



NEWS & KNOWS

Die Schülerinnen-
und Schülerzeitung
der MS Absberggasse

Ausgabe 2, März 2026

Entdecke deine Talente!



Co-funded by
the European Union





INHALTSVERZEICHNIS

EDITORIAL	Seite 2
Was Spaghetti Pomodoro mit dem Lernen zu tun haben?	Seite 3
WAS IST KUNST	Seite 5
HEUTE DER „RENNWEG“ - früher eine Rennbahn	Seite 9
WER? WIE? WAS? WANN? WO? WARUM? ...	Seite 11
Blitze aus dem Finger	Seite 13
DIE WASSERMELONEN	Seite 15
The Girl with the Whispering Hands	Seite 17
Das Mädchen mit den flüsternden Händen	Seite 18
Training ohne teure Geräte	Seite 20
A spirit of discovery is also a talent!	Seite 22
MUNTERMACHER FÜR`S GEHIRN	Seite 23


Impressum und Herausgeber: MS Absberggasse 50, 1100 Wien. Tel: 01 4000561052, www.absberggasse.at
Chefredaktion: Mag. Isabella Lichtenegger MAS und Larysa Movchan PhD. **Lektorat:** Mag. A. Helige (privat)
Mitarbeit bei dieser Ausgabe: Abdul, Burak, Wiktor, Ledion sowie Kinder aus den 1., 2., 3. und 4. Klassen **Fotos:** Lehrpersonen aus der MS Absberggasse, freepick, vecteezy. **Zur DSGVO:** Fotos von Minderjährigen dürfen nur dann veröffentlicht werden, wenn eine ausdrückliche Einwilligung der Erziehungsberechtigten vorliegt. Dies gilt insbesondere dann, wenn die abgebildeten Szenen einen privaten oder sensiblen Charakter haben – zum Beispiel beim Spielen, in der Schule oder bei familiären Veranstaltungen. Aufgrund dieser Regelung darf die SchülerInnenzeitung der MS Absberggasse **nicht vervielfältigt und nicht außerhalb der schulischen Verwendung verteilt** werden. Die SchülerInnenzeitung steht als **PDF** zur Ansicht auf der Webseite der Schule zur Verfügung. Die Erziehungsberechtigten haben der Verwendung der Fotoaufnahmen ihrer Kinder im oben genannten Kontext schriftlich zugestimmt.

Wir freuen uns auf eure Beiträge, Wünsche und Ideen für die 3. Ausgabe.



EDITORIAL

Liebe Schülerinnen und Schüler der MS Absberggasse!

Die erste Ausgabe unserer Zeitung hat so viel Lob und positives Feedback bekommen, dass wir ab sofort für jede Schülerin und für jeden Schüler eine eigene Ausgabe drucken dürfen. Vielen Dank an unseren Direktor Josef Bernreitner und den Sponsor der Druckkosten!  Co-funded by the European Union

Ihr lest gerade die zweite Ausgabe der neuen SchülerInnen-Zeitung. Das Titelblatt gibt euch wieder einen Hinweis auf das Schwerpunkt-Thema: Erraten? Es geht um eure Talente und darum, dass jede und jeder eine oder sogar mehrere Fähigkeiten hat, die sie oder ihn einzigartig machen.

Jedes Kind trägt Talente in sich, die weit über die Schulnoten hinausgehen. Betrachtet das Semesterzeugnis deshalb als das, was es ist – eine Information darüber, wie ihr in den einzelnen Fächern im Halbjahr steht. Und nutzt es als wichtige Info dafür, in welchem Bereich ihr noch aufholen müsst oder könntet. Hilfreich sind dafür möglicherweise die Lerntipps auf den Seiten 3 und 4.

Die Schule ist jedenfalls weit mehr als ein Ort der Wissensvermittlung. Sie ist ein Sozial- und Beziehungsraum, in dem individuelle Potenziale entdeckt und als Inspiration für die Gemeinschaft genutzt werden sollten. Singen, Malen, Sport, Physik, Journalismus, Schulpolitik etc. – eure Talente zeigen sich nicht nur in Mathematik oder Sprachen, sondern auch in handwerklichem Geschick, musikalischer Kreativität, sozialer Empathie oder in eurem Organisationstalent. Nutzt euer Potenzial! Entdeckt eure individuellen Talente! Wir glauben an eure Fähigkeiten! ■

Isabella Lichtenegger & Larysa Movchan



Mag. Isabella Lichtenegger, MAS
E-Mail: lichtenegger@absberggasse.at



Larysa Movchan, PhD Pädagogik
E-Mail: movchan@absberggasse.at

Was Spaghetti Pomodoro mit dem Lernen zu tun haben?

Effektives Lernen ist kein Talent, sondern eine Technik. Für Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 16 Jahren – einer Phase zwischen Orientierungsstufe und Prüfungsvorbereitung – helfen diese praxiserprobten Methoden, den Schulalltag möglichst stressfrei zu bewältigen.

1. Die Pomodoro-Technik

Fokus ohne Burnout

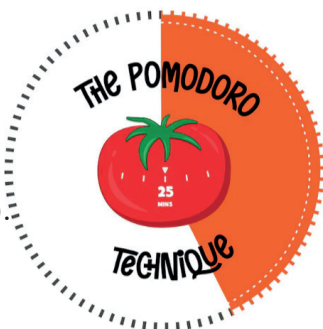
Stundenlanges Starren auf Bücher führt oft zu Frust. Das kennen Erwachsene ebenso wie Schulkinder. Mit Hilfe der Pomodoro-Technik kann man zum Beispiel lernen, wie man die Pausen zwischen den Lerneinheiten am besten einteilt.

Intervalle:

- 25 Minuten konzentriert arbeiten (Handy wegräumen!)

- 5 Minuten Pause (bewegen, trinken, Zimmer kurz lüften!)

- Nach vier Einheiten folgt eine lange Pause von 30 Minuten.



Vorteil: Das Gehirn bleibt frisch und die Hemmschwelle, anzufangen, sinkt.

