

#BUCH4YOU



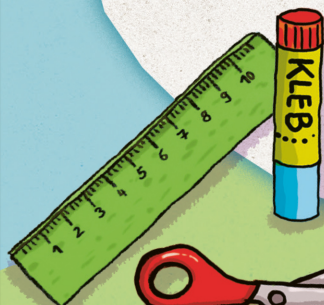
NIKKI BUSCH



DEIN



Schultage Buch



PAUSE



FÜR
LEHRER*INNEN
UND ELTERN
VERBOTEN!

200
Tipps & Ideen,
Kopiervorlagen,
DIYs & coole Sprüche
rund um die
Schule



Dein SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

CARLSEN

Einleitung



Wo verbringst du die meiste Zeit des Tages? In der Schule. Egal ob du sie magst oder auf sie verzichten könntest – sie ist der Mittelpunkt deines Lebens und Pflicht für jedes Kind und jeden Jugendlichen in Deutschland. Die Schule ist der Ort, an dem man Bildung erlangt und gefördert wird, Freunde trifft und gemeinsam positive Erfahrungen macht. Sie kann aber auch der Raum für Streit, Überforderung und Stress sein.

Du kannst hier deine Schulerfahrungen aufschreiben – ganz für dich und ohne Wertung. Denn Zensuren gibt es dafür nicht.

Außer Wissenswertem, Tests, Malaufgaben und coolen Sprüchen findest du in diesem Buch:

★ Bastelanleitungen für Deko und Geschenke



★ leckere Rezepte für zu Hause oder die Pause



★ Übungen zum Runterkommen



★ Rätsel und Testaufgaben



Alle Lösungen und ein Register, damit du Bastelanleitungen, Rezepte und Ausruhübungen schneller wiederfindest, sind auf den letzten Seiten des Buchs.

Damit sich alle Menschen beim Lesen wiederfinden, wirst du häufig das Gendersternchen* entdecken, damit eben nicht nur Mädchen und Jungs, sondern alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht angesprochen werden.

Wenn du das Buch ausgefüllt hast, hebe es gut auf, denn es sind später Erinnerungen, über die du dich sehr wahrscheinlich freuen wirst.



★ ★ ★ EIN TAGEBUCH ZU SCHREIBEN,
IST WIE FOTOGRAFIEREN MIT EINEM STIFT!



Das bin ich!

Mein Name ist: _____

Meine Mitschüler*innen nennen mich: _____

Meine Schule heißt: _____

Das ist eine: ☐ Grundschule ☐ Hauptschule ☐ Realschule ☐ Gesamtschule
☐ Gymnasium ☐ Privatschule ☐ Internat ☐ Förderschule
☐ andere Schulform

Die Schule ☐ habe ich mir ausgesucht. ☐ haben meine Eltern gewählt.

Ich bin in der _____ Klasse.

Mein*e Klassenbetreuer*in ist: _____

Wir sind _____ Schüler*innen in der Klasse.

Ich sitze neben: _____

Zur Schule brauche ich _____ Minuten.

Ich komme dorthin ☐ zu Fuß ☐ mit dem Bus/der Bahn ☐ mit dem Fahrrad
☐ meine Eltern chauffieren mich mit dem Auto
☐ Fahrgemeinschaft mit anderen Eltern



2 Chiller oder Fleißbiene?



Schätze dich selbst ein und kreuze die Begriffe an, die auf dich als Schüler*in zutreffen.

- | | |
|---|--|
| ☐ Abschreiber*in | ☐ Null-Bock-Haber*in |
| ☐ begabt | ☐ ordentlich |
| ☐ beliebt | ☐ pünktlich |
| ☐ Bestimmer*in | ☐ Schwänzer*in |
| ☐ Durchhänger*in | ☐ Sportass |
| ☐ ehrgeizig | ☐ Sprachtalent |
| ☐ faul | ☐ Streber*in |
| ☐ fleißig | ☐ überfordert |
| ☐ gerecht | ☐ unauffällig |
| ☐ Geschichtenerzähler*in | ☐ unbeliebt |
| ☐ Handwerksmeister*in | ☐ unordentlich |
| ☐ interessiert | ☐ unpünktlich |
| ☐ Klassenclown | ☐ unterfordert |
| ☐ laut | ☐ verantwortungsbewusst |
| ☐ leise | ☐ Zahlenkopf |
| ☐ Mitläufer*in | ☐ zurückhaltend |
| ☐ mittelmäßig | |
| ☐ Musikgenie | |





Wie geht's weiter?

In Deutschland gibt es eine Schulpflicht. Das heißt, jedes Kind darf und muss eine Schule besuchen. Eingeschult wird man in der Regel zwischen 6 und 7 Jahren, in Ausnahmen manchmal schon mit 5 Jahren. Wie lange die Grundschulzeit dauert, hängt vom Bundesland ab, in dem man wohnt.

In den meisten Bundesländern dauert die Grundschulzeit vier Jahre, nur in Berlin und Brandenburg 6 Jahre. Danach müssen sich die Eltern auf Empfehlung der Schule entscheiden, welche weiterführende Schule die Kinder besuchen werden.

