleitperson kann prüfen, ob der Schuh bequem ist.

1 Schuhzunge richten



Streiche die Zunge des Schuhs glatt, falls sie verrutscht ist.

2 Lasche greifen



Fasse die freie Klettlasche.

3 Über den Fuß legen



Lege die Lasche über den Schuh, ohne sie zu verdrehen.

4 Andrücken



Drücke die Lasche auf das Klett-Gegenstück.

5 Sitz prüfen



Wackle mit den Zehen. Der Schuh soll halten und bequem sein, nicht drücken.

☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____

Schuhe Schritt für Schritt anziehen

Für Kinder: Übe in deinem Tempo.
Eine erwachsene Begleitperson darf helfen, wenn es nötig ist.

1 Schuhe bereitlegen



Setz dich hin und stelle beide Schuhe mit den Spitzen nach vorn. ☐

2 Seiten erkennen



Nutze die Fersen-Aufkleber oder frage nach Hilfe, wenn du unsicher bist. ☐

3 Schuhe öffnen



Löse die Klettverschlüsse, damit die Öffnungen groß genug sind. ☐

4 Ersten Fuß hineinsetzen



Steig mit einem Fuß in den passenden Schuh. ☐

5 Zweiten Fuß hineinsetzen



Steig mit dem anderen Fuß in den zweiten Schuh. ☐

6 Verschlüsse schließen



Lege die Klettlaschen flach über den Fuß und drücke sie fest. ☐

7 Bequemlichkeit prüfen



Steh mit Begleitung auf. Fühlen sich beide Schuhe bequem an und sitzen fest? ☐

☐ **Heute selbst probiert** _____

☐ **Mit Hilfe geschafft** _____

MEIN STARKER ALLTAG – KLEINE SCHRITTE, GROSSE ERFOLGE

MEINE SCHUHE PRÜFEN

Vor dem Losgehen: Prüfe, ob deine Schuhe bequem sitzen.

☐ 1



Spitzen ansehen

Zeigen beide Schuhspitzen nach vorn?

☐ 2



Aufkleber ansehen

Ergibt das Bild an den Fersen ein Ganzes?

☐ 3



Fersen prüfen

Sitzen deine Fersen im Schuh und sind nicht herausgerutscht?

☐ 4



Klett prüfen

Sind die Klettlaschen geschlossen und halten sie?

☐ 5



Bequemlichkeit prüfen

Drückt oder rutscht etwas? Sag der erwachsenen Begleitperson Bescheid.

Heute selbst probiert: _____

Mit Hilfe geschafft: _____



Klettverschluss wieder öffnen

Klettverschluss wieder öffnen

Für Kinder: Wenn du die Schuhe ausziehen möchtest, löse zuerst die Klettverschlüsse. Setz dich dabei sicher hin.

1 Sicher hinsetzen



Setz dich auf einen stabilen Platz.

2 Lasche finden



Suche das freie Ende der Klettlasche.

3 Lasche abziehen



Zieh die Lasche langsam vom Klett-Gegenstück ab.

4 Schuhöffnung weiten



Zieh die Lasche zurück, damit dein Fuß Platz hat.

5 Schuhe ausziehen



Zieh den Fuß vorsichtig aus dem Schuh.

☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____



Aufkleberbild kontrollieren

Für Kinder: Die Aufkleber sind eine Merkhilfe.
Du kannst sie vor dem Anziehen nutzen, um die Schuhe richtig hinzustellen.

1 Beide Schuhe finden

Stell deine Schuhe vor dich.



2 Spitzen ausrichten

Drehe beide Schuhe so, dass die Spitzen nach vorn zeigen.



3 Fersen zusammenstellen

Schieb die Fersen nah aneinander.



4 Bild betrachten

Schau, ob die Aufkleberhälften zusammenpassen.



5 Bei Bedarf tauschen

Wenn das Bild nicht stimmt, tausche die Plätze der Schuhe und prüfe erneut.



