

D2M news

Die Schülerzeitung.



TODO SALDRÁ BIEN

- 😊 Nachricht von Schuldirektor Frank Müller ✌️ (Seite 3)
- 😊 Hilft gegen Sehnsucht: ein paar Fotos der DSM (Seite 4)
- 😊 Gruß-Botschaft der Lehrer 😊 (Seite 5-7)

- 😊 „Volveremos a juntarnos“ (Seite 8)
- 😊 „Resistiré“ (Seite 9)
- 😊 Nie mehr schlechte Musik... (Seite 10)
- 😊 „Vivir“ (Seite 11)
- 😊 „Machen wir das Beste draus“ (Seite 12)



- 😊 Blog der DSM-Bibliothek (Seite 13)
- 😊 Wettbewerb "Schnitzeljagd im Museum" (Seite 13)
- 😊 Kochen macht glücklich: Good-Mood-Cookies (Seite 14)

😊 Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte: Video der Iberia Schulen (S. 15)

- 😊 Lehrer-Interview mit Frau Dannenberg (Seite 16)
- 😊 Der Nachmittag (Seite 17)
- 😊 Schaut euch schlau mit ZDF logo! (Seite 18)
- 😊 Schreib-Wettbewerb (Seite 18)
- 😊 Interview mit Christine Füssel (Seite 19)
- 😊 Tipps für die Corona-Krise (Seite 20-21)
von den Schul-Psychologen

GEWINNER aufgepasst!
Die Gewinner des Fass-
Gewinnspiels (von
Ausgabe 1|2020) werden
per Mail informiert und
erhalten ihren Gutschein,
sobald wir zurück in der
Schule sind!!

Bitte lesen: Diese Schülerzeitung ist ausschließlich für die Schüler und Eltern der DSM bestimmt. Eine Weiterleitung oder Verbreitung in sozialen Netzen ist nicht erlaubt!

Impressum:

Der Inhalt der Zeitung wurde erstellt von: Ana P., Nicolina H., Yaiza F., Maia A., diverse Schüler der Oberschule (anonym), Jasmin Höhn (AG Schülerzeitung).
Zu den externen Links wird keine Haftung übernommen. | Kontakt: schuelerzeitung@dsmadrid.org



Nachricht von
Schuldirektor Frank Müller

Liebe Schülerinnen und Schüler,

als wir uns am 10. März voneinander verabschiedeten, hat niemand daran gedacht, dass wir uns über einen so langen Zeitraum nicht auf dem Schulgelände wiedersehen würden. Sieben Wochen sind es inzwischen. Und: Wir müssen uns darauf einstellen, dass dieser Zustand auch noch einige Zeit andauern wird.

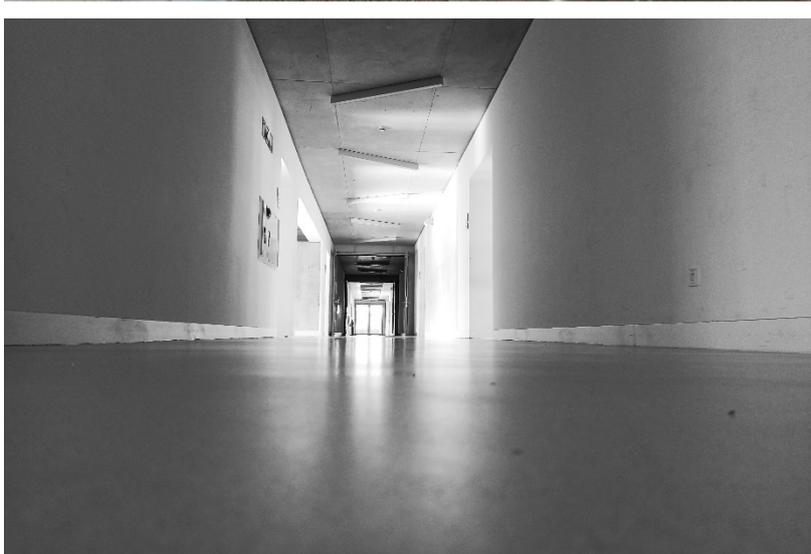
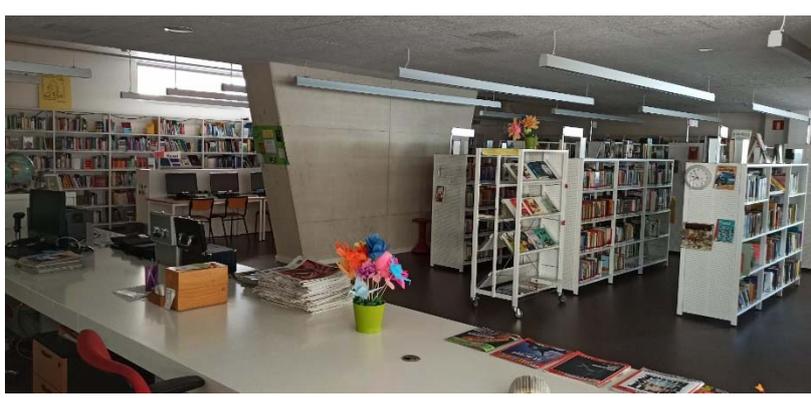
Ihr habt euch schnell und in bewundernswerter Weise auf den digital gesteuerten Fernunterricht eingestellt. Wie in allen anderen betroffenen Ländern auch, haben wir Lehrkräfte erst einmal versucht, euch mit Aufgaben am Unterrichtsstoff zu erhalten, die ihr selbstständig bearbeiten und dann wieder zurückschicken solltet. Das hat auch prima funktioniert; denn ihr habt euch Mühe gegeben beim Lesen und Recherchieren, beim Überlegen und Bearbeiten. Manchmal haben wir es auch zu gut gemeint, haben zu viele Aufgaben geschickt, sodass ihr mit der Bearbeitung unter Zeitdruck kamt; da ihr die Aufgaben aber trotzdem fleißig und geduldig bearbeitet habt, kamen auch wir Lehrkräfte unter Druck, denn wir haben dann eure Aufgaben lesen und euch eine Einschätzung geben wollen und sollen. Da von euch schon bald der Wunsch kam, dass wir uns auch einmal in virtuellen Klassenzimmern treffen und gemeinsam am Unterrichtsstoff arbeiten, haben wir uns jetzt auf eine Mischung von beidem eingestellt. Ich weiß, dass wir alle, ihr und die Lehrkräfte, unser Bestes geben, die Situation gemeinsam zu meistern und das Schuljahr zu einem guten Abschluss zu bringen.

