

Deckblatt:

Titel des Bildes: "Overthinking ruins you"

von Theresa Stocker, 4A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

Der scheinbar explodierende Kopf im Titelblatt symbolisiert die Gedanken der Schülerin und sicherlich auch so manch anderer Personen in unserer Schule, in unserer Gesellschaft, auf unserer Welt! Schlagzeilen und Wörter wie "Krise", "Lockdown", "Maskenpflicht" usw. sind Wörter, die man schon nicht mehr hören kann und trotzdem gibt es auch immer noch Wörter wie "Hoffnung", "Zusammenhalt" und Gedanken wie z.B. "Meine Eltern sind immer für mich da" etc., die man bei genauer Betrachtung dieses Bildes erkennen kann…

Dieses kleine Heft sollte zum Nachdenken anregen, inspirieren und die eine oder andere kreative Arbeit unserer Schüler/innen aus der HLW und FSB Murau in Zeiten des Lockdowns präsentieren. Die Schülerarbeiten wurden zu unterschiedlichen Themengebieten und in verschiedenen Unterrichtsgegenständen wie Deutsch, Bildnerische Erziehung, Ernährung und Lebensmitteltechnologie, Bewegung und Sport, Gesundheits- und Sozialkompetenz etc. im Distance-Learning erstellt. Einige Motivationstipps und Aktivierungsübungen/Mikropausen für den Unterricht können hilfreich für Schüler/innen und Lehrer/innen, aber auch für alle anderen Personen nicht nur im, sondern auch nach dem Corona-Lockdown sein! (DI Antonia Judmaier)



Selbst gesiedete und gestaltete Naturseifen Kreativer Ausdruck







Titel: "Befreiung der Erde"

Durch das Virus wird den Menschen bewusst, was wirklich wichtig ist. Am Anfang der Pandemie wurde die Luft viel besser, sodass die Erde sich wieder ein bisschen erholen konnte. Da wir die Erde mit sehr vielen Dingen zerstört haben und immer noch zerstören, will sie uns jetzt vielleicht mithilfe des Virus zerstören und sich befreien.

Eine Erde, die durch dünne Äste am Boden gehalten wird. Das Corona-Virus bricht die Erde auf und dringt tief hinein, sodass sehr viele Risse in der Erde entstehen. Von der Erde fallen Abfälle, Wertsachen, Geld usw. zu Boden.

von Rauch Jessica, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck



GUTE LAUNE ESSEN

MONTAG:

Bananen

Bananen haben eine hohen Tryptophan Wert und die Aminosäure hilft dabei, den Botenstoff Serotonin (Glückshormon) zu bilden. Bananen sind sehr süß, aber dennoch gesund und machen glücklich.

DIENSTAG:

Brot

Eiweißarme und kohlenhydratreiche Menschen sind langfristig zufriedener und aus -geglichener. Außerdem können sie besser mit Stress umgehen.

MITTWOCH:

Trockenfrüchte

Zum Beispiel Feigen, helfen sehr, um die Stimmung zu heben. Außerdem enthalten Trockenfrüchte genug Magnesium, das uns resistenter gegen Stress macht.

DONNERSTAG:

Kaffe

Koffein regt das zentrale Nervensystem und die Herztätigkeit an. Es macht uns nicht nur wacher und fördert die Aufmerksamkeit, sondern erhöht auch unsere Stimmung. Wenn man Kaffee jedoch zu viel trinkt, setzt der Gewöhnungseffekt ein.

FREITAG:

Schokolade

Schokolade wird oft bei Liebeskummer, in Lernphasen oder sonstigen stressigen Situationen angewendet. Durch die Süßigkeit wird ein Belohnungseffekt erreicht. Außerdem hilft Schokolade bei der Serotonin Produktion.