Heute selbst probiert: ☐ _____

Mit Hilfe geschafft: ☐ _____



Schuhe ordentlich abstellen

Für Kinder: Nach dem Ausziehen kannst du die Schuhe so hinstellen, dass du sie beim nächsten Mal leicht findest.

1 Schuhe ausziehen



Öffne die Klettverschlüsse und zieh die Schuhe aus. ☐

2 Laschen lösen



Löse die Klettlaschen ganz. ☐

3 Schuhe nebeneinander stellen



Stell beide Schuhe an ihren Platz. ☐

4 Spitzen ausrichten



Drehe die Spitzen nach vorn. ☐

5 Aufkleberbild prüfen



Stell die Schuhe so zusammen, dass das Bild an den Fersen passt. ☐

Heute selbst probiert: _____ ☐

Mit Hilfe geschafft: _____ ☐

Schuhzunge glatt streichen

Schuhzunge glatt streichen

Für Kinder: Eine glatte Schuhzunge macht das Anziehen angenehmer.
Bitte eine erwachsene Begleitperson um Hilfe, wenn du sie nicht gut erreichst.

1 Schuh öffnen



Löse den Klettverschluss.

2 Zunge entdecken



Suche das weiche Teil unter der Lasche.

3 Zunge ausrichten



Zieh die Zunge vorsichtig nach vorn und streiche sie glatt.

4 Fuß einsetzen



Steig in den Schuh, ohne die Zunge nach innen zu schieben.

5 Verschluss schließen



Lege die Lasche über die Zunge und schließe den Klettverschluss.



☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____

Klettlasche gerade schließen

Für Kinder: Eine gerade Lasche lässt sich leichter öffnen und schließen. Schau nach, ob sie glatt aufliegt.

1 Lasche öffnen



Zieh die Lasche vom Klett-Gegenstück ab.

2 Lasche ausrichten



Dreh die Lasche so, dass sie gerade über den Schuh führt.

3 Auflegen



Lege die Lasche flach auf das Gegenstück.

4 Festdrücken



Drücke die Lasche mit der Hand fest.

5 Kontrollieren



Schau, ob die Lasche nicht verdreht ist und gut hält.

Heute selbst probiert: ☐

_____

Mit Hilfe geschafft: ☐

_____



Bei vertauschten Schuhen neu sortieren

Für Kinder: Wenn sich deine Schuhe ungewohnt anfühlen, setz dich hin und prüfe sie. Du darfst jederzeit um Hilfe bitten.



1 Anhalten

Bleib stehen und setz dich sicher hin.



2 Schuhe öffnen

Löse die Klettverschlüsse.



3 Schuhe ansehen

Prüfe die Fersen-Aufkleber und die Richtung der Spitzen.



4 Schuhe richtig hinstellen

Stell sie so zusammen, dass die Aufkleber ein Bild ergeben.



5 Neu anziehen

Steig in jeden passenden Schuh und schließe die Laschen.



6 Bequemlichkeit prüfen

Wenn es weiter drückt oder ungewohnt ist, bitte um Hilfe.

Heute selbst probiert: _____

Mit Hilfe geschafft: _____

Schuhe mit Begleitung anziehen

Für Kinder und Begleitpersonen: Die erwachsene Person gibt nur so viel Hilfe wie nötig und lässt dem Kind Zeit, selbst zu probieren.