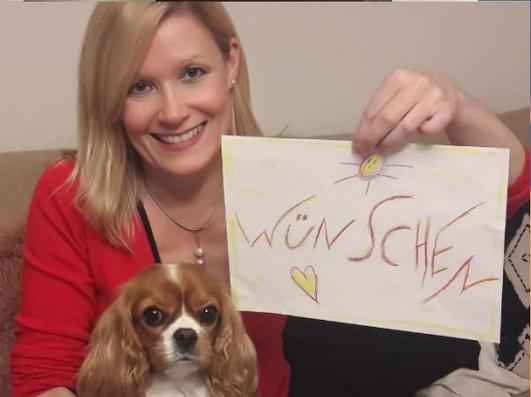
Das heißt für uns: Wir wollen gemeinsam das schaffen, was wir in der Schule auch geschafft hätten. Klar: Wir haben mehr Zeit, weil ja viele Aktivitäten, wie z.B. Klassenfahrten und Ausflüge, nicht stattfinden. Klar: Wir haben plötzlich das, was wir sonst nie zu haben meinen - Zeit! Zeit, die wir nutzen können, um uns einzulassen und konzentriert an Aufgaben zu arbeiten. Und ja: wir können im Moment gar nicht anders als das zu lernen, was wir im Leben brauchen, uns nämlich selbstständig und eigenverantwortlich, geduldig und ausdauernd Aufgaben zu stellen, ohne dabei in der Schnelllebigkeit eines "normalen" Schulalltags gefangen zu sein. Yo: Auch nach den Ferien können wir, wenn nötig, zu Anfang des Schuljahres noch vieles in den ersten Schulwochen wiederholen. Und trotz alledem: Wir alle brauchen jetzt ein gutes Durchhaltevermögen, den Alltag erfolgreich zu gestalten, schulisch wie privat. Der Unterricht, ob aufgabengesteuert über die Lernplattform oder im virtuellen Klassenzimmer, die 5-Uhr-Sporteinheiten mit Miguel Sancho, die Angebote zum virtuellen Treffen mit Monaida und Cristina, die Förderangebote in Mathe und Deutsch - bleibt am Ball! **Und wenn aus eurer Sicht etwas fehlt: Lasst es uns wissen! Mal sehen, was noch so geht.**

Im Moment sagen alle: Gemeinsam schaffen wir das. Das stimmt auch. Gemeinsam bedeutet, dass wir selber und die anderen einen Beitrag zum Gelingen des Ganzen leisten. Eben genau das, was wir sonst auch Tag für Tag an der DSM tun, wenn wir Schule auf dem Campus machen. Da wir das können, schaffen wir das auch jetzt - gemeinsam.

Bis bald! Ich freue mich auf das Wiedersehen mit euch!

Euer Frank Mueller 







Bis

wir uns

in der DSM
wiedersehen,

und

hören

wir

voneinander

digital.

froh

und

munter.

Bleibt

fleißig,

sportlich
und...

gesund.

Habt

eine

gute ...