Das hast du inzwischen vielleicht schon erlebt und konntest hoffentlich bei der Wahl mitentscheiden. Wenn dir die Entscheidung noch bevorsteht, hilft dir vielleicht die Abbildung auf der rechten Seite, das Schulsystem und die Schulabschlüsse zu verstehen.

Besuchst du noch ☐ die Grundschule oder ☐ eine weiterführende Schule
und wenn ja, welche? _____

Welche Empfehlung für eine weiterführende Schule haben die Lehrer*innen deinen Eltern gegeben?

☐ Hauptschule ☐ Realschule ☐ Gesamtschule ☐ Gymnasium

Durfst du bei der Wahl mitentscheiden? ☐ ja ☐ nein ☐ war mir egal

Bist du zufrieden mit deiner weiterführenden Schule?

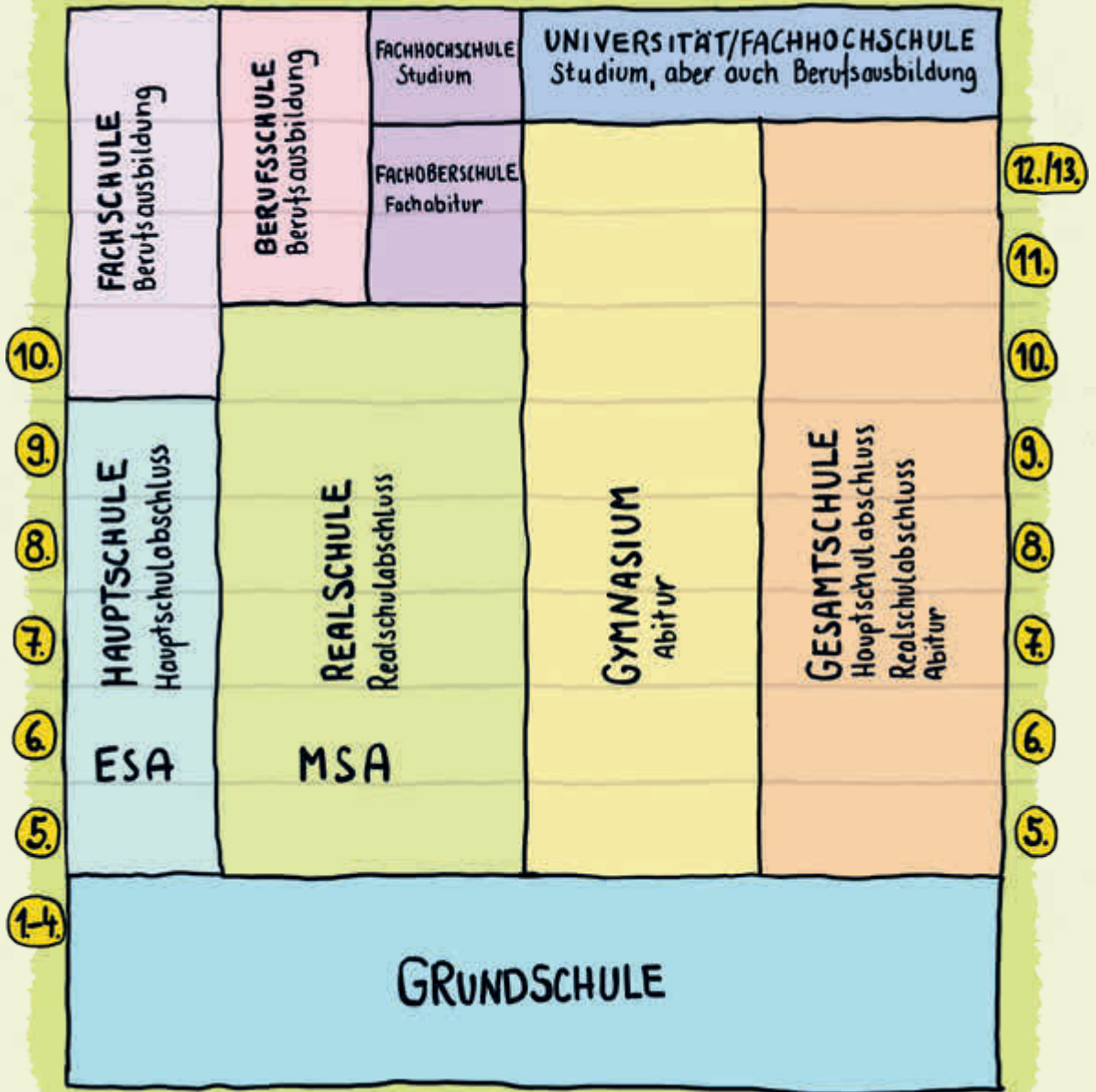
☐ ja ☐ nein ☐ weiß noch nicht genau

Wenn du unzufrieden bist, welche Schule würdest du lieber besuchen?