1 Schuhe gemeinsam bereitstellen



Stellt beide Schuhe gut erreichbar vor das Kind. ☐

2 Kind sortieren lassen



Das Kind nutzt die Aufkleber, um die Seiten zu finden. ☐

3 Öffnungen vorbereiten



Das Kind löst die Klettverschlüsse; bei Bedarf zeigt die Begleitperson den Anfang. ☐

4 Kind Schuhe anziehen lassen



Das Kind setzt die Füße nacheinander in die Schuhe. ☐

5 Kind schließen lassen



Das Kind legt die Laschen auf und drückt sie an. ☐

6 Gemeinsam prüfen



Fragt: „Sitzen die Schuhe bequem?“ Helft beim Richten, wenn nötig. ☐

Heute selbst probiert: _____

Mit Hilfe geschafft: _____



Klettverschluss mit den Fingern bedienen

Klettverschluss mit den Fingern bedienen

Für Kinder: Nutze die Finger, um die Klettlasche zu greifen. Übe langsam und ohne zu reißen.

1 Sicher sitzen



Setz dich hin und lege den Schuh gut erreichbar vor dich.

2 Ende ertasten



Fühle nach dem freien Ende der Lasche.

3 Lasche greifen



Halte die Lasche zwischen Daumen und Fingern.

4 Öffnen oder schließen



Zieh zum Öffnen ab oder drücke zum Schließen auf das Gegenstück.

5 Ergebnis prüfen



Schau, ob die Lasche offen ist oder fest hält, wie du es möchtest.

☐ Heute selbst probiert _____

☐ Mit Hilfe geschafft _____

Vor dem Anziehen den Platz vorbereiten

Ein freier Platz hilft dir, deine Schuhe gut zu sehen und sicher anzuziehen.



1 Platz wählen

Such dir einen sicheren Platz zum Sitzen.

☐



2 Weg freimachen

Räume Dinge weg, über die du stolpern könntest.

☐



3 Schuhe holen

Hol beide Schuhe an deinen Platz.

☐



4 Schuhe hinstellen

Stell sie mit den Spitzen nach vorn nebeneinander.

☐



5 Aufkleber prüfen

Richte die Schuhe so, dass das Fersenbild zusammenpasst.

☐

Heute selbst probiert _____

Mit Hilfe geschafft _____

Nach dem Anziehen sicher losgehen

Für Kinder: Bevor du losgehst, prüfe deine Schuhe und steh erst auf, wenn eine erwachsene Begleitperson in der Nähe ist.

1 Klettverschlüsse ansehen



Prüfe, ob beide Laschen geschlossen sind. ☐

2 Schuhe fühlen



Bewege deine Zehen. Die Schuhe sollen bequem sitzen. ☐

3 Langsam aufstehen



Steh mit Unterstützung auf, wenn du sie brauchst. ☐

4 Ein paar Schritte gehen



Geh langsam ein paar Schritte. ☐

5 Bescheid sagen



Wenn etwas rutscht oder drückt, setz dich wieder hin und sag es der Begleitperson. ☐



Heute selbst probiert:

Mit Hilfe geschafft:





Matschhose und Gummistiefel anziehen

So wirst du wetterfest für Matsch und Regen

Wenn es draußen regnet und überall Pfützen glänzen, hilft dir die richtige Reihenfolge beim Anziehen, damit deine Beine und Socken trocken bleiben. Mit diesen vier Schritten schaffst du das ganz alleine.

- Erst Matschhose, dann Gummistiefel anziehen
- Hosenbeine immer über den Stiefelschaft stülpen
- Fußsteg-Gummiband unter die Stiefelsohle ziehen

Wichtiger Pfützen-Tipp

Stecke die Matschhose niemals in den Stiefel hinein. Wenn die Hose außen über dem Stiefel liegt, tropft das Regenwasser außen ab und läuft nicht in deine Stiefel.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Befolge die nummerierten Schritte der Bildfolge von oben nach unten:



1 In die Matschhose schlüpfen

Setze dich auf eine Bank oder den Boden. Ziehe die Matschhose über deine normale Hose an und strecke beide Beine durch die Hosenbeine.



2 Träger über die Schultern legen

Stehe auf, ziehe die Träger nach oben über beide Schultern und hänge die Verschlüsse vorne fest ein, falls deine Hose Träger hat.