Viel Spaß



Volveremos a juntarnos

Sängerin: Lucía Gil

<https://www.youtube.com/watch?v=aYXGZ3zqrE8>

Días tristes,
nos cuesta estar muy solos.
Buscamos mil maneras de vencer la
estupidez.
Meses grises, es tiempo de escondernos.
Tal vez sea la forma de encontrarnos
otra vez.

Pero son las ocho y has salido,
a aplaudir a tu ventana.
Me dan ganas de llorar.
Al vernos desde lejos tan unidos,
empujando al mismo sitio.
Solo queda un poco más.

Volveremos a juntarnos,
volveremos a brindar.
Un café queda pendiente en nuestro bar.
Romperemos ese metro de distancia
entre tú y yo.
Ya no habrá una pantalla entre los dos.

Ahora es tiempo de pensar y ser
pacientes,
confiar más en la gente,
ayudar a los demás.
Mientras tanto otros cuidan los
pacientes,
un puñado de valientes,
que hoy tampoco dormirán.

Pero son las ocho y has salido,
a aplaudir a tu ventana.
Me entran ganas de llorar.
Al vernos desde lejos tan unidos,
empujando al mismo sitio.
Solo queda un poco más.



Quelle: Wikipedia

Nombre real	Lucía Gil Santiago
Nacimiento	29 de mayo de 1998 (21 años) Madrid

Volveremos a juntarnos,
volveremos a brindar.
Un café queda pendiente en nuestro bar.
Romperemos ese metro de distancia
entre tú y yo.
Ya no habrá una pantalla entre los dos.

Y después de pasar la cuarentena,
habremos hecho un puente que unirá;
mi puerta de empezar la primavera
y la tuya que el verano me traerá.

Volveremos a juntarnos,
volveremos a brindar.
Un café queda pendiente en nuestro bar.
Romperemos ese metro de distancia
entre tú y yo.
Ya no habrá una pantalla entre los dos.



Decenas de artistas españoles se han sumado a esta iniciativa, prestando su voz para que los beneficios de esta canción sean destinados a Cáritas. La lista de artistas de este 'Resistiré 2020' está formada por :

Álex Ubago, Álvaro Soler, Andrés (Dvicio), Andrés Suárez, Blas Cantó, Carlos Baute, Conchita, David Bisbal, David Otero, David Summers, Despistaos, Diana Navarro, Ele, Georgina, India Martínez, Iván (Efecto Pasillo), José Mercé, Josemi Carmona, Manuel Carrasco, Melendi, Mikel Erentxun, Nil Moliner, Pastora Soler, Pedro Guerra, Pitingo, Rosana, Rozalén, Rulo, Sofía Ellar, Susana (Efecto Mariposa) y Vanesa Martín.

<https://www.youtube.com/watch?v=hl3B4QI8RtQ>

Cuando pierda todas las
partidas
Cuando duerma con la soledad
Cuando se me cierren las
salidas
Y la noche no me deje en paz
Cuando sienta miedo del
silencio
Cuando cueste mantenerse en
pie
Cuando se rebelen los
recuerdos
Y me pongan contra la pared
Resistiré, erguido frente a
todo
Me volveré, de hierro para
endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida
soplen fuerte

Soy como el junco que se dobla
Pero siempre sigue en pie
Resistiré, para seguir viviendo
Soportaré, los golpes y jamás me
rendiré
Y aunque los sueños se me
rompan en pedazos
Resistiré, resistiré
Cuando el mundo pierda toda
magia
Cuando mi enemigo, sea yo
Cuando me apuñale la nostalgia
Y no reconozca, ni mi voz
Cuando me amenace la locura
Cuando en mi moneda salga cruz
Cuando el diablo pase la...



Nie mehr schlechte Musik!

- Happy(Live) von Pharrell Williams
- Can' stop the Feeling! von Justin Timberlake
- Lieblingmensch von Namika
- Glitzer von Lina Larissa Strahl



<https://www.youtube.com/watch?v=AOdQJLtvU4>

Ist die Welt wieder mal ein bisschen zu real
Und irgendwie geht nichts so richtig klar-ar
Gibt das Leben dir Zitron'n, dann bist du sauer u.
verbittert

Doch bleib einfach ganz relaxt, es kommt sowieso
immer noch viel schlimmer

Lass das los, dann sind die Hände frei
Für 'ne kleine Handvoll glücklich sein

If the world is bitter, put on some glitter
Put on some glitter, put on some glitter
If the world is bitter, put on some glitter
Put on some glitter – schmeiß einfach Glitzer drauf!

