

THEMA: SCHULSTART NACH DEN SOMMERFERIEN

Kinder im Sommerferien-Jetlag: Wie schaffen sie den Übergang zur Schule?

Die Sommerferien sind zu Ende, doch lange Abende und schlafen bis in den Vormittag haben den Rhythmus vieler Kinder durcheinandergebracht. Wie können Familien den Übergang meistern?

Ljubiša Buzić

- 1 Klassenzimmer statt Schwimmbad, Schultasche statt Baderucksack – und vor allem: früh aufstehen statt auschlafen. Die erste Schulwoche ist für viele Familien jedes Jahr aufs Neue eine Herausforderung. Vor allem
- 5 der Schlafrhythmus bereitet oft Probleme. Wie schafft man es, ein Kind, das an späte Abende und langes Schlafen gewöhnt ist, pünktlich ins Bett zu bringen und morgens wach zu bekommen? Und wie lang dauert die Umstellung?
- 10 Während manche Eltern versuchen, ihre Kinder frühzeitig auf den Schulalltag vorzubereiten, genießen andere die Ferien bis zur letzten Minute. Diana Petrova aus Wien verbringt den Sommer regelmäßig mit ihrer Tochter Victoria in Kroatien. Die Elfjährige spielt abends noch mit
- 15 anderen Kindern am Strand oder auf dem Trampolin. „Oft geht sie erst gegen Mitternacht ins Bett und schläft morgens bis zehn oder elf Uhr“, sagt Diana.

„Warum sollen wir sie vorher quälen? Die Kinder sollen die Ferien voll ausleben und genießen, der Schulstress dauert ohnehin lang genug“

Diana Petrova
Mutter von Victoria

- 20 „Manche Klassenkameraden fangen schon drei, vier Wochen vor Schulbeginn an zu lernen, gehen früher ins Bett, wiederholen den Stoff vom Vorjahr. Wir machen das nicht“, sagt die Mutter. „Warum sollen wir sie vorher quälen? Die Kinder sollen die Ferien voll ausleben und genießen, der Schulstress dauert ohnehin lang genug.“

Zwei bis drei Stunden später ins Bett

- 25 [...] „Die meisten Kinder gehen in den Ferien zwei oder sogar drei Stunden später ins Bett und schlafen länger“, sagt Reinhold Kerbl, Schlafmediziner und Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark. „Aber
- 30 nach etwa einer Woche sollte die Umstellung abgeschlossen sein.“ Eltern, die merken, dass ihre Kinder Schwierigkeiten beim Schulstart haben, rät er zu einer sanften Übergangsphase. „Eine Möglichkeit ist, in der Woche vor dem Schulstart jeden Tag zehn Minuten
- 35 früher ins Bett zu gehen und entsprechend früher aufzustehen. So kann sich der Körper langsam an den neuen Rhythmus gewöhnen.“

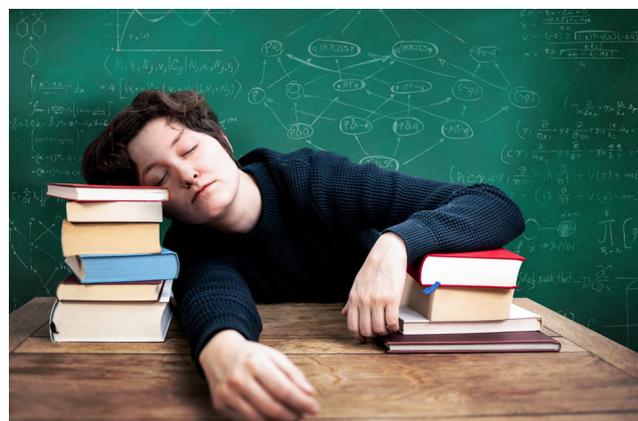
„Es ist wie bei den Erwachsenen: Manche Kinder sind Lerchen, manche Eulen. Den Lerchen kann es nicht zu früh und den Eulen nicht spät genug sein.“

Reinhold Kerbl
Schlafmediziner und Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark

Sonja und Markus setzen auf eine gezielte Vorbereitung. Sie haben zwei Kinder im Volks- und Mittelschulalter und haben beide Ansätze ausprobiert: „Früher haben wir versucht, die Kinder vor Schulbeginn früher schlafen zu legen, aber je älter sie wurden, desto weniger hat das funktioniert“, erzählt Markus. „Inzwischen schauen wir einfach darauf, dass es in den Sommerferien nicht zu sehr ausufert. Am ersten Schultag ist uns vor allem wichtig, dass alles möglichst stressfrei abläuft.“ Der Vater arbeitet an diesem Tag im Home-Office, die Mutter nimmt sich frei. „Am Abend machen wir dann eine kleine Schulstartfeier, damit sie sich auf etwas freuen können.“

Unterschiedliche Bedürfnisse

Die American Academy of Sleep Medicine (AASM) hat auf der Grundlage von über 800 wissenschaftlichen Studien Empfehlungen für Schlafzeiten bei Kindern und Jugendlichen formuliert. Für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren werden neun bis zwölf Stunden Schlaf empfohlen, für Teenager acht bis zehn Stunden. „Wie man sieht, ist die Bandbreite sehr groß, ähnlich wie bei Erwachsenen“, sagt Mediziner Kerbl. Es gebe Kinder, die mit weniger Schlaf auskommen, und solche, die deutlich mehr bräuchten. „Solange das Kind tagsüber fit ist, ist es



Adobe Stock © MKS

kein Problem, wenn es weniger schläft. Man sollte Kinder nicht in starre Schlafzeiten zwingen.“

Schwieriger wird es oft während des Schuljahres, wenn kurze Ferien den Schlafrhythmus durcheinanderbringen,

- 65 so Kerbl. „Es dauert etwa eine Woche, bis sich der Organismus umgestellt hat. Wenn man sich in den Herbstferien an spätere Schlafenszeiten gewöhnt hat, muss man sich danach erst recht wieder umgewöhnen.“ In solchen Fällen empfiehlt der Experte, nicht allzu weit von
- 70 den üblichen Bettgehzeiten abzuweichen, um die Umstellung zu erleichtern.

Ein größeres Problem sieht der Arzt in den Smartphones, die Jugendliche oft bis spät in die Nacht wachhalten.

„Ich empfehle Eltern, mit ihren Kindern eine Vereinbarung zu treffen: Abends legen alle ihr Handy auf den Tisch, wo es bis zum Morgen liegen bleibt. Als Belohnung kann man zum Beispiel Eintrittskarten für ein Konzert oder Ähnliches anbieten.“

[...]

75

Quelle: https://www.diepresse.com/18837212/kinder-im-sommerferien-jetlag-wie-schaffen-sie-den-uebergang-zur-schule?giftcode=171fe3815833a1787356934ea369714b4adc81e5&utm_source=web&utm_medium=web&utm_campaign=artikelschenken, 9. September 2024 (2. Juli 2025).

Kompetenztest 1

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Lesekompetenz, Textverständnis
Was Sie können sollen:	Informationen aus einem journalistischen Text entnehmen, zentrale Aussagen erfassen und deuten; sinngemäß formulieren; Vergleiche und Begriffe interpretieren können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Textmarker
Testzeit:	20 Minuten

Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch und bearbeiten Sie anschließend folgende Arbeitsaufträge:

- Definieren Sie den Begriff „Ferien-Jetlag“ laut Textvorlage.
- Welche Herausforderungen können Schülerinnen und Schüler zu Beginn des Schuljahres aufgrund veränderter Schlafgewohnheiten während der Sommerferien erleben?
- Was ist mit dem Vergleich „Lerchen“ und „Eulen“ gemeint?

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann einem Sachtext gezielt Informationen entnehmen und Begriffe erklären.				

Kompetenztest 2

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Kommunikation, Reflexion
Was Sie können sollen:	Eigene Meinung zu einem Thema formulieren und begründen; eigene Erfahrungen reflektieren können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Notizen
Testzeit:	10 Minuten

Diskutieren Sie die nachstehenden Fragen gemeinsam mit Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn.