Das Schulsystem in Deutschland



ESA = Erster allgemeinbildender Schulabschluss

MSA = Mittlerer Schulabschluss



5 Andere Schultypen



Neben den Regelschulen gibt es noch andere Schularten, von denen du sicherlich schon mal etwas gehört hast.

DIE FÖRDERSCHULE:

Dort gehen Kinder und Jugendliche zur Schule, die in ihren Bildungs-, Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung besonders gefördert werden. Die Schüler*innen werden in kleinen Gruppen und in einer stressarmen Umgebung unterrichtet. Für manche beeinträchtigte Kinder ist es jedoch sinnvoller, mit anderen Kindern zusammen die Regelschule zu besuchen. Das ist Teil von Inklusion.

DAS INTERNAT:

Ein Internat ist ein Zusammenschluss von Wohnort und Schule, in dem Schüler*innen aller Altersklassen betreut zusammenleben und unterrichtet werden. Den Aufenthalt in einem Internat müssen Eltern finanzieren. Der Grund für einen Internatsbesuch kann sein:

- Der Weg zwischen Wohnort und Schule ist zu weit.
- Die Eltern sind beruflich viel beschäftigt und unterwegs.
- Eltern, die Erziehung und Bildung ihrer Kinder pädagogischen Fachkräften anvertrauen.
- Die Kinder sollen eine Spezialschule besuchen, in der ihre Begabung oder Beeinträchtigung besonders gefördert wird.

DIE WALDORFSCHULE:

Dieser Schultyp ist eine staatlich anerkannte Privatschule und hat die anthroposophische Menschenkunde ihres Gründers Rudolf Steiners zur Grundlage.

Besonderheiten der Waldorfschule sind:

- Die Schüler*innen bleiben von der 1. Klasse bis zum Schulabschluss in einem Klassenverband.
- Es gibt bis zur Oberstufe keine Noten, sondern ausführliche Beurteilungen der Lehrkräfte in jedem Unterrichtsfach.

- Außer dem Hauptunterricht gibt es handwerkliche und künstlerische Fächer wie: Theater, Schmieden, Bildhauerei, Gartenbau, Chor, Eurythmie und andere.
- An den Waldorfschulen werden alle Schulabschlüsse nach staatlichen Vorgaben wie in der Regelschule abgenommen und anerkannt.

DIE MONTESSORISCHULE:

Maria Montessori erfand eine neue Art der Pädagogik, in der die Kinder individuell nach ihren Bedürfnissen gefördert werden. Sie sollen zur Selbstständigkeit erzogen werden und damit Selbstvertrauen aufbauen. Damit ist gemeint:

- Kinder entscheiden selbst, was und in welchem Tempo sie lernen. Regeln gibt es trotzdem.
- Kinder lernen am besten, wenn sie motiviert werden.
- Lehrer*innen leiten die Schüler*innen an und lassen sie dann ihre eigenen Erfahrungen machen und stehen nur beratend zur Seite.
- Es gibt keine Noten, sondern schriftliche Leistungsberichte und Entwicklungsgespräche.
- Der Abschluss der Montessorischule erfolgt nach der 9. Klasse in Form einer Arbeit mit praktischem und theoretischem Teil und einer Präsentation vor Publikum.
- Die Schule darf keine Abschlusszeugnisse ausstellen. Die Schüler*innen können aber Prüfungen an staatlichen Schulen ablegen und so alle Schulabschlüsse erreichen.

Es gibt noch viele andere Arten von Privatschulen, zum Beispiel:

- Bilinguale Schulen, an denen zweisprachig unterrichtet wird.
- International Schools, an denen Schüler aus verschiedenen Ländern unterrichtet werden. Die Unterrichtssprache ist Englisch.
- Kirchliche Schulen, an denen das jeweilige religiöse Weltbild vermittelt wird.
- Freie Schulen, an denen es meist keinen regulären Lehrplan gibt und die Schüler*innen selbst nach aufgestellten Regeln entscheiden, was und wann sie lernen.



6 Wenn sich Wege trennen



Nach der Grundschule trennen sich in vielen Fällen die Wege der Mitschüler*innen.

Damit du und die anderen euch an eure gemeinsame Schulzeit erinnert, kannst du eine Steckbriefmappe anfertigen. Diese kann man natürlich auch zum Schuljahresabschluss basteln oder für Mitschüler*innen, die umziehen.

DU BRAUCHST:

- einen Fragebogen für jede*n Mitschüler*in
- ein gestaltetes Deckblatt
- Stifte
- Fotos
- Locher
- pro Mappe und Schüler*in ein Band



SO GEHT'S:

1. Zuerst überlegst du, wie der Steckbrief aussehen soll. Name, Adresse und Kontaktdaten sind selbstverständlich, aber was kannst du noch fragen? Du findest ein paar Anregungen auf der rechten Seite. Schreibe dort noch eigene Ideen dazu, die du später nutzen kannst. Denke daran, dass auf deiner Vorlage genug Platz zum Eintragen sein muss.
2. Dann gestaltest du das Blatt oder die Blätter, kopierst sie und verteilst sie an deine Mitschüler*innen. Setze unbedingt eine Frist, bis zu der sie dir den Fragebogen wiedergeben sollen.
3. In der Zwischenzeit kannst du das Deckblatt gestalten und für jede*n deiner Mitschüler*innen kopieren.
4. Hast du alle Steckbriefe zusammen, kopierst du auch sie, damit später alle ein Exemplar bekommen. Sind alle Kopien fertig, sortierst du sie. Das Deckblatt liegt oben und die Steckbriefe darunter.
5. Dann musst du sie nur noch lochen, mit einem schönen Band zusammenbinden und verteilen.