Glitzer, oh-oh-oh, Glitzer, oh-oh-oh, glitter
Glitzer, oh-oh-oh

**Ouh, sieht die Welt beschissen aus
Schmeiß ganz einfach Glitzer drauf!**



Quellen:

<http://www.ilfondamento.be/why-music-is-an-important-element-in-casinos/>

"Vivir"

Klicken & Mitsingen 😊 😊 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=iqHb7Wan98E&list=PLHho4VQCNIbxEp6NVTr24WXbJbgARKLR3&index=2>

Sabes, hace tiempo que no hablamos
Tengo tanto que contarte
Ha pasado algo importante
Puse el contador a cero
Sabes, fue como una ola gigante
Arrasó con todo y me dejó desnuda frente
al mar
Pero sabes, sé bien que es vivir
No hay tiempo para odiar a nadie
Ahora sé reír
Quizá tenía que pasar
No es justo, pero solo así se aprende a
valorar
Y si me levanto y miro al cielo
Doy las gracias y mi tiempo lo dedico a
quien yo quiero
Lo que no me aporte, lejos
Si alguien detiene mis pies
Aprendería a volar
Y si miro a todo como niños
Los colores son intensos
Yo saldré de aquí si lo creó así
Cuando me miren sabrán que me toca ser
feliz.
Sabes, he pasado mucho miedo
Este bicho es un abismo
Se me cansa el cuerpo
Se me parte el alma y a llorar

Pero sabes
He aprendido tanto, tanto
Esta vida me ofreció una nueva
oportunidad
Y sabes, sé bien que es vivir
No hay tiempo odiar a nadie
Ahora sé reír
Quizá tenía que pasar
No es justo, pero solo así se aprende a
valorar.
Y si me levanto y miro al cielo
Doy las gracias y mi tiempo lo dedico a
quien yo quiero
Lo que no me aporte, lejos
Si alguien detiene mis pies
Aprendería a volar
Y si miro a todo como un niño
Los colores son intensos
Yo saldré de aquí si lo creó así
Cuando me miren sabrán que me toca
ser feliz
Me toca ser feliz
Ahora soy feliz
Porque sé bien qué es vivir
Ahora sí que sí



Und hier mal ein Lied auf Deutsch....



Silbermond ist eine deutsche Pop-Rock-Band. Im Zuge des Coronavirus-Ausbruchs hat die Band, wie viele Künstler, ein Lied im Internet veröffentlicht.

Steh vor meinem Fenster
Den März durch Geisterstraßen
ziehen
Was soll man machen?
Der Frühling muss halt ohne uns
blühen
Und ich denk grad an letztes
Jahr

Du und ich auf der Bank im Park
Bier kalt, dein Kuss war warm

Auch wenn um uns grade alles
wackelt
Und es Abstand braucht
Rücken wir die Herzen eng
zusammen
Machen wir das Beste draus

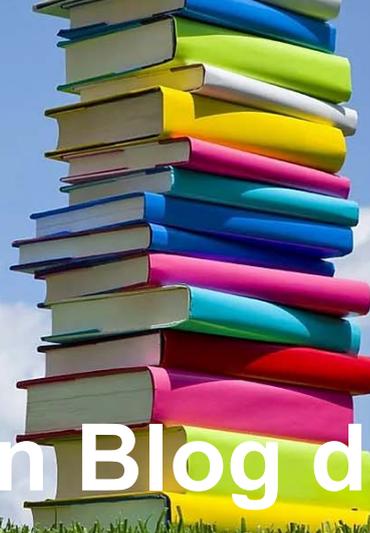
Ein Danke an alle
Die grad schufteten gegen den Tod
Und ich vermiss meine Freunde
Schick euch allen meine Liebe
durchs Telefon

Auch wenn um uns grade alles
wackelt
Und es Abstand braucht
Rücken wir die Herzen eng
zusammen
Machen wir das Beste draus

Auch wenn die Zeit uns grad fordert
Gibt es Hoffnung noch
Dass der Tag kommt, an dem all
das vorbei ist
Und die Welt macht wieder auf

BLOG BIBLIOTECA DSM

COMPARTÉ TU LECTURA
BUCHEMPFEHLUNGEN



Kennt ihr schon den Blog der DSM-Bibliothek ?

Hier könnt ihr Neuigkeiten und Tipps rund ums Lesen finden. Auch könnt ihr in dem Blog Buchkritiken veröffentlichen!!! Wenn Ihr wollt, kann euer Name erscheinen, muss aber nicht. Schreibt einfach eine kurze Mail an bibliothek@dsmadrid.org.

Hier geht's zum Blog:

<https://bibliothek22.wixsite.com/blogbibliotecadsm/post/willkommen---bienvenidos>



Wettbewerb “Schnitzeljagd im Museum”

Macht euch auf einen Rundgang durch das Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (MUNCYT): <http://intranet.peragallo.es/MUNCYT/alcobendas.html> und füllt danach den folgenden **Fragebogen** aus.

Den ausgefüllten Fragebogen schickt dann bitte an practicas-psico@dsmadrid.org. Alle Fragebögen, die komplett und mit den richtigen Lösungen versehen eingeschickt werden, kommen in einen Topf, aus dem die Praktikantin Yasmina die fünf Gewinner ziehen wird. Alle Sieger erhalten einen Buchpreis!