- Wie stehen Sie dazu: Die Ferien bis zum letzten Tag auskosten oder sich lieber frühzeitig auf den Schulstart vorbereiten? Begründen Sie Ihre Meinung.
- Kennen Sie das Gefühl, nach den Ferien wieder früh aufstehen zu müssen? Was hilft Ihnen, besser in den Alltag zurückzufinden?
- Wie lässt sich Ihre Abendroutine optimieren, damit Sie erholter und motivierter in den neuen Tag starten?

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann meine Meinung zu einem Thema formulieren und begründen.				
... kann meine persönlichen Erfahrungen reflektieren und mit anderen darüber diskutieren.				

Kompetenztest 3

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Sprachkompetenz (Indirekte Rede, Konjunktiv I/II)
Was Sie können sollen:	Direkte in indirekte Rede übertragen und den passenden Konjunktiv korrekt anwenden können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Notizen
Testzeit:	10 Minuten

Formulieren Sie die folgenden direkten Redeaussagen in die indirekte Rede um. Achten Sie dabei darauf, ob der Konjunktiv I oder – bei Bedarf – der Konjunktiv II verwendet werden muss.

a) Der Experte betont: „Viele Kinder schlafen in den Ferien zwei bis drei Stunden länger.“

b) Ein Lehrer sagt: „Etliche Kinder sind besonders in den ersten Schultagen sehr müde.“

c) Ein Forscher warnt: „Zu wenig Schlaf kann die Konzentration stark beeinträchtigen.“

d) Die Expertin meint: „Eine langsame Umstellung kann hilfreich sein.“

e) Die Lehrerin meint: „Es hilft, wenn Kinder sich morgens auf etwas freuen können.“

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann direkte Reden in indirekte Reden umwandeln und dabei den richtigen Konjunktiv verwenden.				

Kompetenztest 4

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Sprachkompetenz (Konjunktiv II)
Was Sie können sollen:	Irreale Situationen oder Wünsche sprachlich korrekt mithilfe des Konjunktivs II ausdrücken können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Notizen
Testzeit:	10 Minuten

Vervollständigen Sie die folgenden Satzanfänge, die Wünsche oder irreale Situationen ausdrücken. Verwenden Sie dabei den Konjunktiv II.

a) Wenn die Sommerferien nicht so lange gewesen (**sein**), ...

b) Die Kinder (**freuen**) sich mehr auf die Schule, wenn ...

c) Schülerinnen und Schüler (**haben**) weniger Stress, wenn ...

d) Die Umstellung (**fallen**) leichter, wenn ...

e) Wenn es zum Schulstart einen gemeinsamen Austausch (**geben**), ...

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann Wünsche oder irreale Situationen mithilfe des Konjunktivs II korrekt ausdrücken.				

Kompetenztest 5

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Sprachkompetenz (Kommasetzung)
Was Sie können sollen:	Korrekte Kommas setzen und die jeweilige Kommaregel benennen können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Notizen
Testzeit:	10 Minuten

Setzen Sie die fehlenden Beistriche und begründen Sie mit der jeweiligen Kommaregel.

- a) Wie gelingt es, ein Kind das an späte Abende und langes Ausschlafen gewöhnt ist rechtzeitig ins Bett zu bringen und morgens wach zu bekommen?

Kommaregel 1: _____

Kommaregel 2: _____

- b) Ein gelungener Schulstart gelingt am besten mit ausreichend Schlaf guter Vorbereitung und einem entspannten Morgen.

Kommaregel: _____

- c) Gut vorbereitet lässt sich der Schulstart deutlich entspannter meistern.

Kommaregel: _____

- d) Viele Schülerinnen und Schüler sind morgens müde weil sie in den Ferien spät ins Bett gegangen sind.

Kommaregel: _____

- e) Reinhold Kerbl Schlafmediziner und Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde empfiehlt eine schrittweise Umstellung des Schlafrythmus.

Kommaregel: _____

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann Kommas korrekt setzen und die jeweiligen Kommaregeln benennen.				