3 In beide Gummistiefel schlüpfen

Stelle deine Gummistiefel bereit, Kremple die Matschhose kurz am Knöchel hoch und schlüpfe mit jedem Fuß fest in den passenden Stiefel.



4 Hosenbeine drüberstülpen und Gummiband fixieren

Stülpe die Hosenbeine komplett außen über den Stiefelschaft. Ziehe nun das elastische Gummiband (den Steg) von unten fest unter die Profilsohle des Stiefels.

Mein Fertigkeiten-Check

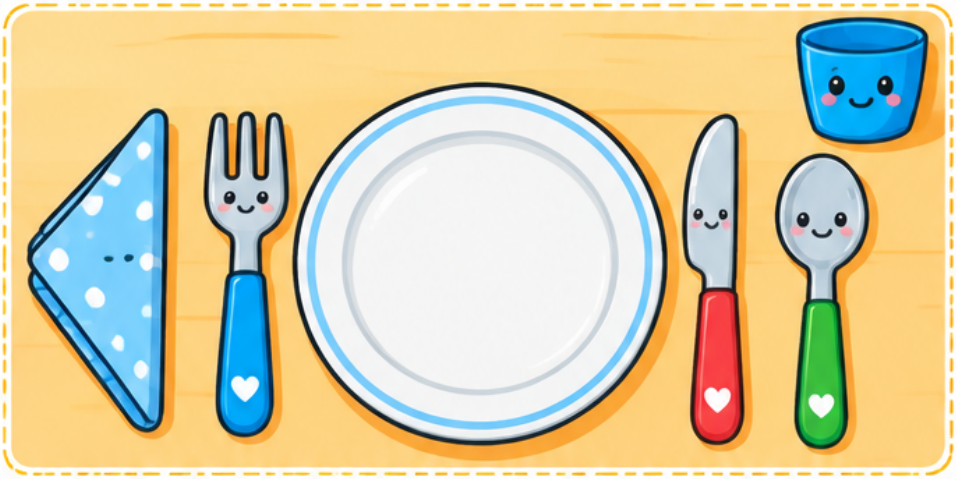
Hier kannst du abhaken, was du schon selbst geschafft hast:

- ○ Matschhose selbstständig angezogen und Träger gerichtet _____
- ○ Beide Gummistiefel passend angezogen _____
- ○ Hosenbeine über die Stiefel gezogen und Steg-Gummiband unter die Sohle gehakt _____
- ○ Mein Zeichen oder Stempel für heute geschafft: _____



Ich decke meinen Tisch!

Mit dieser Übersicht deckst du deinen Platz ganz leicht selbst ein. Lege die Gegenstände Schritt für Schritt an ihren festen Platz.



Tipp für schlaue Tischdecker

Merkst du dir den Besteck-Trick? Die Gabel hat vier Zinken und liegt links (beide Wörter fangen mit einem kurzen Laut an). Das Messer schneidet rechts!

1 Teller platzieren

Stelle deinen flachen oder tiefen Teller genau mittig vor deinen Stuhl auf das Tischset.

2 Gabel auf die linke Seite

Lege die Gabel links neben den Teller, sodass die Zinken nach oben zur Tischmitte zeigen.

3 Messer auf die rechte Seite

Lege das Messer rechts neben den Teller. Achte darauf, dass die scharfe Schneideseite zum Teller schaut.

4 Löffel & Becher bereitstellen

Wenn du eine Suppe isst, kommt der Löffel rechts außen neben das Messer. Stelle deinen Becher rechts oben über das Messer.

5 Serviette bereitlegen

Falte deine Serviette und lege sie entweder ganz nach links neben die Gabel oder sauber auf deinen Teller.