Viel Spaß! Eure Fachschaft Erdkunde

Good ~ Mood COOKIES

1
HUEVO

100g DE AZÚCAR
+
20g DE AZÚCAR DE CAÑA

Una
PIZCA de
sal

2 ctdo. / 8g
arom. de
vainillado

1. Mezcla la mantquilla blanda con el azúcar normal y el de caña y añada el azúcar de vainilla.
Echad el huevo y la sal. Sin dejar de mezclar, añadid la harina, la levadura y el chocolate troceado

2. Haced un rollo con la masa y envolvedlo en papel de horno. Dejadlo reposar en la nevera cuatro horas o media hora en el congelador

3. Cortad rodajas de 4 cm de grosor y ponedlas en una superficie, encima del papel de horno, dejando espacio entre ellas

4.  = 180° - 200°
 = 10 min

100g DE
MANTEQUILLA
DERRETIDA

225g de
HARINA

3 ctdo. de levadura (en polvo)

150g de chocolate de reposteria

enjoy

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!

Seit über 20 Jahren arbeiten die Deutschen Auslandsschulen in Portugal und Spanien eng und partnerschaftlich zusammen. Von der Zentralstelle für das Auslandsschulwesen betreut, kommen die verschiedenen Gremien regelmäßig zusammen, um sich über die verschiedensten Aspekte des Auslandsschulwesens auszutauschen. Um dieser lang jährigen Partnerschaft einen passenden Rahmen zu geben, haben sich die Schulträger der Deutschen Schulen in Portugal und Spanien zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen, die helfen soll, die großen Herausforderungen der Zukunft gemeinsam anzugehen. Auch jetzt in diesen schwierigen Zeiten der Corona-Krise, finden regelmäßige Austausche über verschiedene Maßnahmen mit anderen Schulen statt.

Und noch mehr als ein Bild, sagen viele Bilder. Seht selbst:

<https://www.youtube.com/watch?v=Llbq2twmioY&feature=youtu.be>



Interview mit Jessica Dannenberg

1) Seit wann unterrichten Sie an der DSM und welche Fächer?

Seit 2015 bin ich an der DSM, also genau so lange, wie die Schule in Montecarmelo ist. Ich hatte aber das Glück, im Schuljahr davor als Vertretung eingesetzt zu werden, so dass ich auch die alte Schule noch kennengelernt habe. An unserer Schule unterrichtete ich Deutsch.

2) Haben Sie Kinder und wie alt sind diese?

Ja, ich habe zwei Söhne, die 21 und 19 Jahre alt sind. Mein älterer Sohn lebt zurzeit in Hamburg und beendet dort im Sommer seine Ausbildung, mein jüngerer Sohn studiert in Valencia, im Moment ist er aber aufgrund der Situation des Alarmzustandes bei uns zu Hause.

3) Wie geht es Ihnen zurzeit und an welchem Ort sind Sie?

Mir geht es gut und ich befinde mich bei mir zu Hause, in einem Dorf im Valle del Tiétar, das La Adrada heißt.

4) Wie gefällt Ihnen der digitale Unterricht? Was ist nicht so gut?

Grundsätzlich gefällt mir an meinem Beruf die Zusammenarbeit mit euch, den Schülerinnen und Schülern. Ich meine damit das Zusammensein im Klassenraum, das gemeinsame Lernen in der Schule. Insofern finde ich den digitalen Unterricht nicht gut, da er dies nicht ersetzen kann. Andererseits können wir sehr froh sein, dass wir die technischen Möglichkeiten haben, um digitalen Unterricht zu machen, damit wir an unserem Lernstoff weiterarbeiten können.

5) Wie sieht ein Schultag bei Ihnen zu Hause aus?

Der Schultag findet am Computer statt, leider! Ich überlege mir Aufgaben, die ihr Schülerinnen und Schüler ohne Hilfe machen könnt, suche passende Videos. Ich versuche die Aufgaben so zu formulieren, dass sie für euch jüngere Schüler gut verständlich sind. Und dann korrigiere ich all das, was ihr mir wieder zurückschickt und schreibe euch einen Kommentar oder eine E-Mail dazu. Außerdem haben wir Lehrer viele Videokonferenzen untereinander, um all das zu besprechen, was wir in den verschiedenen Klassen machen wollen.

6) Was machen Sie am liebsten zurzeit zu Hause?

Zurzeit spiele ich am liebsten Brett- oder Kartenspiele mit meiner Familie.

7) Was essen Sie besonders gerne?

Ich esse eigentlich alles gerne, zurzeit mag ich besonders Kuchen und Ostereier, sie sind aber leider schon alle.

8) Machen Sie zurzeit etwas Besonderes, was Sie früher nie gemacht haben?

Nein, es ist aber eine gute Idee, ich werde darüber nachdenken!

9) Was würden Sie mit einem Zauberstab hexen?