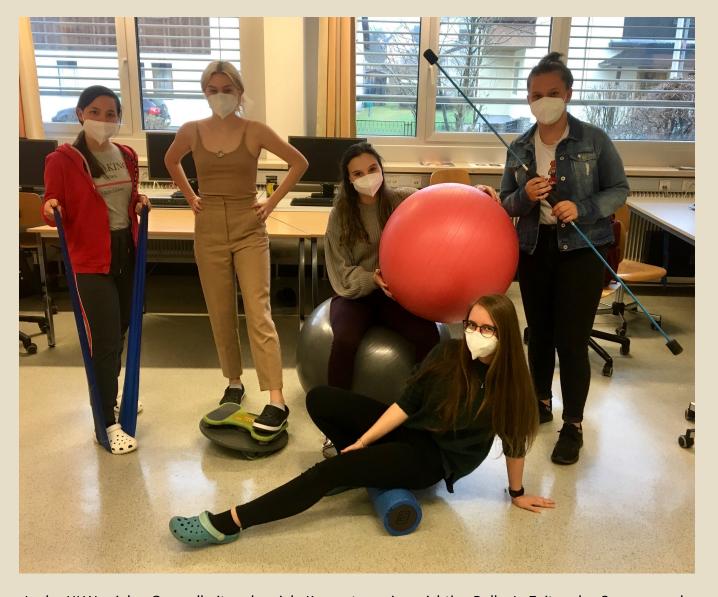






Ernährung und Lebensmitteltechnologie

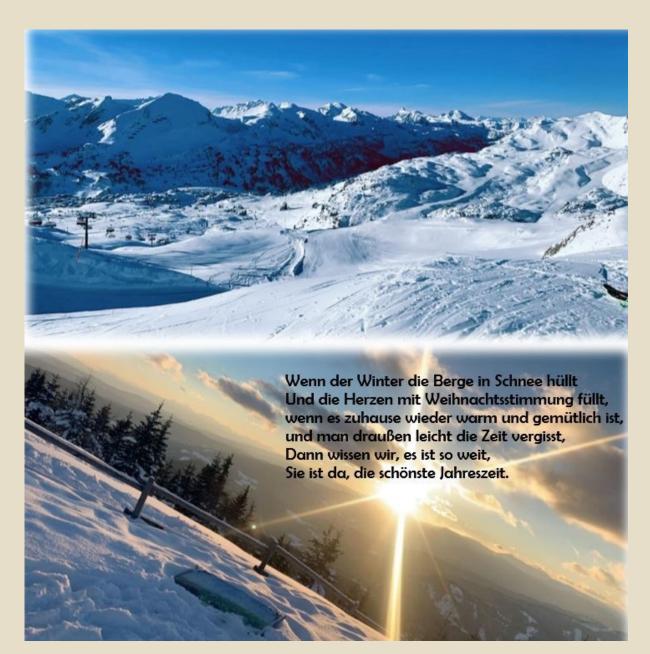




In der HLW spielen Gesundheit und soziale Kompetenz eine wichtige Rolle. In Zeiten des Corona werden diese Kompetenzen immer mehr geschätzt. Auf dem abgebildeten Foto lernen wir gerade welche therapeutischen Geräte in der Bewegungstherapie eingesetzt und wie diese angewendet werden. Die Praxis ist für uns sehr wichtig, da wir als berufsbildende Schule Einblicke in diese Tätigkeiten geben möchten!

(BESP_Bakk. MSc Brunner Carmen)







von Laura Stolz, 5A

Deutsch

DIE EMOTION ANGST IN DER CORONAKRISE_PSYCHOLOGIE, Julia Taferner 3.FSB

Angst hat Schutzfunktion:

Man befolgt die Maßnahmen und Regeln, damit man sich nicht ansteckt und nicht möglicherweise an der Krankheit sterben kann - Schutzfunktion—Überlebensfunktion

Angst hat Aktivierungsfunktion:

- Maske tragen—Angst vor Ansteckung
- Abstand zu anderen Personen halten
- Kontakte beschränken—Ich treffe meine Freunde nicht
- Hände desinfizieren—Angst vor Keimen, Bakterien etc.
- Durch die Angst, die viele vor dem Corona Virus haben, denken sie nicht mehr klar und machen Sachen, die im Nachhinein für alle schädigend sind, z.B. Demos—Infektionszahlen gingen hoch— Lock down wurde verlängert.

Angst steuert unser Verhalten - man tut bestimmte Dinge nicht:

- Man hustet oder niest niemanden ins Gesicht
- Auf das Händeschütteln zur Begrüßung/Verabschiedung wird verzichtet
- Größere Menschenansammlungen werden gemieden

Angst kann Vermeidungsverhalten bewirken:

• Volle Einkaufszentren und Menschen, die keine Maske tragen, werden von uns gemieden, da wir Angst haben durch dieses Fehlverhalten geliebte Menschen zu verlieren.