INFO: Die Pomodoro-Technik wurde von Francesco Cirillo erfunden. Francesco war in den 1980er-Jahren Student und hatte extrem viel zu lernen. Um konzentriert arbeiten zu können, begann Francesco zuerst 10 Minuten an einer Sache zu arbeiten und stellte sich den Timer der Küchenuhr, die wie eine Tomate aussah. In weiterer Folge entstand die: **Pomodoro-Technik**

2. Aktives Erinnern (Active Recall)

Bloßes Durchlesen von Notizen ist die ineffektivste Methode. Stattdessen:

- **Fragen formulieren:** Schreibe dir zu jedem Absatz eine Frage auf und versuche, sie am nächsten Tag ohne Buch zu beantworten.
- Die **Feynman-Methode:** Erkläre ein Thema laut einer (imaginären) Person, die keine Ahnung davon hat. Wo du ins Stocken gerätst, hast du eine Wissenslücke.

3. Digitale Helfer sinnvoll nutzen

In der Mittelstufe sind **Lern-Apps** unverzichtbar, um Vokabeln oder Formeln spielerisch zu wiederholen:

- **Anton:** Ideal für die Klassen 5 bis 10, deckt fast alle Schulfächer passend zum Lehrplan ab.
- **Quizlet:** Erstelle eigene digitale Karteikarten oder nutze Sets von Mitschülerinnen weltweit.
- **Simpleclub:** Besonders hilfreich für komplexe Themen in Mathe, Bio oder Physik durch anschauliche Videos.

4. Die Loci-Methode für's Auswendiglernen

Wenn du dir viele **Begriffe merken** musst (z. B. Geschichtsdaten oder Bio-Strukturen), **verknüpfe** sie mit **einem vertrauten Weg** (z. B. dein Schulweg oder dein Zimmer):

- **Ordne** jedem **markanten Punkt** (Haustür, Ampel, Kiosk) **einen Begriff zu**.
- **Gehe den Weg im Kopf ab**, um die Informationen abzurufen.



5. Das „Eat the Frog“-Prinzip

Beginne deine **Hausaufgaben oder Lernsession** immer mit der Aufgabe, vor der du am meisten Angst hast oder die am schwersten ist.

- Warum? Deine Willenskraft ist am Anfang am stärksten. Hast du den „Frosch gegessen“, fühlen sich alle weiteren Aufgaben leicht an.

6. Gehirngerechte Umgebung

- **Schlaf:** Im **Schlaf festigt** das Gehirn gelerntes **Wissen**. Wer für Prüfungen die Nacht durchlernt, vergisst das Meiste schneller.
- **Ordnung:** Ein aufgeräumter Schreibtisch reduziert visuelle Ablenkung.
- **Snacks:** Nüsse oder Obst („Brainfood“) liefern konstante Energie ohne das „Zuckertief“ von Süßigkeiten. ■

**„Es ist nicht genug zu wissen,
man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muss es auch tun.“**

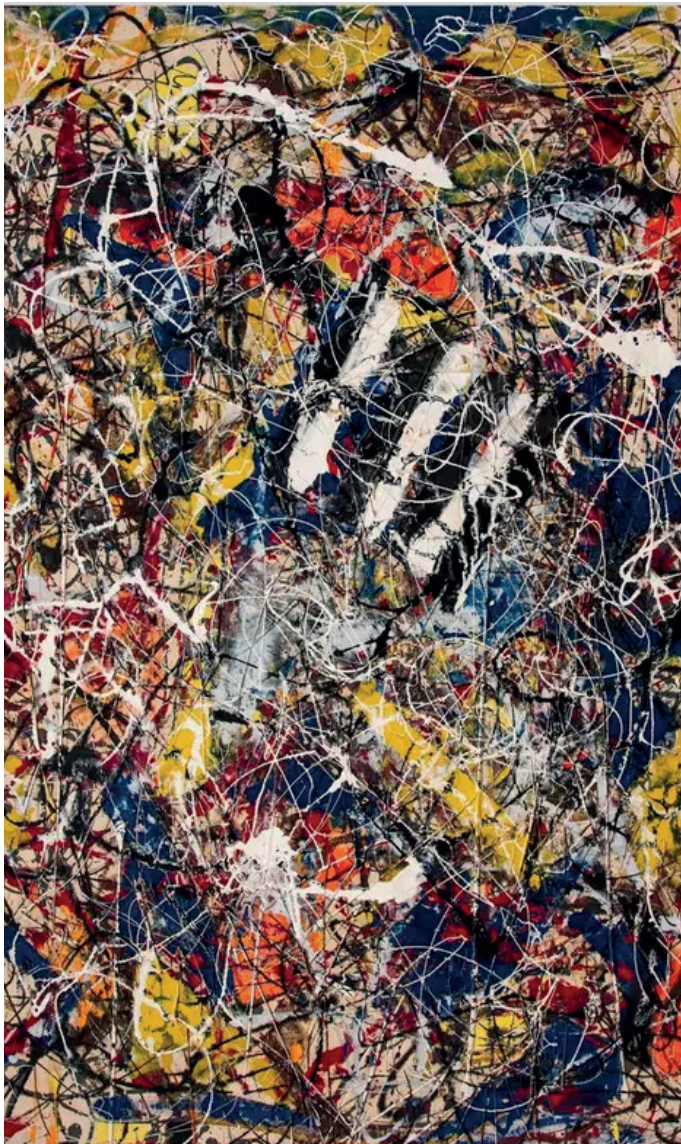
Johann Wolfgang von Goethe





Was ist Ku

Schülerinnen und Schüler begaben sich im Rahmen der „Sozialen Woche“ auf eine bildgewaltige und bunte Entdeckungsreise in die Welt der Kunstgeschichte.



Jackson Pollocks "Number 17A" (1948) wurde im September 2015 für rund 200 Millionen US-Dollar in einem Privatverkauf von David Geffen an den Hedgefonds-Manager Kenneth C. Griffin verkauft. Es zählt zu den teuersten Gemälden der Welt.