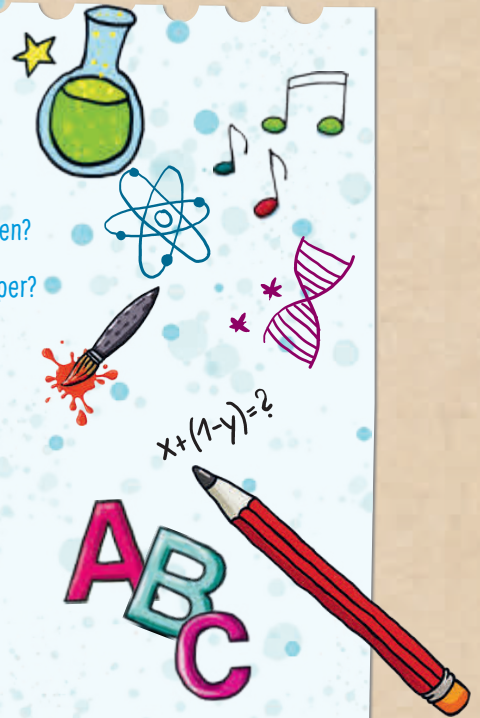
TIPP

Kopien kosten Geld. Überlege dir vorher, woher du das Geld bekommst. Auf Seite 144 bekommst du ein paar Tipps, wie Geld in die Klassenkasse kommt.

Der Fragebogen

- * Was ist dein Lieblingsfach?
- * Welches Fach würdest du am liebsten abwählen?
- * Zu welchem Lehrer oder welcher Lehrerin hast du das meiste Vertrauen?
- * Welchen Spruch der Lehrer*innen oder aus eurer Klasse findest du super?
- * Welchen Lehrer*innenspruch kannst du nicht mehr hören?
- * Was oder wo ist dein Lieblingsort in der Schule?
- * Was waren deine Highlights in diesem Schuljahr?
- * Hattest du in diesem Jahr auch Misserfolge?
- * Mit wem bist du aus der Klasse am engsten befreundet?
- * Was sind deine Hobbys?
- * Welchen Schulabschluss willst du erreichen?
- * Weißt du schon, was du nach der Schule machen willst?
- * Welche Fächer oder Kurse wünschst du dir an der Schule?
- * Was isst du in der Cafeteria am liebsten?
- * Welches Essen geht dort gar nicht?

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____





Morgenmuffel oder Morgenmensch?

Jeder Mensch startet anders in den Tag. Wie sieht das bei dir aus?
Kreuze an, was auf dich zutrifft.

- ☐ Ich springe ausgeschlafen aus dem Bett, wenn der Wecker klingelt.
- ☐ Ich bin schon vor dem Wecker wach und habe keine Probleme mit dem Aufstehen.
- ☐ Ich bin so müde, dass ich den Wecker gar nicht höre und oft verschlafe.
- ☐ Wenn meine Eltern mich nicht mehrmals wecken würden, wäre ich verloren.
- ☐ Ich stelle den Wecker absichtlich früher, damit ich noch eine Runde im Bett drehen kann.
- ☐ Nach dem Aufstehen brauche ich viel Zeit im Bad.
- ☐ Mehr als Katzenwäsche bekomme ich morgens nicht hin.
- ☐ Die meiste Zeit brauche ich morgens zum Raussuchen der passenden Klamotten.
- ☐ Ich lege schon abends die Klamotten für den nächsten Tag raus.
- ☐ Ich greife in den Schrank und ziehe irgendwas an.
- ☐ Ich brauche morgens meine Ruhe und mag nicht reden.
- ☐ Morgens ist die beste Zeit, sich mit der Familie zu unterhalten.
- ☐ Nach einem ausgiebigen Frühstück kann der Tag beginnen.
- ☐ Ich bekomme morgens keinen Bissen runter.



8 Mit Elan in den Tag!

Mit diesen Tipps gelingt es dir besser, in den Tag zu starten. Besonders dann, wenn die Nacht zu kurz oder zu unruhig war.