Angst kann Entfaltungsfähigkeit hemmen:

Ich kann viele Dinge, die mir Spaß & Freude gemacht haben, nicht mehr machen z.B. in die Disco gehen, Freunde treffen...

Angst kann krank machen:

Die Angst/Panik vor diesem Virus, kann auch psychosomatische Beschwerden verursachen wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen... **PSYCHOSOMATIK IST KEINE EINBILDUNG, SONDERN EIN ERNSTZUNEHMENDES KRANKHEITSBILD**.



MEIN CORONAKUCHEN Tschaudi Nadine KRM 2. HLW

Rezept:

350 g

... 4 Stk. Eier
... 125 g Öl
... 250 g Mineralwasser
... 230 g Zucker
... 15g Kakaopulver
... 1 Pkg. Backpulver

... etwas zimmerwarme Butter und Brösel für die Form

Ich habe 2 solcher Kuchen gemacht, aber das Rezept ist für einen normal großen Kuchen.

Weizenmehl

Die Glasur sollte eigentlich ein wenig dickflüssiger sein und es soll den Schnee darstellen.

Die "Kugel" in der Mitte ist das Corona Virus.

Ich finde, es ist mir eigentlich recht gut gelungen, aber besser geht natürlich immer!!













Gestaltung von "Tischsets" für den Mittagstisch

1A_Bildenerische Erziehung























hlw 🖲

1. Warum ist das Thema so wichtig?

Ist der Arbeitsplatz nicht optimal, kann das besonders im zunehmenden Alter zu Krankheiten führen wie:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schulterziehen
- Nackenschmerzen

Stunde um Stunde verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Stimmt das Umfeld am Arbeitsplatz nicht, wie z.B. die Lautstärke im Büro, wird man unruhig, kann sich nicht konzentrieren und seine Leistung nicht bringen. Auch die Temperatur spielt eine Rolle. Mitarbeiter in einem warmen Büro leisten deutlich mehr als Mitarbeiter in einem kalten.

2. Wie sollte ein gesunder Arbeitsplatz aussehen?

Ergonomie & Bildschirm

- Der Abstand zwischen Person und Monitor soll 50 bis 70 cm betragen.
- Der Bildschirm sollte so stehen, dass keine Reflexionen entstehen können.
- Wenn man die oberste Zeile auf dem Bildschirm liest, sollte der Kopf etwas geneigt sein man schaut also leicht nach unten.

Ergonomie & Schreibtisch

- Der Schreibtisch sollte mindestens 80 cm tief und 160 cm breit sein
- Der Tisch sollte (je nach Körpergröße) 19 bis 28 cm über der Sitzfläche liegen
- Bei normaler Sitzhöhe sollten die Arme waagerecht auf dem Schreibtisch liegen
- Wenn die Hände aufliegen, sollten noch mindestens 10 cm bis zur Tastatur bleiben



von Adriana Wöhri, 4A GSOK (Gesundheits- und Sozialkompetenz)

GESUNDER ARBEITSPLATZ

Ergonomie & Bürostuhl

- Der optimale Bürostuhl soll sich individuell anpassen und wechselnde Arbeitshaltungen ermöglichen.
- Die Beine sollten etwa 90° angewinkelt sein und die Fußsohlen vollständig den Boden berühren.
- Die Rückenlehne sollte verstellbar sein und mindestens 20 cm über den Sitz hinausragen.
- Die optimale Sitzhöhe liegt zwischen 42 und 53 cm, die perfekte Sitzbreite zwischen 40 und 48 cm.



Ergonomie & Arbeitsraum

- Man kann sich mit dem Stuhl problemlos drehen, bewegen und aufstehen, man kommt nirgendwo an
- Der Raum hat eine optimale Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60%. Dabei helfen Pflanzen und das regelmäßige Lüften.
- Die Temperatur beträgt mindestens 20, besser 22 Grad
- Man sollte auf Lärmschutz achten. Schon geringer Lärm erzeugt Stress und beeinträchtigt die Leistungskraft.