„Damit kann ich aber echt so gar nix anfangen...“ oder, „Das kann jedes Kind...“, meinen viele, wenn es sich um moderne Kunst – vor allem um abstrakte Kunst –, wie etwa bei den Arbeiten des amerikanischen Künstlers Jackson Pollock handelt. Pollock spritzte und tropfte bei seinen bekanntesten Werken Farbe auf liegende Leinwände. Eines der am meisten diskutierten Gemälde des 1956 verstorbenen Künstlers ist „Nummer 17 A“. Es zeigt gelbe, orange, rote und blaue Flächen, darüber getropfte Linien in Schwarz und Weiß. Vor einigen Jahren wurde es für 180 Millionen Euro versteigert. Die Werke Pollocks zählen heute zu den teuersten Kunstwerken der Welt. Fachlich nennt sich der Stil des Malers „Drip Painting“. Farbe wird mit Pinseln und Stöcken auf große, auf dem Boden liegende Leinwände geträpelt oder direkt aus einem Farbtopf auf eine am Boden liegende Leinwand geträpelt. Die scheinbar unvorhersehbare Art und Weise, wie Pollock Farbe aufbrachte, wurde auch als Action Painting bekannt.



nst?

Je mehr Kritiker, desto bekannter!

Zu Lebzeiten Pollocks wurde sein abstrakter Expressionismus immer wieder kritisiert. Der Physiker Richard Taylor von der Universität Oregon beschäftigt sich bereits seit geraumer Zeit mit Pollocks Kunst und fand heraus, dass sich Pollocks Fraktale (= Muster) in verschiedenen Maßstäben immer wieder wiederholen. Ähnlich wie in der Natur bei Schneeflocken, Farnen und Bäumen. Und dies würde Menschen beruhigen, weil sich das Gehirn dabei entspanne. Für seine Studie hat er über viele Jahre hinweg Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren sowie Erwachsene im Alter zwischen 18 bis 25 Jahren eingeladen, Gemälde im Stil von Pollock herzustellen. Die Analysen ergaben, dass die Muster von Kindern feiner und kleiner als jene der Erwachsenen ausfielen und größere Abstände zwischen den Fraktalen auftreten, während die Arbeiten der Erwachsenen eine höhere Farbdichte und eine breitere Flugbahn zeigen. Taylor kommt deshalb zum Schluss, dass Kinder keine Pollock Fälschungen erzeugen können, sie wären aber ästhetisch ansprechender als jene der Erwachsenen.

Visuelle Systeme prägen visuelle Verarbeitung

Das Fazit der Forscherinnen und Forscher lautet: menschliche visuelle Systeme waren durch Millionen von Jahren natürlichen Landschaften ausgesetzt, die sie entschei-

dend geprägt haben. Werden diese visuellen Informationen verarbeitet, löst das eine überwiegend beruhigende ästhetische Reaktion aus. ➔



„Teamwork 1 ABCD“; Herbst 2025, MS Absberggasse ist unverkäuflich. Es wird als Dauerleihgabe in der Aula des Schulgebäudes ausgestellt. Es zählt zu den beeindruckendsten Kunstwerken der Schule.



Kreative Momente und viele Fragen

Im Rahmen der Sozialen Woche haben sich an 3 Tagen jeweils Schülerinnen und Schüler der ersten Klassen zusammen mit ihren Lehrerinnen Isabella Lichtenegger (Kunsthistorikerin sowie dipl. Kuratorin) und Esma Özcan auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Kunst begeben. Es ging darum herauszufinden, was Kunst ist. Von spontanen Kritzeleien der Kinder an der Tafel und vorzeitlichen Höhlenmalereien – die Kinder hatten im Deutschunterricht das Buch „Mit Jeans durch die Steinzeit“ gelesen. Über die ersten personalisierten Visitenkarten – Portraits der Hausbesitzer – an den Wänden römischer Wohnhäuser und Menschenreihen bei mittelalterlichen Wandmalereien (Stellt euch in zwei Reihen hintereinander auf und achtet auf die Position eurer Füße! Wie ist das bei der Wandmalerei gelöst?) sowie die Einführung der Zentralperspektive in der Renaissance-Malerei (Leonardo da Vinci) und nackter Körper (Frau Lehrerin – warum haben die Menschen auf den Bildern nichts an?) führte die Reise schließlich über einen kurzen Abstecher zur Barock-Architektur (Karlskirche in Wien) und Gemälden von

Maria Theresia (Konnte die Kaiserin mit diesem weiten Rock Fußball spielen? Waren die Perücken schwer? Wahrscheinlich haben die sich nie ihre Haare gewaschen und voll gestunken!).

Warum hat der Mann einen Verband am Ohr?

Anschließend gab es einen großen Sprung vom 17. und 18. Jahrhundert ins 19. und 20. Jahrhundert. Ein Video über Monet und seine Seerosen war Vorlage und Inspiration fürs Malen mit Wasserfarben, Kubismus und Dekonstruktivismus von Pablo Picasso führten zu einer überdimensionalen Collage, die die Kinder mit viel Engagement aus Vorlagen ausgeschnitten und bemalt hatten.

Wann machen wir wieder Kunst?

Am Ende jeder Entdeckungsreise arbeiteten die Kinder jeweils an einem gemeinsamen „Kunstwerk“ und damit an ihrer ganz speziellen Interpretation der Arbeit Jackson Pollocks. „Nummer 17 A“ hat Konkurrenz bekommen. Und die Schülerinnen und Schüler gelernt, dass Kunst ein breites Spektrum menschlicher Schöpfungen umfassen kann. Sie entsteht durch Kreativität, Vorstellungskraft und Können, kann Emotionen wecken, zum Nachdenken anregen oder eine ästhetische Erfahrung bieten. Die Grenzen zwischen den Gattungen (Bildende Kunst, Musik, Literatur, Theater, Film etc.) sind fließend. Am Ende spielen der Prozess zur Entstehung einer Arbeit sowie die individuelle Wahrnehmung der Betrachterin oder des Betrachters eine große Rolle.





Können wir das Bild auch verkaufen?