- * So schön es erscheint, auf die Snoozetaste des Weckers zu drücken und noch mal zu dösen, so falsch ist es, denn du kommst immer schwerer aus der Falle. Stelle den Wecker am besten weit weg vom Bett, sodass du aufstehen musst und dein Kreislauf in Bewegung kommt.
- * Mache den Lichtschalter zügig an oder die Vorhänge auf. Ohne Licht kommst du nicht in die Gänge.
- * Trinke als Erstes ein Glas Wasser am geöffneten Fenster, damit du deinem Körper Flüssigkeit und Sauerstoff zuführst, und dein Kopf anfangen kann, zu denken.
- * Eine Dusche macht dich munter und frisch für den Tag.
- * Hast du morgens nicht so gute Laune, dann suche dir besser deine Klamotten abends raus. Mit schlechter Stimmung wirst du sonst lange brauchen, um etwas zu finden, was dir gefällt.
- * Sorge für schöne Düfte in deinem Zimmer. Mache dir z.B. beim Anziehen eine Duftkerze an und genieße den Geruch. Deine Stimmung hellt sich dann schnell auf.
- * Verscheuche schlechte Laune mit deiner Lieblingsmusik.
- * Auch wenn wenig Zeit ist: Versuche, morgens zu Hause zu frühstücken. Nur so bekommst du Energie für den Start in den Tag.

Guten Morgen





Frühstück am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!

Aus welchen Zutaten besteht dein Frühstück vor der Schule?

Kreuze an oder schreibe Begriffe dazu.



☐ Brötchen

☐ Butter

☐ Croissant

☐ Frischkäse

☐ Früchte

☐ Honig

☐ Joghurt

☐ Käse

☐ Luft und Liebe

☐ Margarine

☐ Marmelade

☐ Milch

☐ Müsli

☐ Nuss-Nugat-Creme

☐ Salami

☐ Schinken

☐ Softgetränke

☐ Streichwurst

☐ Tee

☐ Toast

☐ vegetarische Pasten

☐ Vollkornbrot

☐ Wasser

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____





Power auf dem Teller



Wenn du ein süßer Frühstückstyp bist, wird man dich mit einem Wurstbrot morgens nicht an den Tisch locken können. Umgekehrt schüttelst du dich morgens als herzhafter Frühstückstyp vor Müsli oder Obstsalat. Wichtig ist nur, dass du vor der Schule überhaupt frühstückst und möglichst etwas, das dir Power gibt und nicht nimmt!

Eine abwechslungsreiche Möglichkeit für den herzhaften und den süßen Typ sind **Reiswaffeln**.

DU BRAUCHST:

- 2 Reiswaffeln (entweder neutral oder mit Meersalz)
- Frischkäse, Hüttenkäse, Quark oder vegetarische Pasten
je nach Geschmack:
- Marmelade oder
- Gemüsescheiben (Tomate, Gurke, Radieschen) und Kräuter deiner Wahl

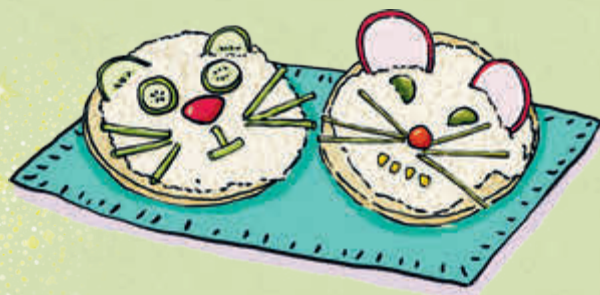
SO GEHT'S:

Dein Reiswaffel-Frühstück ist blitzschnell fertig. Bestreiche die Waffeln mit den Pasten oder Käse deiner Wahl. Wer es süß mag, kann einen Klecks Marmelade draufgeben. Der herzhafteste Typ belegt den Frischkäse oder die Pasten mit frischen Gemüsescheiben.



TIPP

Das Auge isst mit! Versuche mal, ein lustiges Waffelgesicht zu gestalten.



★ ★ FRÜHSTÜCK AM MORGEN
VERTREIBT KUMMER UND SORGEN!

11 Schulklamotten



Wie wichtig ist dir, gestylt zur Schule zu gehen?

- ☐ Sehr wichtig, sonst fühle ich mich nicht wohl.
- ☐ Für mich muss praktisch sein, was ich anhabe.
- ☐ Ich mache mir wegen der Klamotten gar keinen Kopf.

Wie viel Zeit brauchst du morgens für das Raussuchen der Klamotten, das Anziehen und Styling?

In welchen Klamotten fühlst du dich in der Schule am wohlsten?

1.

2.

3.

4.

5.

Hast du ein Stylingvorbild in der Schule, und wenn ja, wer ist das?

- ☐ ja,

- ☐ nein ☐ Ich bin das Stylingvorbild für viele.

Haben dich Mitschüler*innen schon mal wegen deines Stylings angesprochen?

- ☐ Ja, sie finden mein Styling toll. ☐ Ja, sie lästern oft über das, was ich anhabe.
- ☐ Nein, ich falle nicht auf.

Haben deine Eltern ein Wörtchen mitzureden bei den Schulklamotten?

- ☐ Denen ist egal, was ich anziehe.
- ☐ Sie werfen schon einen Blick auf mich, bevor ich das Haus verlasse.
- ☐ Sie legen mir die Sachen raus, die ich anziehen soll.





Morgenkosmetik



Welche Hygiene- und Kosmetikartikel gehören zu deiner Morgenroutine vor der Schule?
Kreise die für dich zutreffenden Begriffe ein.



Bodylotion

Rasierer



Wasser



Parfüm

Make-up

Haarspray

Bürste

Seife

Zahnpasta

Gesichtscreme

Duschgel

Haargel

Deo

Nagellack

Rasierwasser

Föhn

Lippenstift

Gesichtswasser

Rasiergel

Lockenstab

Haarshampoo

Mascara

Rouge

Glätteisen

Kamm



13 Kein Klamottenstress

An manchen Schulen gibt es Schuluniformen.

Welche Vorteile und Nachteile hätte für dich eine Schuluniform?



VORTEILE



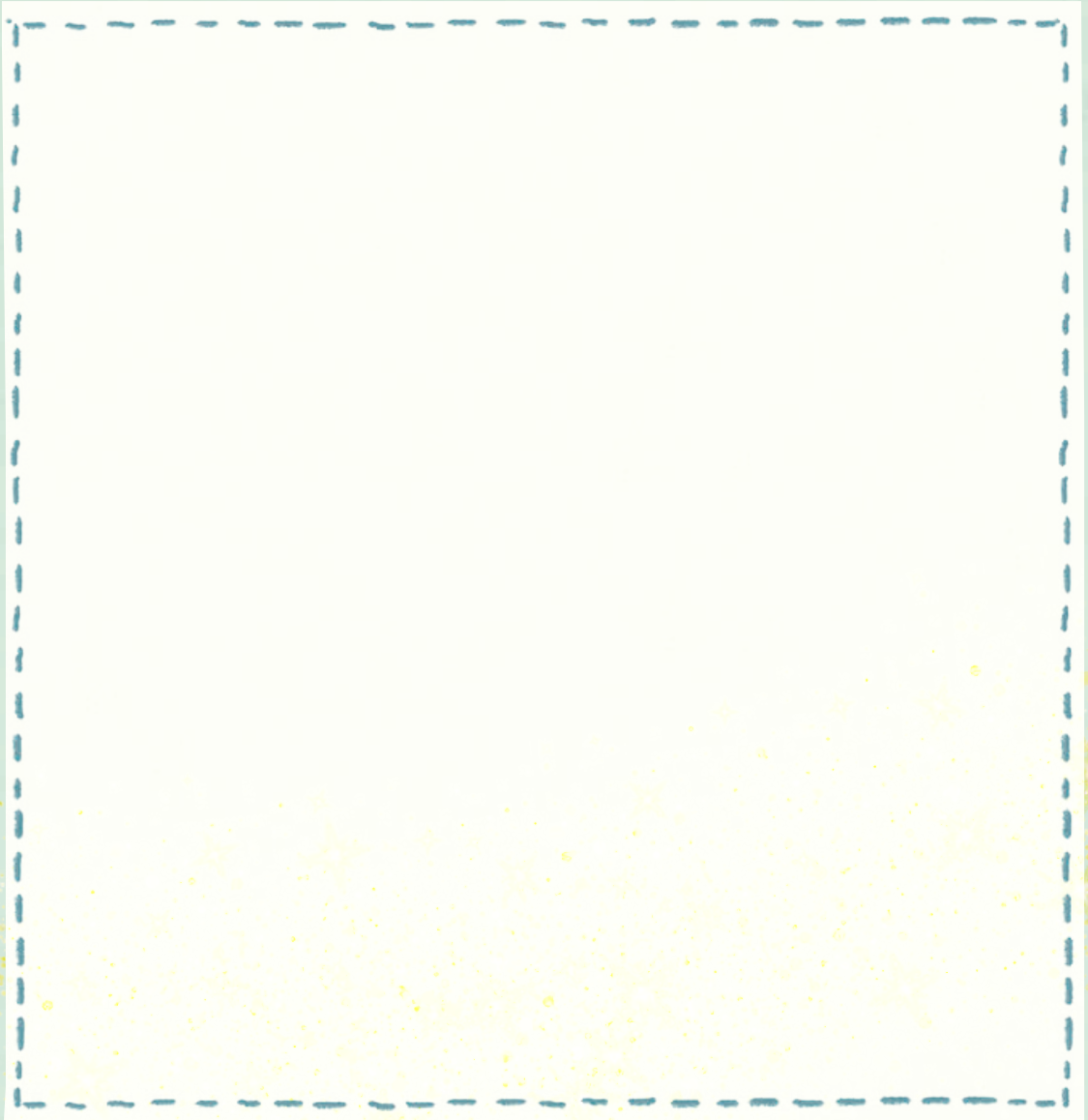
NACHTEILE





Deine Kreation

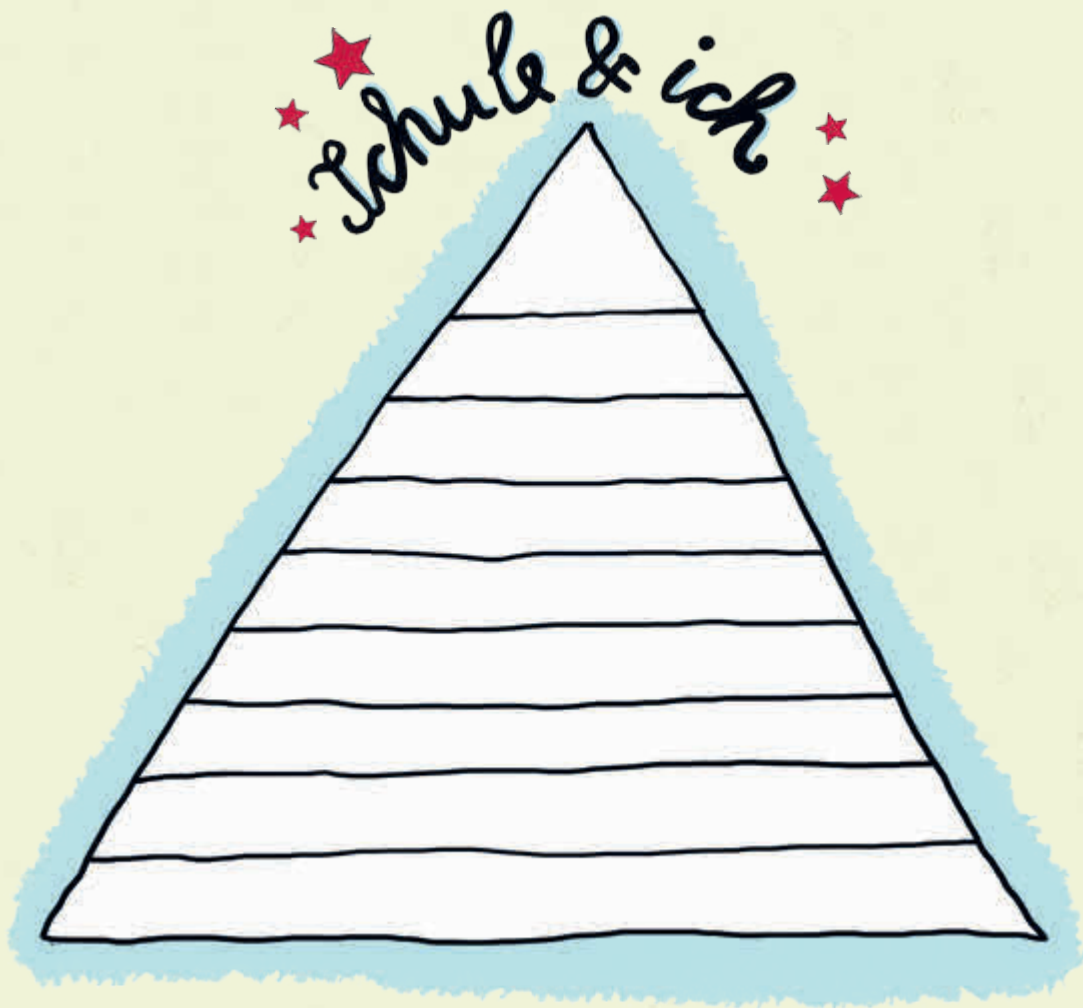
Male eine Schuluniform, die dir gefallen würde.



15 *Meine Schulpyramide*

Wer oder was ist sehr präsent in deinem Schulleben? Das kann Schönes oder auch Belastendes sein. Denke dabei an Personen, Fächer, Arbeitsgemeinschaften, Klassenfahrten, Veranstaltungen, Hausaufgaben, Nachhilfe usw.

Schreibe die für dich wichtigen Begriffe in die Pyramide. Je weiter oben sie sind, umso weniger Einfluss haben sie auf dein Schulleben.