Meine Tischdecker-Checkliste

Hake nach jedem Schritt ab, wenn das Teil an seinem richtigen Platz liegt:

- [ ] Steht der Teller in der Mitte? .....
- [ ] Liegt die Gabel links? .....
- [ ] Liegt das Messer rechts mit der Schneide zum Teller? .....
- [ ] Steht der Becher sicher oben rechts? .....
- [ ] Liegt die Serviette bereit? .....

Heute eingedeckt von (Name):

.....

Das hat heute besonders gut geklappt:

.....

.....

Brauchst du heute einen Löffel für dein Essen?

Ja

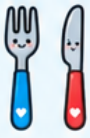
Es gibt Suppe, Brei oder Müsli.



Lege den Löffel rechts neben das Messer.

Nein

Es gibt feste Speisen mit Gabel und Messer.



Lass den Löffel im Schrank und decke nur Gabel, Messer und Becher ein.



Ich kann mir selbst einschenken!

Selbstständigkeit: Getränke einschenken

Getränke sicher und selbstständig einschenken

Mit beiden Händen an der Kanne klappt das Einschenken ganz ohne Kleckern. Schau dir die vier Schritte an und probiere es Schritt für Schritt aus.

- Becher mit beiden Händen fest auf den Tisch stellen
- Kanne immer mit zwei Händen halten
- Langsam gießen und rechtzeitig stoppen

Tipp für Begleitpersonen

Für die ersten Versuche die Kanne nur zu einem Drittel mit Wasser zu füllen und ein kleines Tuch bereitlegen. Fehler gehören zum Lernen dazu!



Schritt 1: Becher standfest hinstellen

Stelle deinen Becher mit etwas Abstand zur Tischkante sicher auf den Tisch. Er soll ruhig stehen und nicht wackeln.



Schritt 2: Zwei Hände an den Krug

Fasse mit deiner starken Hand fest den Griff der Kanne. Lege deine zweite Hand stützend an den Bauch der Kanne.



Schritt 3: Zur Tülle neigen und dosieren

Bringe die Tülle nah an den Becherrand, Kippe die Kanne langsam, bis ein ruhiger, dünner Wasserstrahl fließt.



Schritt 4: Stoppen bei Daumenbreite

Beobachte das Wasser genau. Wenn das Glas bis etwa eine Daumenbreite unter den Rand voll ist, richte die Kanne wieder auf.

Was tun, wenn die Kanne zu schwer ist oder etwas daneben geht?



Die Kanne ist zu schwer oder wackelt

Setze die Kanne noch einmal ab, bitte eine Fachkraft um weniger Wasser im Krug und fasse mit beiden Händen fest zu.



Ein paar Tropfen landen auf dem Tisch

Kein Problem! Nimm das bereitgelegte Tuch, wische die Tropfen ruhig auf und schenke beim nächsten Mal noch etwas langsamer ein.

Meine Selbstständigkeits-Checkliste

Kreuze nach dem Üben an, was du heute schon ganz alleine geschafft hast:

- ○ Ich habe den Becher standfest auf den Tisch gestellt.
- ○ Ich habe die Kanne sicher mit zwei Händen gehalten.
- ○ Ich habe langsam gegossen, ohne dass es geschwappt hat.
- ○ Ich habe rechtzeitig gestoppt, bevor der Becher überlief.
- ○ Mein Name und Datum der Übung: _____



Nach dem Essen abräumen

Abräumen wie die Großen: Schritt für Schritt

Wenn du mit dem Essen fertig bist, hilfst du mit, deinen Platz sauber zu machen. Folge den vier Stationen am Geschirrwagen, damit alles an seinen richtigen Platz kommt.

- Becher oder Glas vorsichtig mit beiden Händen tragen
- Teller mit dem Löffel oder der Gabel zuerst vollständig leeren
- Besteck niemals lose auf die Teller legen, sondern in die Sammelbox stecken
- Am Ende deinen Tischplatz prüfen und Krümel mit dem Tuch abwischen

Gemeinsam achten wir darauf

Trage Teller und Becher nacheinander und gehe langsam zum Geschirrwagen. Wenn ein Becher noch voll ist, gieße den Rest zuerst vorsichtig in die Spülschale.