Eine wirkungsvolle Impfung gegen Covid 19.

10) Gibt es etwas, was Sie uns gerne noch sagen wollen?

Ich hoffe, dass es euch allen gut geht und sich die Situation bessert, damit wir uns noch in diesem Schuljahr in der Schule sehen können. Ich vermisse euch sehr!



Der Nachmittag



Auf die Spiele fertig los!
Gesellschaftsspiele machen Spaß und machen Dich ganz
nebenbei auch schlau!

Macht euch schlau mit den logo! Nachrichten

Täglich in der ZDF Mediathek! 😊



<https://www.zdf.de/kinder/logo/alle-logo-sendungen-100.html>



WETTBEWERB

Habt ihr Lust eure Träume, Hoffnungen und Wünsche über die Zukunft mit anderen zu teilen?

Unter dem Motto „Ich habe einen Traum – I have a dream“ sind alle schreibbegeisterten Kinder und Jugendliche aufgerufen, mit ihren Texten zum E-Book des Auswärtigen Amts beizutragen.

Pate des E-Books ist der Bestseller-Autor und Entertainer Riccardo Simonetti.

Eingereicht werden können Kurzgeschichten, Aufsätze, Gedichte oder Lieder auf Deutsch oder Englisch. Der Text muss eigenständig verfasst worden sein.

Die besten drei Texte jeder Altersgruppe werden mit Büchergutscheinen von Thalia und einem Award prämiert.

Einsendeschluss ist der 01.07.2020.

Weitere Infos unter:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aamt/zugastimaa/aa-ebook-ich-habe-einen-traum/272674>

Interview mit Christine Füssel

1) *Seit wann und als was genau arbeiten Sie an der DSM?*

Ich bin seit September 2017 als Psychologin im Kindergarten der DSM tätig. Die Eltern und Erzieherinnen der Kindergartenkinder können sich mit Fragen über deren Entwicklung an mich wenden. Ich besuche und beobachte sie dann in den Gruppen, oder mache psychologische Tests mit ihnen.

2) *Was haben Sie für eine Ausbildung oder Studium gemacht, um Psychologin zu werden?*

Ich habe Psychologie an der Universität Wien studiert – ich komme nämlich ursprünglich aus Österreich. Während meines Studiums habe ich aber auch ein Auslandsstudienjahr an der Universidad Complutense de Madrid, und ein Austauschsemester an der Macquarie University in Sydney (Australien) gemacht. Das hat mir beides sehr gut gefallen, und ich habe dabei viel gelernt und nebenbei meine Spanisch- und Englischkenntnisse verbessert.

3) *Wie geht es Ihnen zurzeit und an welchem Ort sind Sie?*

Zum Glück geht es mir und meiner Familie den Umständen entsprechend gut. Noch vor Beginn des Alarmzustandes bin ich nach Österreich geflogen, um in der Nähe von meiner Familie zu sein. Hier bin ich auch aktuell noch, aber ich hoffe, dass ich bald wieder zurück nach Madrid kommen kann.

4) *Was macht Ihnen an Ihrer Arbeit besonders Spaß und was nicht?*

Besonders viel Freude macht es mir, wenn ich direkt mit den Kindern arbeiten kann, zum Beispiel während einer Beobachtung oder einer Testung – sie machen dabei meistens sehr gerne und motiviert mit und sind neugierig auf die Aufgaben, die ich ihnen stelle. Ein bisschen weniger Spaß macht es, Berichte zu schreiben, aber auch das ist natürlich notwendig, um meine Arbeit zu dokumentieren.

5) *Was machen Sie am liebsten zurzeit zu Hause?*

Ich freue mich, nun viel Zeit mit meiner Familie verbringen zu können, und wir machen öfter Sport zusammen, zum Beispiel Online-Yoga-Stunden. Außerdem habe ich mir eine Ukulele gekauft, weil ich schon länger ein neues Instrument spielen lernen wollte – nun ist wahrscheinlich der ideale Zeitpunkt dafür, denn so viel Zeit wie jetzt verbringen ich sonst nie zu Hause.



6) *Was essen Sie besonders gerne?*

Eine meiner Lieblings Speisen ist frischer Fisch mit Gemüse – zum Beispiel ein in der Pfanne gegrilltes Lachsfilet mit Ofenkartoffeln und Spargel.

7) *Machen Sie zurzeit etwas Besonderes, was Sie früher nie gemacht haben?*

Eine Freundin von mir hat mir vor ein paar Wochen mit der Post ein Dankbarkeitstagebuch geschickt. Darin schreibe ich nun jeden Abend auf, was im Laufe des Tages passiert ist und wofür ich dankbar bin. Das hilft, trotz der schwierigen Situation den Blick auf's Positive zu lenken, und sich über die kleinen Dinge im Leben zu freuen, wie zum Beispiel eine leckere Mahlzeit, ein gutes Gespräch, oder einfach nur darüber, dass die Sonne scheint.