Kompetenztest 6

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Sprachkompetenz (Groß- und Kleinschreibung)
Was Sie können sollen:	Zwischen groß- und kleingeschriebenen Wörtern unterscheiden und die Regeln nennen können
Erlaubte Hilfsmittel:	Textvorlage, Schreibmaterial, Notizen
Testzeit:	5 Minuten

Korrigieren Sie die folgenden Sätze hinsichtlich der Groß- und Kleinschreibung und begründen Sie anschließend **jeweils kurz, warum** ein Wort groß- oder kleingeschrieben wird.

- a) Wie kann man ein Kind, das an späte Nächte und langes ausschlafen gewöhnt ist, dazu bringen, früh ins Bett zu gehen und Morgens rechtzeitig aufzuwachen?

Begründung 1: _____

Begründung 2: _____

- b) Soziale Kontakte und Freundschaften sind wichtig, damit Kinder sich in der Schule Wohlfühlen.

Begründung: _____

- c) Im Sommer gehen viele Kinder bis zu Drei Stunden später ins Bett als sonst.

Begründung: _____

- d) Das wichtigste beim Schulstart ist ausreichend Schlaf.

Begründung: _____

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann Wörter im Satz richtig groß- oder kleinschreiben und die jeweiligen Regeln erklären.				

Kompetenztest 7

Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Schreibkompetenz (digitale Formate)
Was Sie können sollen:	Einen kreativen, zielgruppenorientierten Social-Media-Post, welcher informiert und motiviert, verfassen können
Erlaubte Hilfsmittel:	Schreibmaterial/digitale Geräte
Testzeit:	15 Minuten

Erstellen Sie als Influencerin oder Influencer einen **Social-Media-Text-Post zum Schulstart** und geben Sie Ihren Followern dabei Tipps, wie sie nach den Sommerferien – trotz Ferien-Jetlag – gut in den Schulalltag starten können.

Erklären Sie dabei,

- wie Sie sich nach den Ferien am besten wieder an das frühe Aufstehen gewöhnen können.
- was Ihnen persönlich dabei hilft, besser zu schlafen.
- welche Empfehlungen Sie gegen Schulstart-Stress haben.

Was ich jetzt kann und verstehe

Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann einen zielgruppengerechten, kreativen Social-Media-Post verfassen und dabei Tipps formulieren.				

Kompetenztest 8	
Kompetenzbereiche:	Mediale Bildung, Kreatives Schreiben
Was Sie können sollen:	<ul style="list-style-type: none"> - einen Tagebucheintrag verfassen können, in dem Gedanken und Gefühle ausgedrückt werden - einen kohärenten, verständlichen und kreativen Text gestalten können
Erlaubte Hilfsmittel:	Schreibmaterial/digitale Geräte
Testzeit:	25 – 30 Minuten

Schreiben Sie einen realen oder fiktiven **Tagebucheintrag** zum Thema „Mein erster Schultag nach den Sommerferien“. Beschreiben Sie dabei Ihre Gefühle und Gedanken am Morgen vor der Schule, was Ihnen besonders schwer oder leicht gefallen ist und worauf Sie sich in diesem Schuljahr freuen.

Was ich jetzt kann und verstehe				
Ich ...	+2	+1	-1	-2
... kann meine Gefühle, Gedanken und Erlebnisse in einem kohärenten, kreativen Tagebucheintrag ausdrücken.				

LÖSUNGEN UND LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Kompetenztest 1:

- a) Ferien-Jetlag = Umstellungsschwierigkeiten beim Schlafrhythmus nach den Sommerferien, weil Kinder in den Ferien oft länger wach bleiben und später aufstehen.
- b) Herausforderungen zu Beginn des Schuljahres: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten früh aufzustehen und zur gewohnten Zeit einzuschlafen; Umstellung auf Schulrhythmus fällt vielen Schülerinnen und Schülern schwer
- c) Vergleich „Lerchen und Eulen“: mit „Lerchen“ sind Menschen gemeint, die früh aufstehen und morgens fit sind, „Eulen“ sind Nachtschwärmer, die abends aktiv und morgens müde sind

Kompetenztest 2:

individuelle Lösung

Kompetenztest 3:

- a) Der Experte betont, viele Kinder **schliefen** in den Ferien zwei bis drei Stunden länger.
- b) Ein Lehrer sagt, etliche Kinder **seien** besonders in den ersten Schultagen sehr müde.
- c) Ein Forscher warnt, zu wenig Schlaf **könne** die Konzentration stark beeinträchtigen.
- d) Die Expertin meint, eine langsame Umstellung **könne** hilfreich sein.
- e) Die Lehrerin meint, es **helfe**, wenn Kinder sich morgens auf etwas freuen **könnten**.

