

POSTER FÜR KINDER

Meine Abendroutine

Ein ruhiger Abendablauf zum Aufhängen – hilft beim Runterkommen und bereitet den Morgen vor.

1

**Aufräumen**

Zimmer kurz ordnen



2

**Waschen & Zähne**

Immer gleiche Schritte



3

**Schlafanzug an**

Bereit fürs Bett



4

**Für morgen bereitlegen**

Kleidung & Ranzen



5

**Vorlesen & Licht aus**

Zur Ruhe kommen



So geht's: Häng das Poster im Kinderzimmer auf. Ein ruhiger, immer gleicher Ablauf hilft beim Einschlafen – und der Morgen ist schon vorbereitet.