Ergonomie & Lichtverhältnisse

- Der Raum muss Tageslicht haben.
- Die Beleuchtung sollte indirekt erfolgen also keine direkten Spots auf den Tisch, sondern eher Wandstrahler mit warmem Licht, sonst ermüden die Augen zu schnell.
- Beim Schreiben sollen auf der Tastatur keine Schatten entstehen
- Man sollte auf nicht allzu hohe Kontraste (helles Fenster, dunkler Bildschirm) sowie möglichst keine Blendeffekte durch reflektierende Gegenstände im Raum oder an den Wänden achten.



von Adriana Wöhri, 4A GSOK (Gesundheits- und Sozialkompetenz)

GESUNDER ARBEITSPLATZ

Welche Übungen kann man am Bürostuhl machen?

Kopfdreher

Eine Übung für Hals und Nacken. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

- 1. Kopf langsam nach rechts drehen und das Kinn anheben einatmen
- 2. Kopf geradeaus und nach vorn beugen ausatmen
- 3. Kopf nach links drehen und das Kinn anheben einatmen

Schulterkreisen

Lockert den Schultergürtel. Lassen Sie die Arme hängen und legen Sie dann die Hände entspannt auf die Oberschenkel.

- 1. Schultern nach vorne nehmen
- 2. Schultern anheben und nach hinten bewegen einatmen
- 3. Schultern fallen lassen ausatmen

Schulterdreher

Für Schultergürtel und Brustwirbelsäule. Lassen Sie die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen.

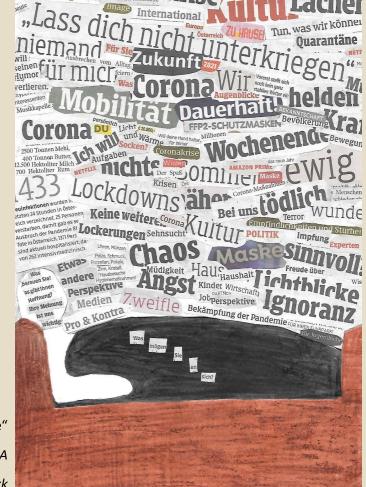
- 1. Schultern nach vorn fallen lassen dabei die Daumen nach innen drehen ausatmen
- 2. Schultern nach hinten nehmen und die Daumen nach außen drehen einatmen
- 3. Schultern nach vorne fallen lassen dabei die Daumen nach innen drehen ausatmen.





Collage von Brunner Eva-Maria, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck



Titel: "Gedankenwolke"

Mixed Media von Gumpoltsberger Verena, 3A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck



"Last der Medien"

Ich setz mich hin und such die Ruhe,
Geplant ist's schon was ich gleich tue!
Der Laptop wird schon aufgeklappt,
Und schnell wird nach der Maus geschnappt.
Die Seite ist schon aufgemacht,
Mit mir sind auch sie erwacht.
Die Spitzel sind schon aufmerksam,
Und von mir auch sehr angetan.
Sie wissen schon was ich gleich kauf,
Ich warte schon gespannt darauf.
Sie wissen was, was ich nicht weiß,
Bezahlt wird dafür jeder Preis.
Sofort wird es geschwind geschlossen,
Der Rest des Abends entspannt genossen
Am nächsten Tag wiederhol' ich es,

Für mich wird's nichts Besonderes.

Mein Passwort ist doch 123?

Es ist doch sicher einwandfrei!

Was ist passiert? Es geht heut nicht!

Könnt's sein? Bin ich heut wieder dicht?

Nach vielen Malen Zweiflerei,

War mir klar, es ist vorbei.

Ich fiel herein auf ihre List,

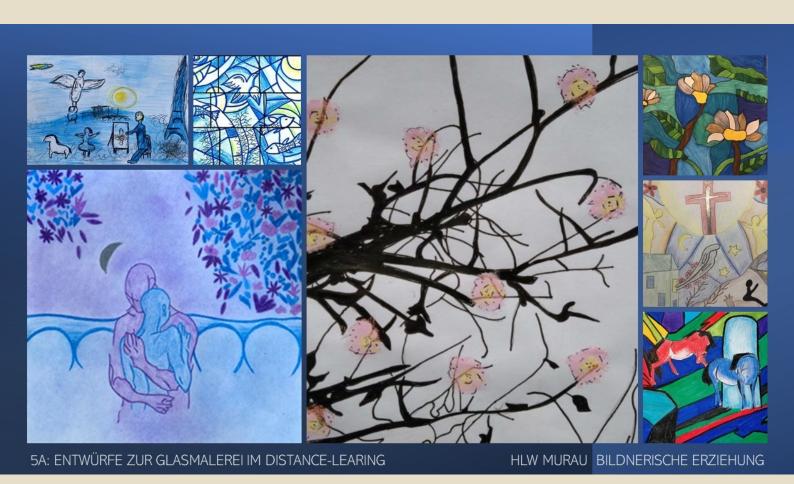
Es ist doch ein fataler Zwist!