Selbstverständlich geht es bei Kunst auch oft darum, ob man genug Geld hat, um sich ein Original leisten zu können. Um ein Status Symbol zu besitzen, das niemand außer man selbst sehen darf. Die Kinder in der MS Absberggasse haben in den Work-

shops aber auch erfahren, dass Kunst als Ausdrucksmittel dient, ein Spiegel der Gesellschaft ist und immer die Möglichkeit bietet, aus dem Alltag in ein neues visuelles Abenteuer zu entfliehen. Deshalb das Vorhaben: Wir besuchen recht bald gemeinsam ein Kunstmuseum! ■



HEUTE DER „RENNWEG“ - früher eine Rennbahn

Aus der Geschichte der Wiener Straßen.

Habt ihr gewusst, dass es vor rund 400 Jahren im heutigen 3. Bezirk eine Rennbahn gab? Pferdewetten waren damals eine besonders beliebte und bekannte Form der Unterhaltung – man hatte noch keine TV-Geräte oder Handys! – für die adeligen Bürgerinnen und Bürger. Vor allem waren die Wettrennen ursprünglich auch nicht dazu gedacht, ein Pferd zu prämiieren, das als erstes durchs Ziel lief. Vielmehr fanden zwischen 1382 und 1534 neben Ritterturnieren, die als Training dienten, auch strukturierte Pferderennen statt, beispielsweise die „Scharlachrennen“ in verschiedenen Städten nördlich der Alpen wie eben in Wien.

Wienerinnen und Wiener – morgen findet ein „Scharlachrennen“ statt!

In Wien war unter anderem auf dem Gelände, das heute zum Teil als Straße genutzt wird, eine riesige Gartenanlage und eben

eine Rennbahn. Sie reichte vom Wienfluss bis St. Marx. Das Wettrennen trug den Titel „Scharlachrennen“.

Erstmals veranstaltet wurde das Rennen unter Albrecht III. am 29. September 1382 und fand ab dann zwei Mal pro Jahr anlässlich des Jahrmarktes statt.

Für die Rennpferde, die aus diesem Anlass nach Wien transportiert wurden, war keinerlei Maut zu entrichten. Zahlreiche Einzelheiten sind aus den Oberkammeramtsrechnungen bekannt. Das Scharlachrennen wurde am Vorabend bei der Schranne am Hohen Markt durch Trompeter und Ausrufer angekündigt. Der Start war in St. Marx, die Rennstrecke ging über den Rennweg zum Wienfluss, dann durch die Ungargasse zurück nach Sankt Marx. Die Teilnehmer (im Schnitt zwischen sechs und 13 Reiter) mussten sich in eine Liste im Rathaus eintragen lassen, das Nenngeld betrug einen ungarischen Gulden. Und das war viel Geld. Man hätte damit beispielsweise mehrere Wochen bis Monate Brot für eine Familie kaufen können. Der Sieger bekam ein kostbares rotes Tuch (Scharlach), für den Zweiten gab es eine Armbrust und der dritte Presi war ein Spanferkel. Nach dem Scharlachrennen fand jeweils ein Wettlauf junger Burschen und Mädchen statt; hier war ein Stück Barchent der erste Preis.

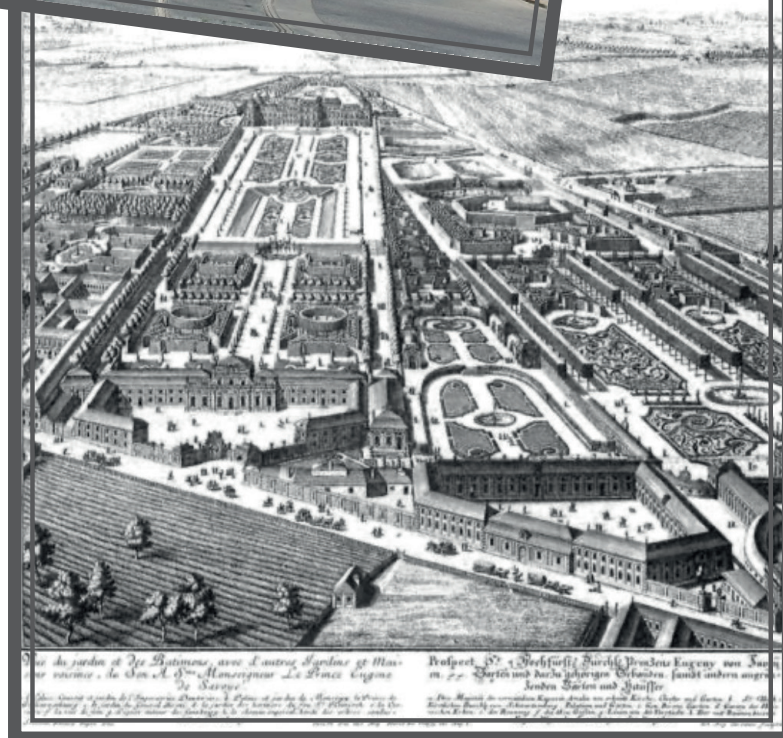
- Scharlach: kostbarer roter Stoff
- Drummeter: Trompeter
- Das Ferkel: ein Schweinebaby
- Der Barchent: Stoff aus Baumwolle und Wolle
- Der Gulden: damalige Währung.



Rennweg 2025



Ritterturniere im 16. Jahrhundert



Rennweg um 1730. Kupferstich, Salomon Kleiner. im Privatbesitz von Eva Berger.
Foto aus: <https://www.geschichte-wien.at/veranstaltung/vortrag-schutzzone-rennweg-barocke-gartenkunst-arbeitsstil/>

Nach der Preisverteilung gab der Bürgermeister auf Kosten der Stadt im Rathaus ein Festmahl. Dem Scharlachrennen, dessen Vorbilder in italienischen Städten zu entdecken sind (bis heute gibt es z.B. den Palio in Siena), wohnten nicht nur die Spitzen des Bürgertums bei, sondern häufig auch Österreichs Landesfürsten; ein gelegentlicher Ausfall wurde lebhaft bedauert (so 1438 von König Albrecht). Das für November 1486 geplante Rennen wurde auf Ersuchen des damaligen Landesherrn König Matthias

Corvinus, der durch Kriegshandlungen in Eggenburg festgehalten war, auf Dezember verschoben, weil er unbedingt anwesend sein wollte (Er bezahlte das Nenngeld für vier Pferde!).

Letztmals fand das Scharlachrennen 1534 statt. Der Name RENNWEG hat sich bis heute erhalten. In der Renngasse im ersten Bezirk wurden Pferdekäufern die Gangarten der Pferde vorgeführt. ■

Quelle: <https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Scharlachrennen>



WER? WIE? WAS? WANN? WO? WARUM? ...

KIDs-ReporterInnen aus der MS Absberggasse haben den Speisesaal und die neue Küchen-Crew (seit September 2025) besucht.

Weißt du wirklich alles über deine Schule? Natürlich hast du dich über deine Lehrerinnen und Lehrer sowie über deine Mitschülerinnen und Mitschüler erkundigt, du hast Freundinnen und Freunde in anderen Klassen. Als du in die erste Klasse gekommen bist, hat man dir alle Räumlichkeiten gezeigt. Aber es gibt einen Raum, den du fast jeden Tag besuchst – und sogar mit Freude. Das ist der Speiseraum.

Du weißt, wo man den Speiseplan lesen kann, denn ihr habt ihn mit dem Schulsprecher besprochen. Aber kennst du auch die wunderbaren Mitarbeiterinnen unserer Küche, die dir dein Essen anrichten? Genau deshalb haben Wiktor und Ledion aus der 1D beschlossen, mehr über die Arbeit der Küchenmitarbeiterinnen zu erfahren und herauszufinden, woher die Speisen kommen.

Frau **Zuzana Beyazarslan** hat die Fragen der beiden über die Besonderheiten der Arbeit in der Schulküche beantwortet.

Wie alt sind Sie?

Ich bin 51 Jahre alt.

Wie lange arbeiten Sie schon in einer Schulkantine?

Seit 7 Jahren. Mir macht es sehr viel Spaß mit den Kindern zu arbeiten.

Was ist das Beste und das Schlechte bei der Arbeit?

Ich mag es, wenn es den Kindern schmeckt, wenn sie glücklich sind und nachholen kommen. Und schlechter ist es, wenn die Kinder sagen, dass es ihnen nicht schmeckt.

Welche Speisen essen die Kindern am liebsten?

Spaghetti mit Ketchup.

Schmeckt den Kindern das Essen?

Es ist verschieden. Über den Geschmack lässt sich nicht streiten. Manchen schmeckt es, manchen weniger, aber wir verhungern nicht. Jeder findet immer etwas.

Welche Speise mögen Sie selbst am liebsten?

So einfach kann ich das nicht beantworten. Mir schmecken viele Sachen. Das ist eine schwierige Frage. Ok, wahrscheinlich, die Cremesuppe. Sie schmeckt mir sehr gut.

Was machen Sie in der Freizeit und in der Pause?

Ich habe 2 Kinder und ich verbringe viel Zeit mit meinen Kindern. Und betreffend die Pause, hier haben wir keine.



Wiktor, Frau Zuzana,
Ledion (v.l.n.r.)

Wie viele Kinder kommen täglich zum Essen in den Speisesaal?

Zwischen 200 und 300 Schülerinnen und Schüler in der MS Absberggasse. Es gibt jeweils 2 Menüs zur Auswahl.

Haben Sie einen Lieblingsfilm?

Ich mag alle Filme, die romantisch sind. Aktion- oder Horror-Filme sowie Thriller mag ich nicht.

Könnten Sie uns die Schulküche zeigen? Welche Geräte benutzen Sie?

Das Essen wird fertig gekocht angeliefert, kurz vor dem Essen aufgewärmt und in einem Metallcontainer im Wasserbad warmgehalten, damit auch Kinder, die am Nachmittag kommen, noch warmes Essen bekommen.

Wo wird das Geschirr gespült?

Das hier ist eine Betriebspülmaschine. Das Geschirr wird innerhalb von nur 74

Sekunden mit besonders heißem Wasser gespült. Das ist sehr schnell, weil wir viele Kinder bedienen sollen und das Geschirr muss rasch auf die Tische kommen.

Bereiten Sie manchmal auch selbst die Speisen in dieser Küche zu?

Nein, alles kommt in den Behältern angeliefert. Auf dem Behälter steht das Ablaufdatum, die Zutaten, die Anzahl der Portionen und wie lange das Essen aufgewärmt werden soll.

Was ist das Wichtigste in der Küche?

Sauberkeit. Alles muss sauber sein: das Geschirr, die Oberflächen und der Boden. Alles wird nach Keimen kontrolliert. Wenn man Keime findet, wird die Küche zugesperrt und wir dürfen kein Essen mehr ausgeben. In der Schulküche gelten sehr strenge Regeln, damit die Kinder sich nicht nur lecker, sondern gesund und sicher ernähren. ■



Blitze aus dem Finger

Physik im Alltag. Herr Kraft hat es mit Schülerinnen und Schülern der 3. Klassen ausprobiert.

Wenn es zwischen zwei Menschen funkt, also kurz vor dem Berühren des anderen ein kleiner Blitz zwischen den Körpern zuckt, dann ist dies kein Indiz für irgendwelche Emotionen, sondern schlicht eine Frage der Elektrostatik. Mindestens eine der beiden Personen war stark elektrisch aufgeladen. Der winzige Funke hat, rein physikalisch betrachtet, zu einem Ladungsausgleich geführt – im Prinzip genauso, wie das auch bei einem Blitz aus der Gewitterwolke geschieht.



Während jedoch bei einem Gewitterblitz Spannungen von bis zu zehn Millionen Volt im Spiel sind, liegt die elektrostatische Aufladung von Menschen im Bereich von einigen Tausend bis maximal etwa 30.000 Volt. Auch das klingt dramatisch viel, ist jedoch im Gegensatz zum Gewitter völlig harmlos, weil die beim Mini-Überschlag auftretenden Stromstärken extrem klein und

gesundheitlich unbedenklich sind. Gleichwohl können die elektrostatischen Entladungen des Körpers ein bisschen wehtun. Ab circa 3000 Volt nimmt man sie wahr; meist beim Berühren einer metallischen Türklinke oder eines Treppengeländers – und manchmal eben auch beim Berühren eines anderen Menschen.

Wirklich unangenehm wird die Sache, wenn man an einem Tag immer wieder Mini-Schläge erleidet und sich dann irgendwann schon gar nicht mehr traut, eine Tür selber zu öffnen.

Normalerweise sind alle Gegenstände und auch der menschliche Körper elektrisch neutral, das heißt, sie enthalten ebenso viele positive wie negative Ladungsträger. Nur die negativen Ladungsträger, das sind die sogenannten Elektronen, können beweglich sein und von einem Gegenstand auf den anderen „überspringen“. Fließen von einem Menschen Elektronen ab, so lädt er sich positiv auf. Gelangen von außen Elektronen auf den menschlichen Körper, so lädt er sich negativ auf. Dieses Überspringen von Elektronen kann durch Reibung mit bestimmten Materialien passieren. Berühmt ist das Beispiel des Kämmens von trockenem und vielleicht auch noch besonders dünnem Haar. Hier kann es zu einer Ladungstrennung kommen. ■

Quelle, Originaltext: https://www.welt.de/print/die_welt/wissen/article174274278/Eine-Minute-Physik-Blitze-aus-dem-Finger.html



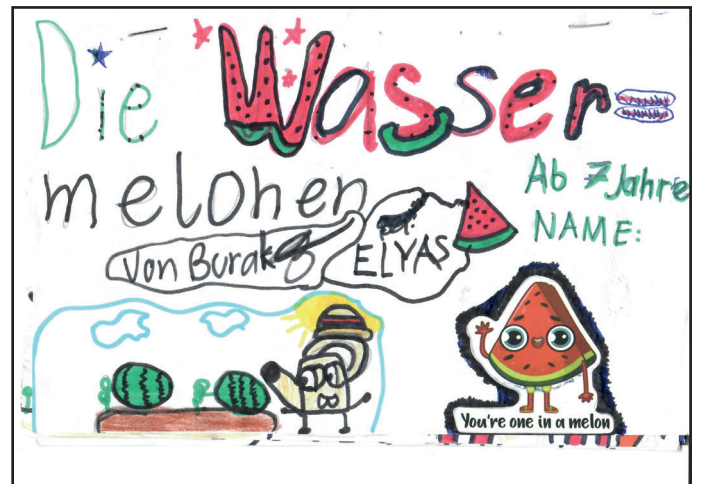
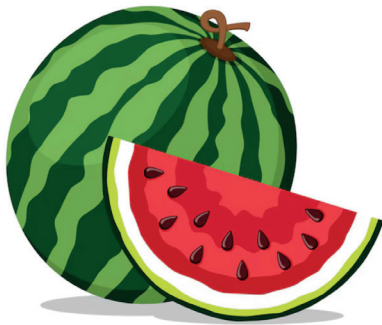
Wusstest du das ?

Gewitter können sich bilden, wenn feuchte Luftmassen, die wärmer sind als ihre Umgebung, zusammenströmen und aufsteigen. Kondensiert der Wasserdampf in der Luft, so entwickelt sich zunächst eine Haufenwolke, die Meteorologen als „Cumulus“ bezeichnen. Falls die äußeren Bedingungen günstig sind, strömt die feuchte Luft weiter in die Höhe und der Wolke wächst ein ambossförmiges „Dach“, das aus winzigen Eiskristallen besteht. Die Cumuluswolke wird zum „Cumulonimbus“ – zur Gewitterwolke.



DIE WASSERMEL

Idee, Zeichnungen und Texte: Burak und Elyas



ONEN



Eine gute Person gewinnt immer gegen schlechte Personen!

Burak & Elyas



The Girl with the Whispering Hands

Elara was not like other children in her town. She had a special ability: she could feel the emotions of plants and animals just by touching them. She called this her "whispering hands."

One sunny morning, she walked into the old forest behind her house. The trees felt sad and weak. Elara placed her hands on a large, dying oak tree. She felt a deep pain in its roots. It needed water, but there had been no rain for weeks.

She closed her eyes and focused all her energy, imagining cool water flowing into the earth. Suddenly, she felt a small vibration in the wood. A whisper in her mind said "Thank you."

The next morning, the sky was grey, and a gentle rain began to fall. The forest was waking up, and Elara smiled, knowing her special gift had helped her friends. ■