1 Essensreste abstreifen



Nimm deine Gabel oder deinen Löffel und schiebe alle Reste vom Teller in den Biomüll-Eimer.

2 Besteck einsortieren



Lege Gabel, Löffel und Messer mit dem Griff nach oben in den dafür vorgesehenen Besteckbehälter.

3 Teller stapeln



Stelle deinen leeren Teller auf den passenden Stapel: Große Teller zu großen Tellern, Schüsseln zu Schüsseln.

4 Becher abstellen



Stelle deinen getrunkenen Becher auf das oberste Tablett oder in das Fach für Gläser.

Wohin gehört das Teil?



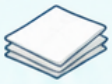
Essensreste auf dem Teller
Mit dem Besteck vorsichtig in die Biomüll-Box kratzen, bevor der Teller abgestellt wird.



Gabel, Messer oder Löffel
In den Besteckköcher stecken, damit sich niemand an Spitzen oder Kanten schneidet.



Trinkbecher oder Glas
Prüfen ob noch Wasser darin ist, Rest ausgießen und auf das Becher-Tablett stellen.



Serviette aus Papier
In den Papiermüll oder Restmülleimer werfen, nicht auf den Tellerstapel legen.

Meine Aufräum-Checkliste

Hake nach dem Mittagessen ab, was du heute schon ganz allein am Geschirrwagen geschafft hast.

- Ich habe meinen Stuhl herangeschoben
- Ich bin vorsichtig zum Geschirrwagen gegangen
- Ich habe Reste, Besteck und Teller richtig sortiert

Super gemacht!

Jeder Handgriff hilft unserer Gruppe, damit der Essbereich schnell wieder bereit für das gemeinsame Spielen und Ausruhen ist.

Essensreste sauber in den Resteeimer gestreift	
Besteck in den richtigen Besteckkasten gelegt	
Teller ordentlich auf den passenden Stapel gestellt	
Becher auf das Becher-Tablett gestellt	
Mein Name und Datum für die Profi-Urkunde	

Maltisch und Bastelplatz blitzblank säubern

So räumst du deinen Maltisch auf

Wenn du mit dem Malen und Basteln fertig bist, hilfst du mit, deinen Platz wieder sauber und bereit für das nächste Bild zu machen. Folge einfach den Schritten der Reihe nach.

- Stifte fest verschließen, damit sie nicht austrocknen.
- Pinsel im Wasserglas und unter dem Wasserhahn reinigen.
- Maltisch mit einem feuchten Tuch sauber abwischen.
- Hände waschen und stolz dein Feld abhaken!

Tipp für fleißige Künstler

Horche beim Aufstecken der Kappe genau hin: Wenn es leise "Klick" macht, ist der Stift fest verschlossen und bleibt saftig bunt!

1 Schritt 1: Kappen auf die Stifte stecken



Sammle alle offenen Filzstifte und Wachsmalstifte ein. Setze die passende Kappe gerade auf die Stiftspitze und drücke sie fest zu, bis es leise "Klick" macht. Sortiere alle Stifte zurück in die Stiftedose.

2 Schritt 2: Pinsel gründlich auswaschen



Spüle deine Borstenpinsel im Wasserbecher oder vorsichtig am Waschbecken aus, bis das Wasser klar bleibt. Streiche die nassen Borsten sanft an einem Maltuch glatt und stelle die Pinsel mit den Borsten nach oben in den Becher.

3 Schritt 3: Basteltisch feucht abwischen



Nimm das ausgewrungene, feuchte Wischtuch zur Hand. Wische Farbkleckse und Krümel mit kreisenden Bewegungen von oben nach unten über die ganze Tischplatte ab. Lege das Tuch anschließend zum Trocknen an den Haken.

