

Morgen-Checkliste



Name _____

Aufgabe	Mo	Di	Mi	Do	Fr
 Aufstehen	☐	☐	☐	☐	☐
 Gesicht waschen	☐	☐	☐	☐	☐
 Anziehen	☐	☐	☐	☐	☐
 Frühstücken	☐	☐	☐	☐	☐
 Zähne putzen	☐	☐	☐	☐	☐
 Tasche packen	☐	☐	☐	☐	☐
 Schuhe anziehen	☐	☐	☐	☐	☐

So wirkt sie Jeden Tag dieselbe Reihenfolge einhalten und Tasche und Kleidung am Vorabend an denselben Platz legen. Ist alles erledigt, sofort und konkret loben („Du hast deine Tasche ganz allein gepackt!“).

Quellen: US-Gesundheitsbehörde CDC · Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP)