Gewohnheitsblatt für Kind und Familie

Veröffentlicht: 2026-10-25

Hilfreiche Alltagsgewohnheiten



Vor dem Essen Hände mit Seife waschen



Vor dem Lernen Material vorbereiten



Nach dem Spielen eine Gruppe wegräumen

Originaltext und Illustration der Redaktion · Student Wyckoff

Eine Woche

Bei Bedarf hilft ein Erwachsener. Wähle eine machbare Handlung und markiere Versuche ohne Vorwürfe oder öffentliche Rangliste.

Meine Handlung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vor dem Essen Hände mit Seife waschen							
Vor dem Lernen Material vorbereiten							
Nach dem Spielen eine Gruppe wegräumen							

Hilfreiche und störende Gewohnheiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Eine Gewohnheit ist eine häufig wiederholte Handlung in vertrauter Situation. Ihr Nutzen hängt von Folgen und Kontext ab: Nachrichten zu einer gewählten Zeit zu prüfen kann helfen, jede Meldung im Unterricht zu öffnen stört. Ein Kind der vierten Klasse kann die Tabelle mit einem Erwachsenen besprechen und einen Ersatz wählen, ohne als „schlecht“ bezeichnet zu werden. Händewaschen zu passenden Anlässen, vielfältiges Essen, Ruhe und

geeignete Bewegung gehören zur alltäglichen Gesundheitsfürsorge; dies ist keine Behandlung oder individuelle Gesundheitsplanung.

Situation	Störende Wiederholung	Hilfreicher Ersatz
Kind vor dem Essen	Vergisst Händewaschen	Klare Erinnerung und Waschen mit Seife
Kind nach dem Spielen	Lässt Dinge im Laufweg liegen	Eine Gruppe von Dingen gemeinsam wegräumen
Jugendlicher beim Lernen	Öffnet jede Benachrichtigung	Zeit zum Nachrichtenprüfen vereinbaren
Jugendlicher vor dem Schlafen	Scrollt ohne Endpunkt	Endpunkt und ruhige Tätigkeit wählen
Erwachsener bei der Arbeit	Arbeitet ohne geplante Pausen	Passende Pausen vorsehen
Jedes Alter	Beginnt ohne nötiges Material	Material für den ersten Schritt vorbereiten

Ein kleines Schulprojekt

Wähle mit einem Erwachsenen eine Bildhandlung, beobachte drei Tage und notiere Hilfreiches. Nutze eigene Fakten und erfinde keinen Erfolg.

Frage: _____

Mein Versuch: _____

Tag	Meine Beobachtung
1	
2	
3	

Mein Schluss