Mein Name _____

Mein Bastelplatz ist heute blitzblank aufgeräumt (Kreuz an): ☐

? Entdecke ich nach dem Wischen noch feuchte Farbreste auf der Platte?

Ja Da klebt noch dicke Wasserfarbe.
→ Feuchte das Tuch noch einmal kurz an, wische gezielt mit etwas Druck über den Fleck und trockne kurz nach.

Nein Der Tisch glänzt sauber und ist leer.
→ Hänge das Wischtuch auf, wasche dir gründlich die Hände und setze dein Häkchen in das Ankreuzfeld.

Ich brauche Hilfe

Schritt für Schritt nach Hilfe fragen



So frage ich freundlich nach Hilfe

Wenn du bei einer Aufgabe nicht weiterkommst oder etwas nicht alleine schaffst, kannst du jederzeit um Unterstützung bitten. Mit vier einfachen Schritten zeigst du genau, was du brauchst.

- Erst kurz innehalten und schauen, wer gerade Zeit hat.
- Freundlich ansprechen und in die Augen schauen.
- Mit Zauberwörtern wie »Bitte« und »Danke« sprechen.

Tipp für Begleitpersonen

Üben Sie die vier Schritte vorab spielerisch in einer ruhigen Alltagssituation, damit Ihr Kind im Ernstfall sicher darauf zugreifen kann.

1 Stehen bleiben und hinschauen

Gehe zu einer Erzieherin, einem Erzieher oder einem Elternteil. Schau der Person freundlich ins Gesicht, damit sie merkt, dass du mit ihr sprechen möchtest.

2 Freundlich ansprechen

Sage leise und deutlich: »Hallo!« oder »Entschuldigung, hast du kurz Zeit für mich?« Warte einen Moment, bis die Person zu dir schaut.

3 Die Bitte mit »Bitte« aussprechen

Erkläre kurz dein Anliegen, zum Beispiel: »Kannst du mir bitte beim Reißverschluss helfen?« oder »Kannst du mir bitte das Spielzeug herunterholen?«

4 Herzlich »Danke« sagen

Wenn dir die Person geholfen oder deine Frage beantwortet hat, sagst du freundlich: »Vielen Dank für deine Hilfe!« und schenkst ihr ein Lächeln.

Was tun, wenn die erwachsene Person gerade beschäftigt ist?



Die Person spricht gerade mit einem anderen Kind oder telefoniert.

Stelle dich mit etwas Abstand daneben, lege bei Bedarf sanft eine Hand an ihren Arm und warte geduldig, bis das Gespräch beendet ist.



Es handelt sich um einen dringenden Notfall oder jemand hat sich wehgetan.

Sprich die Person sofort direkt an: »Achtung, das ist ein Notfall, bitte hilf uns sofort!«

Meine Übungskarte zum Ankreuzen

Hake jedes Mal ein Kästchen ab, wenn du einen der Kommunikationsschritte erfolgreich ausprobiert hast.

- ☐ **Schritt 1:** Ich habe Blickkontakt aufgenommen.
- ☐ **Schritt 2:** Ich habe »Entschuldigung« oder »Hallo« gesagt.
- ☐ **Schritt 3:** Ich habe mein Anliegen mit »Bitte« formuliert.
- ☐ **Schritt 4:** Ich habe mich mit »Danke« bedankt.

- ☐ Schritt 1 gemeistert: Blickkontakt gehalten (Datum / Handzeichen) .....
- ☐ Schritt 2 gemeistert: Freundlich angesprochen (Datum / Handzeichen) .....
- ☐ Schritt 3 gemeistert: Hilfe mit »Bitte« erbeten (Datum / Handzeichen) .....
- ☐ Schritt 4 gemeistert: Herzlich »Danke« gesagt (Datum / Handzeichen) .....
- ☐ Mein persönlicher Erfolg: Worüber habe ich mich heute gefreut? .....