Vokabeln / Vocabulary

Special ability – besondere Fähigkeit

To feel – fühlen

Emotions – Gefühle

Touching – berühren

Whispering hands – flüsternde Hände

Dying – sterbend

Roots – Wurzeln

Vibration – Schwingung / vibrieren

Gift – Gabe / Geschenk

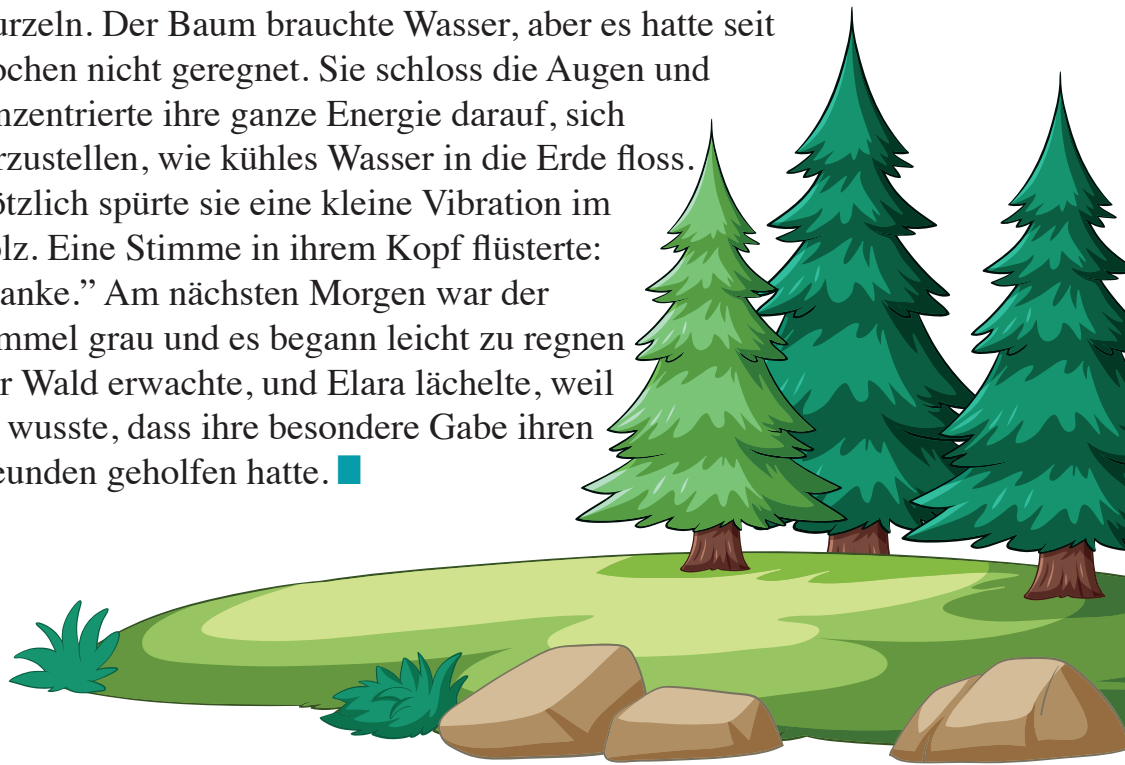




Das Mädchen mit den flüsternden Händen



Elara war nicht wie die anderen Kinder in ihrer Stadt. Sie hatte eine besondere Fähigkeit: Sie konnte die Gefühle von Pflanzen und Tieren spüren, indem sie sie einfach berührte. Sie nannte dies ihre „flüsternden Hände“. An einem sonnigen Morgen ging sie in den alten Wald hinter ihrem Haus. Die Bäume wirkten traurig und schwach. Elara legte ihre Hände auf eine große, sterbende Eiche. Sie spürte einen tiefen Schmerz in ihren Wurzeln. Der Baum brauchte Wasser, aber es hatte seit Wochen nicht geregnet. Sie schloss die Augen und konzentrierte ihre ganze Energie darauf, sich vorzustellen, wie kühles Wasser in die Erde floss. Plötzlich spürte sie eine kleine Vibration im Holz. Eine Stimme in ihrem Kopf flüsterte: „Danke.“ Am nächsten Morgen war der Himmel grau und es begann leicht zu regnen. Der Wald erwachte, und Elara lächelte, weil sie wusste, dass ihre besondere Gabe ihren Freunden geholfen hatte. ■





Bewegung ist gesund und macht clever!

Training ohne teure Geräte !

Die kalte Jahreszeit ist endlich vorbei! Sobald es das Wetter ermöglicht, können wir wieder regelmäßig Sport im Freien machen. Damit unser Training auch stattfinden kann, wenn es regnet oder wir keinen Fußball oder ein anderes Sportgerät dabei haben, gibt es ein paar besonders effektive Trainingsmethoden, die wir für euch gesammelt haben. Der positive Effekt: Kraft, Ausdauer und Koordination werden gefördert, was auch für's Lernen förderlich ist.



Krafttraining mit Eigengewicht

- **Liegestütze (Push-ups):** Trainieren Arme, Schultern und Rumpfmuskulatur. Für den Anfang können die Knie auf dem Boden bleiben, um die Intensität anzupassen.
 - **Kniebeugen im Stehen (Squats):** Stärken Beine, Hüften und Rumpf. Auf die richtige Form achten, eventuell mit einem Stuhl als Zielhilfe beginnen.
 - **Ausfallschritte (Lunges):** Verbessern die Beinkraft, Hüftstabilität und das Gleichgewicht. Mit einem Bein nach vorne treten, beide Knie beugen und das hintere Knie zum Boden bringen.
 - **Plank (Unterarmstütz):** Eine hervorragende Übung zur Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur. Die Position kann anfangs 15 Sekunden gehalten und dann schrittweise verlängert werden.
 - **Sit-ups/Bauchpressen:** Klassische Übungen für die Bauchmuskulatur, oft in Sätzen von 30 Sekunden Dauer.
- Kardiovaskuläre Übungen
- **Springseilspringen:** Eine effektive Cardio-Übung, die Koordination und Ausdauer verbessert und nur wenig Platz erfordert.



„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ (lateinisch mens sana in corpore sano) ist ein bekanntes Zitat des römischen Dichters Juvenal. Ursprünglich als Gebet für ein ausgewogenes Verhältnis von körperlicher und geistiger Gesundheit formuliert, wird es heute oft als Ausdruck der wechselseitigen Beziehung zwischen Fitness und mentaler Leistungsfähigkeit interpretiert.



- **Hampelmänner (Jumping Jacks) / Sternsprünge:** Bringen die Herzfrequenz schnell in die Höhe und trainieren den ganzen Körper.
- **Bergsteiger (Mountain Climbers):** Eine dynamische Übung, die den gesamten Körper, insbesondere den Rumpf, beansprucht. Die Grundposition ist eine Liegestützposition mit Händen unter den Schultern. Knie werden abwechselnd explosiv zur Brust gezogen, während der Rücken gerade bleibt.

- **Burpees:** Eine intensive Ganzkörperübung, die Kraft und Ausdauer kombiniert. Verbinde Kniebeuge, Liegestütz und Streck sprung in einer fließenden Bewegung.
- **Tanzen:** Musik anmachen und einfach lostanzen ist eine unterhaltsame Möglichkeit, die Herzfrequenz zu erhöhen und Kalorien zu verbrennen.

Koordination und Flexibilität

- **Yoga:** Verbessert Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung.
- **Indoor-Parcours/Hindernisparcours:** Mithilfe von Kissen, Stühlen und anderen Haushaltsgegenständen lässt sich ein kreativer Parcours aufbauen, der zu Bewegung und Problemlösung anregt.
- **„Follow the Leader“:** Abwechselnd führen die Jugendlichen verschiedene Übungen wie Hampelmänner, Liegestütze oder Krabbengänge vor, denen der Rest der Gruppe folgt. ■

Wichtige Hinweise:

Beginne IMMER mit einer angemessenen Aufwärmphase und achte auf die korrekte Ausführung der Übungen, bevor die Intensität gesteigert wird. Der Fokus sollte auf Spiel und Spaß, Vielseitigkeit und Motivation liegen – **Bewegung ist gesund und macht clever!**



FOR
15
km

A spirit of discovery is also a talent!