Kompetenztest 4:

- a) Wenn die Sommerferien nicht so lange gewesen **wären**, ...
- b) Die Kinder **würden** sich mehr auf die Schule freuen, wenn ...
- c) Schülerinnen und Schüler **hätten** weniger Stress, wenn ...
- d) Die Umstellung **fiel** leichter, wenn ...
- e) Wenn es zum Schulstart einen gemeinsamen Austausch **gäbe**, ...

Kompetenztest 5:

- a) Wie gelingt es, ein Kind, das an späte Abende und langes Ausschlafen gewöhnt ist, rechtzeitig ins Bett zu bringen und morgens wach zu bekommen?
Kommaregel 1: Komma vor Relativsatz
Kommaregel 2: Komma vor Infinitivgruppe
- b) Ein gelungener Schulstart gelingt am besten mit ausreichend Schlaf, guter Vorbereitung und einem entspannten Morgen.
Kommaregel: Aufzählung
- c) Gut vorbereitet, lässt sich der Schulstart deutlich entspannter meistern.
Kommaregel: Komma vor Partizipialgruppen
- d) Viele Schülerinnen und Schüler sind morgens müde, weil sie in den Ferien spät ins Bett gegangen sind.
Kommaregel: Komma vor Gliedsatz (= Satzgefüge)
- e) Reinhold Kerbl, Schlafmediziner und Leiter der Kinder- und Jugendheilkunde, empfiehlt eine schrittweise Umstellung des Schlafrhythmus.
Kommaregel: Komma zur Abgrenzung von Appositionen

Kompetenztest 6:

- a) Wie kann man ein Kind, das an späte Nächte und langes Ausschlafen gewöhnt ist, dazu bringen, früh ins Bett zu gehen und morgens rechtzeitig aufzuwachen?
Begründung 1: → langes Ausschlafen = Nominalisierung eines Verbes
Begründung 2: → morgens = Adverb
- b) Soziale Kontakte und Freundschaften sind wichtig, damit Kinder sich in der Schule wohlfühlen.
Begründung: → wohlfühlen = Verb
- c) Im Sommer gehen viele Kinder bis zu drei Stunden später ins Bett als sonst.
Begründung: → drei = Numerale vor Nomen
- d) Das Wichtigste beim Schulstart ist ausreichend Schlaf.
Begründung: das Wichtigste = Nominalisierung eines Adjektivs

Kompetenztest 7:

individuelle Lösung

Beispiel für einen Social-Media Post:

📣 **Back to School!** 📖

Hey allerseits!

Der Wecker klingelt wieder früh, die Ferien sind vorbei und die Schule startet ... aber keine Panik! Mit ein paar Tricks schafft ihr den Übergang vom Ferienmodus in den Schulalltag ganz entspannt. 💡

🌙 **Tipp 1: Schlafrythmus langsam umstellen**

Startet schon ein paar Tage vor Schulbeginn damit, jeden Abend 10 Minuten früher ins Bett zu gehen. So gewöhnt sich euer Körper langsam an das frühe Aufstehen.

📖 **Tipp 2: Besser schlafen**

Legt euer Handy abends weg und lest stattdessen ein Buch. Auch ein Abendspaziergang oder ein beruhigender Tee können beim Einschlafen helfen.

📦 **Tipp 3: Stressfrei in den Tag**

Bereitet am Abend schon alles vor: Kleidung, Schulsachen und Rucksack. Plant morgens genug Zeit ein, damit ihr entspannt losstarten könnt!

Viel Erfolg im neuen Schuljahr – ihr schafft das! 🍀

#BackToSchool #FerienJetlagAde #Motivaton

Kompetenztest 8:

individuelle Lösung



Adobe Stock © Omid Mahdawi

Viel Erfolg und Freude im neuen Schuljahr!