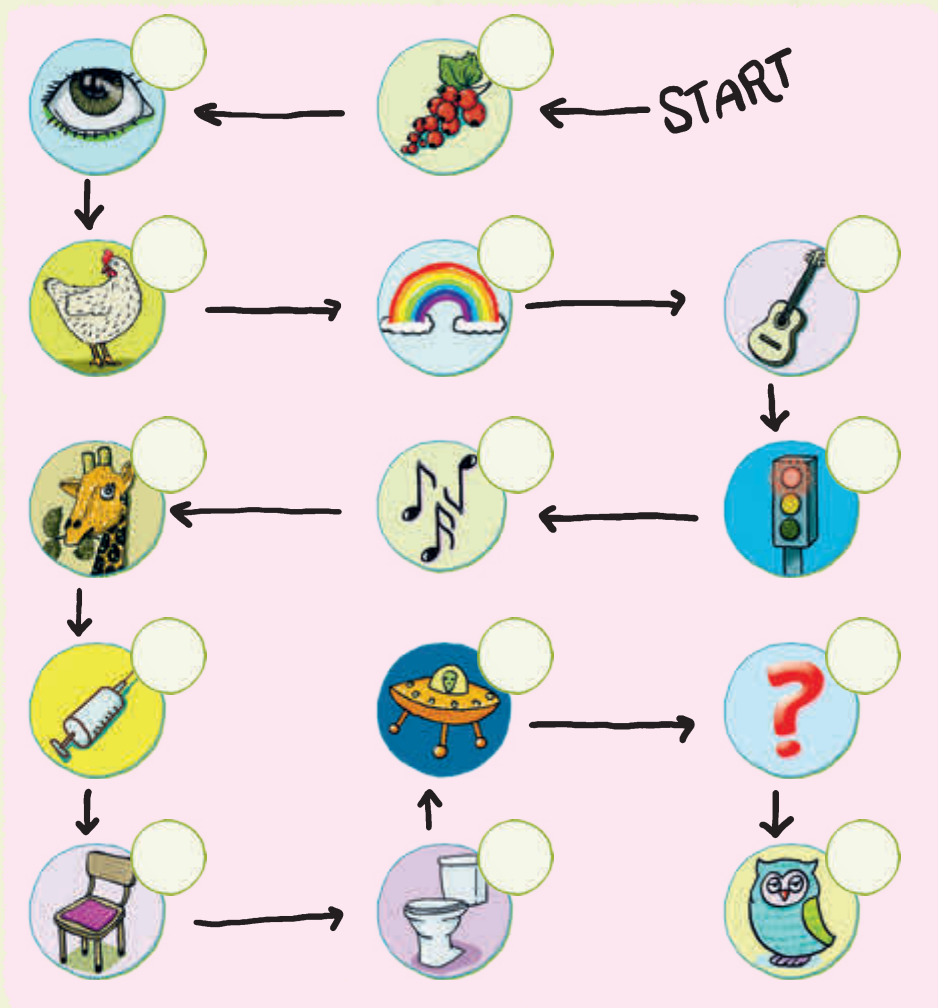




Mehrere Klassen



Gesucht wird ein Begriff, der die Gesamtheit der Klassen einer Schule beschreibt, die im selben Jahr eingeschult wurden. Schreibe die Anfangsbuchstaben der Bilder in Pfeilrichtung auf. Die Lösung findest du auf Seite 228.



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Schule = Bildungsort + Treffpunkt + Irrenhaus

Schule ist jeden Tag eine neue Herausforderung und mit dem Berufsalltag von Erwachsenen zu vergleichen: früh aufstehen, Fahrwege, Konzentration, Leistungsdruck, Lautstärke, Streit, doofe Leute, Erfolg, Freundinnen und Freunde, Lehrkräfte, Freude und Stress. Und zu Hause kommen noch Schulaufgaben und Lernen dazu. Das ist superanstrengend! Leider gibt es keine Wundermittel, die den Schulstress verschwinden lassen.

Aber nicht jeder Tag ist gleich. Nach einem blöden Tag kann der nächste toll werden, weil dich der Schulstoff interessiert, du Spaß mit deinen Freundinnen und Freunden hattest oder dein Crush dich angelächelt hat.

Wenn du dauerhaft Stress mit Lehrkräften oder Mitschüler*innen hast, friss das nicht in dich hinein, sondern rede mit einer Vertrauensperson darüber. Keiner darf mit Bauchschmerzen aufstehen und mit Kopfweh oder Angst zur Schule gehen.

Wie gern gehst du auf einer Skala von 1 bis 10 zur Schule?

1 = Schule ist mir ein Graus.

12 = Meine Schule ist super.

Male das betreffende Tortenstück aus.



18 Schule ist ...

A B C



... FÜR DICH:

NIE

SELTEN

MANCHMAL

ÜBER-
WIEGEND

IMMER

Ablenkung

☐
☐
☐
☐
☐

baut mich auf

☐
☐
☐
☐
☐

Bildungsstätte

☐
☐
☐
☐
☐

bringt mich weiter

☐
☐
☐
☐
☐

cool

☐
☐
☐
☐
☐

eine Last

☐
☐
☐
☐
☐

Erholungsort

☐
☐
☐
☐
☐

Freundetreffpunkt

☐
☐
☐
☐
☐

Haltepunkt

☐
☐
☐
☐
☐

Herausforderung

☐
☐
☐
☐
☐

Beratungsstelle

☐
☐
☐
☐
☐

Hölle

☐
☐
☐
☐
☐

Kummerkasten

☐
☐
☐
☐
☐

Lebenshilfe

☐
☐
☐
☐
☐

nötiges Übel

☐
☐
☐
☐
☐

Traum

☐
☐
☐
☐
☐

unnötig

☐
☐
☐
☐
☐

Zeitvertreib

☐
☐
☐
☐
☐




Wunsch und Realität

Wie sahen die Zensuren in deinem letzten Zeugnis aus? Waren sie gerecht, oder bist du unzufrieden mit der Beurteilung? Und welches Notenziel hast du dir für das nächste Zeugnis vorgenommen?

Trage fehlende Fächer und Noten ein und mache Kreuze in die entsprechende Spalte.

FACH**NOTE****GERECHT****UNGERECHT****NOTENZIEL**

Deutsch				
Mathe				
Sachkunde				
Englisch				
Ethik/Religion				
Musik				
Sport				
Werken/Kunst				

★★
MATHE UND DEUTSCH SIND MEINE
DREI GUTESTEN FÄCHER. ★