The European discovery of Australia began in 1606 with the Dutchman Willem Jansz on the north coast, followed by further Dutch explorations (e.g. Dirk Hartog in 1616). However, systematic exploration and occupation on behalf of Great Britain took place in 1770 by James Cook, who mapped the east coast. In 1788, British settlement as a penal colony began with the 'First Fleet'.

Geography and landscape

Australia is one of the largest countries on Earth, and the only country that covers an entire continent. More than one-third of Australia is desert with scorching temperatures and almost no vegetation. This desert is called Australian bush and has a lot of gold mines.

Most cities and farms are located in the southwest and southeast, where the climate is more favourable. Australia is washed by three oceans: the Indian Ocean, the Pacific Ocean and the Southern Ocean.

In the east of the continent there is a magnificent Great Dividing Range, which is 3,700 km long and provides Australia's rivers with ground water.

Australia's amazing nature!

Australia is located far from other continents. That's why it has unusual fauna. Nowhere on Earth can you find such animals as the platypus, kangaroo, echidna and koala. They have sacks on their bellies to carry their babies. These animals are called marsupials. Australia has 516 national parks to protect its unique plants and animals. Beside the desert, Australia also has rainforests in the north east and southeast on the island of Tasmania. It also has long beaches that attract surfers from all over the world.

One of Australia's most amazing sites is called Uluru (or Ayers Rock) – a sacred natural red rock which rises in the middle of the desert. Standing a massive 335 metres tall, it's one of the largest rocks in the world!

The most popular landmark of Australia is the Sydney Opera House, which is located in the Sydney Harbour and looks like a shell. The ships coming to the harbour can hear opera music. ■



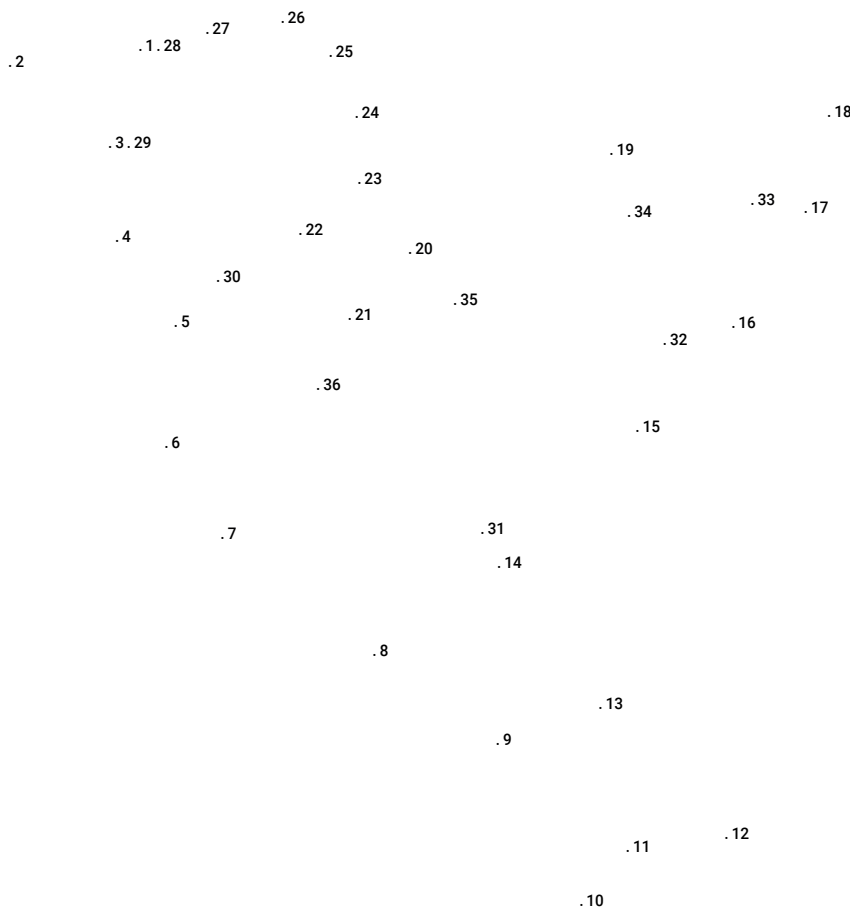


MUNTERMACHER FÜR'S GEHIRN

Durch regelmäßiges Gehirntraining kannst du deine kognitiven Fähigkeiten und deine Konzentrationsfähigkeit steigern.

VON PUNKT ZU PUNKT

Verbinde die einzelnen Punkte miteinander.



www.raetseldino.de

SCHERZFRAGEN

- 1.) Wie nennt man eine Person, die Papiergeld aus dem Fenster wirft?
- 2.) Was bekommt man, wenn man Spaghetti um einen Wecker wickelt?
- 3.) Welche Gartenarbeit können Mathelehrer am besten?
- 4.) Wie begrüßen sich zwei Blitze bei Gewitter?
- 5.) Was sagt ein Unsichtbarer zu einem anderen Unsichtbaren?

- 1.) Scheinwerfer
- 2.) Essen rund um die Uhr
- 3.) Wurzeln ziehen
- 4.) Hi, Kollege, schlag' ein!
- 5.) Dich habe ich schon lange nicht mehr gesehen.



Demokratie in der Schule!

Wahlen zum SchülerInnen-Parlament.



Der neue Schulsprecher Kokacale Ibrahim (14 Jahre) aus der 3B stellte am 13. 10. 2025 Direktor Bernreiter und den Lehrerinnen und Lehrern sein Programm für dieses Schuljahr vor.

Terminübersicht Veranstaltungen des Schüler:innenparlaments

- März:**
 - Schüler:innenbuffet am 23.3.
 - Mottotag am 27.3.
- April:**
 - Zeichenwettbewerb 20.4-30.3.
- Mai:**
 - Spendenlauf (Voraussichtlich 29.5)
- Juni:**
 - Volleyballturnier

Gemeinsames Erarbeiten der Projektschularbeit



Überlegungen zum Stressmanagement, Amelia 1B