8) *Gibt es etwas, was Sie uns gerne noch sagen wollen?*

Vor allem eines: **ÁNIMO!** Ich wünsche allen Schülern, Eltern und Angestellten der DSM ganz viel Kraft, Gelassenheit und natürlich vor allem auch Gesundheit – auch diese schwierige Zeit werden wir mit vereinten Kräften überstehen.

Resilienz: Was heißt das eigentlich?

Zu Beginn stellen wir dir ein seltsames Wort vor, vielleicht hast du es schon einmal irgendwo gehört: RESILIENZ. Vor allem in der letzten Zeit wird oft davon gesprochen! Resilienz ist wichtig, vor allem in Zeiten wie der aktuellen Corona-Pandemie. Aber was ist eigentlich damit gemeint?

Durch Krisen wachsen: Schwierige Zeiten überstehen macht stark!

Das Leben ist nicht immer gleich – es gibt immer wieder Überraschungen und Ereignisse, die aus heiterem Himmel kommen, und nicht alle davon sind gut. Das sind die Höhen und Tiefen des Lebens. Um Krisen, also schwierige Zeiten im Leben, zu meistern, und daran zu wachsen, braucht man eine unsichtbare Kraft – das ist die „Resilienz“. Resilienz heißt also im Prinzip einfach nur, Hindernisse gut zu überwinden: bildlich gesprochen also, sich wieder aufzurappeln und weiterzugehen, wenn man hingefallen ist. Ganz wichtig ist es dabei, an sich selbst zu glauben! Warum es so wichtig ist, was wir denken, erklären wir dir als Nächstes.



Warum sind unsere Gedanken so wichtig?



So wie du denkst, so fühlst du dich!

Glückliche Gedanken machen dich glücklich, traurige Gedanken machen dich traurig, wütende Gedanken machen dich wütend.

Deine Gefühle hängen also ganz stark von deinen Gedanken ab. Deshalb ist es so wichtig, dass wir auch oft an positive Sachen denken, und nicht nur an ärgerliche Dinge oder an Sachen, die uns ängstlich oder traurig machen.

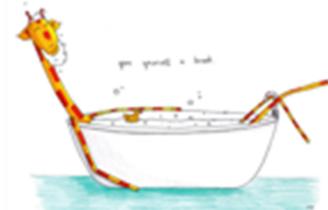
Probiere es einmal aus:

Denke jetzt an etwas das dich glücklich macht. Hast du einen lustigen Freund? Einen besonderen Ort, an dem du gerne bist? Ein Lieblingsessen? Gibt es ein Lied, das du besonders gerne hörst, singst oder dazu tanzst? Was gibt es noch, das dich glücklich macht?

Nimm dir Zeit für eine Pause und Entspannung

Sowohl unser Körper, wie auch unser Gehirn brauchen Pausen zum Ausruhen und Erholen. **Nur so können wir fit bleiben!**

Stelle dir selbst folgende Frage: **Was kann ich tun um mich zu entspannen?**



Falls dir nichts einfällt, haben wir hier ein paar Tipps für dich:

Atme dreimal tief ein: Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem dann einen Moment lang an, und lasse dann die ganze Luft wieder durch den Mund hinaus.

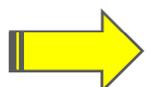
Mache Sachen, die dir Spass machen und dich beruhigen: Du kannst zum Beispiel schöne Musik hören, Mandalas malen, Tischspiele mit deiner Familie spielen, etwas Leckeres kochen oder backen. Alles was dir Freude bereitet soll willkommen sein!

Mach für einige Minuten einfach mal nichts: Am Besten geht das, wenn du dich dazu auf den Boden legst und einige Minuten in die Luft schaust und dich einfach nur entspannst.

Natur tut uns gut! Wenn du einen Garten oder eine Terrasse hast, hast du echt Glück, denn dann kannst du rausgehen und frische Luft schnappen. Aber selbst wenn nicht, kannst du immer noch ein Fenster weit öffnen und die Luft und die Sonnenstrahlen auch so genießen.

Bildschirmpausen sind sehr wichtig! Schon klar, momentan sind Geräte wie der Computer, der Fernseher, das Tablet oder das Smartphone eine gute Möglichkeit, sich die Zeit zu vertreiben und sich zu unterhalten – und oft sind sie auch unser „Tor zur Außenwelt“. Schaffe dir aber zwischendurch immer wieder Momente OHNE jegliche Technologie und schaue raus aus dem Fenster in den Himmel. So ruhen sich auch deine Augen aus.

Probiere neue Sachen aus: In dieser Zeit kann man sehr kreativ sein und etwas ausprobieren was man zuvor nie gemacht hat, z.B. etwas Exotisches kochen, etwas Lustiges basteln, selbst ein Heft erstellen, ein Instrument lernen, Blumen anpflanzen... Wusstest du, dass man bestimmte Kerne ganz einfach selbst zu Hause einpflanzen kann und beobachten kann, wie daraus eine Pflanze wächst? Aus einem Avocado-Kern zum Beispiel entsteht eine tolle Pflanze, die einen Meter oder noch höher wachsen kann!



Traust du dich, dich vom Bildschirm loszureißen, um etwas Anderes auszuprobieren? Manchmal vergessen wir vor lauter Beschäftigung mit den Medien darauf, was es in unseren eigenen vier Wänden alles für tolle Dinge zu tun gibt. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass du die Zeit, die du mit den Medien verbringst, auch für viele andere Sachen nutzen könntest – zum Beispiel, um dich mit dir selber, oder deinen Lieben zu beschäftigen!



Wir schlagen dir folgende Übung vor: Mach eine Liste von allen Dingen, die dir Spaß machen, schreibe also alles auf, was du gerne tust, was dich glücklich macht, aber auch alles, was du noch nie getan hast, aber schon immer einmal gerne ausprobieren wolltest. Bestimmt kannst du manches davon auch jetzt während der Zeit der Ausgangssperre machen, oder du kannst es für die Zeit danach planen, und hast dadurch noch einen Grund mehr zur Vorfreude!

Motiviere deine Geschwister und Eltern, das Gleiche zu tun!

Alle diese gesammelten Ideen und Vorschläge für Aktivitäten die euch Spaß machen könnt ihr auf Zettelchen schreiben und in einen Topf geben. Und immer, wenn ihr gerade eine Auszeit von den Bildschirmen und Medien habt, oder euch einfach nur langweilig ist, könnt ihr daraus einen Zettel ziehen und das machen, was darauf steht. Viel Spaß dabei!

„Wenn du nicht nach draußen gehen kannst, geh in dich hinein“

Auch wenn wir momentan leider nicht nach draußen gehen können – auch ganz in unserer Nähe gibt es interessante Welten, die wir entdecken können! Wer ist bereit, seine eigene innere Welt zu erforschen? Ja, du hast richtig gehört – lasst uns in unser Inneres reisen und nachsehen, was dort drinnen alles passiert! Dazu setz dich einfach entspannt hin, schließe die Augen, und stell dir diese Frage:



“Hallo, wie geht es dir? Wie fühlst du dich gerade?“

Was antwortet dir deine innere Stimme darauf – kann sie dir sagen, was in dir vorgeht?

Wie fühlst du dich während dieser Wochen der Ausgangssperre?

Bestimmt hast du verschiedene Gefühle gehabt – manchmal sogar ganz unterschiedliche, widersprüchliche. Das macht nichts, denn das ist völlig normal.

Es gab bestimmt Momente, in denen du glücklich warst, oder auch einmal Angst oder Wut verspürt hast...Sicher warst du manchmal ruhig und gelassen, und zu einem anderen Zeitpunkt hast du dich allein, traurig oder nervös gefühlt.

Das alles ist in Ordnung! **Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle.** Wichtig ist, dass man versteht, was in einem vorgeht, und seine Gefühle ausdrücken und mit jemandem darüber sprechen kann.

Was hältst du von der Idee, ein Bild über deine innere Welt zu malen, oder eine Geschichte darüber zu schreiben? Und, wenn du möchtest, kannst du was du gemalt oder geschrieben hast danach mit deiner Familie teilen.

Worauf hast du am Meisten Lust, wenn wir wieder zu unserem normalen Leben zurückkehren können?

Bestimmt freuen sich viele von euch schon sehr darauf, eure Verwandten wieder zu sehen, und den Großeltern, Onkeln, Tanten, Cousins und Cousinen eine dicke Umarmung zu geben. Und natürlich darauf, eure Freunde wieder zu treffen, die ihr während der letzten Wochen so sehr vermisst habt! In dieser Zeit haben wir wieder einmal eines bemerkt: **die Zeit, die wir mit unseren Lieben verbringen können, ist ein riesengroßes Geschenk!**

Deshalb versuche nun auch das Beste aus der Situation zu machen, und während dieser Zeit, in der wir unserer Familie so nahe und alle gemeinsam zu Hause sind, so viel wie möglich zusammen zu spielen, sprechen, tanzen, kochen, lesen, lachen, und lernen – und die Zeit so gut es geht zu genießen! **Denn geteilte Momente und Erlebnisse sind die glücklichsten und lustigsten Erinnerungen.**



Wir wünschen dir und deiner Familie deshalb auch in dieser schwierigen Zeit, dass ihr viele schöne Momente gemeinsam teilen könnt und so auch positive Erinnerungen an diese letzten Wochen habt, die ihr euren Freunden, und später vielleicht einmal euren Enkelkindern erzählen könnt. :)

Alles Gute und ¡mucho ánimo!

Das Team der Schulpsychologinnen
Monaida, Cristina und Christine