Es ist die schlimmste aller Plagen,
Ich gab es auf, ich war geschlagen.



Gedicht von Matthias Knapp, 3A







Gute Laune Essen

in Zeiten von Corona

Am Montag vor dem Unterricht was Gutes essen schadet nicht. Irgendwas, das motiviert, mich munter macht und konzentriert. Jetzt lauf ich schnell zu meiner Mutter "Haben wir noch Studentenfutter?" Es steigt die Laune und senkt den Appetit, weil mir Studentenfutter Motivation für den Montag gibt.

Am Dienstag vor dem Unterricht, plagt auf einmal Hunger mich. Irgendwas, um mich zu stärken und auch um mir etwas zu merken. Ein Vollkornbrot habe ich gegessen und auf einmal ist der Hunger weggewesen. Mit dem Hunger auch die schlechte Laune, heute bringt mich keiner mehr auf die Pflaume.

Am Mittwoch vor dem Unterricht zaubert mir keiner ein Lächeln ins Gesicht. Die Motivation fehlt und die gute Laune auch, besser es kommt etwas in meinen Bauch.

In der Küche habe ich was gesehen und mir gedacht eine Banane darf nicht fehlen. Dazu ein paar Weintrauben und ihr werdet sehen, eure gute Laune wird nach oben gehen.

Am Donnerstag vor dem Unterricht höre ich meinen Wecker nicht. Ein paar Minuten vor der Konferenz fehlt mir gute Laune und Intelligenz. Eine Schokolade würde ich begrüßen, um mir meinen Tag zu versüßen. Ich weiß, das ist nicht ganz gesund doch heute steht meine gute Laune im Vordergrund.

Am Freitag vor dem Unterricht weckt mich wieder meine Pflicht. Der Computer macht die gute Laune aus, da fehlt nur noch ein leckerer Schmaus. Ein Toastbrot und ein Spiegelei zaubert meine gute Laune wieder herbei. Mit Salz, Pfeffer und Tomaten kann ich nun ins Wochenende starten.

(Kreuzer Julia und Fixl Melanie)





Spaß beim Langlaufen #Bewegung und Sport (BSP)

Die HLW bleibt in Bewegung und nützt das Sportangebot direkt vor der Haustüre. Auf super präparierten Pisten testen wir unser Können in Langlaufen und Biathlon.

#naturgenießen #fitbleiben







Lust auf Biathlon am Weirerteich?

#Bewegung und Sport



Wandern
#Bewegung und Sport



¡Pasantía aquí vamos!

Stage arriviamo!

Internship here we come!

Praktikum wir kommen!

Es waren einmal drei Schüler der HLW Murau. Sie kamen im September 2020 in den dritten Jahrgang und wussten, was dies bedeute. Die Jagd nach einer Praktikumsstelle hat begonnen. Bereits von Beginn an wussten die drei Schüler Leonie, Jasmin und Sebastian, dass ihre Gruppe nicht getrennt werden dürfe und sie sich gemeinsam auf die Suche machen müssten. Die Motivation, so schnell wie möglich eine Praktikumsstelle zu erlangen, war groß und die Angelegenheit sollte schnell geregelt werden.

Das Zusammenkommen war arrangiert und die drei Genossen trafen sich eines schönen Nachmittags im Hause Priller in der schönen Salchau. Sebastian traf als Erster ein und hatte frisch gebackene Kekse im Gepäck. Auch Leonie trudelte bald ein und so waren alle bereit. Die Runde war komplett und sie kamen gleich zur Sache. Nach kurzer Zeit verließen mehrere Bewerbungen das Haus und die Gruppe hoffte auf gute und erfolgreiche Rückmeldungen.

Sie erhielten viele Einladungen, doch ein Hotel stach ihnen besonders ins Auge. Der Lärchenhof in Erpfendorf. Kurz nachdem sich die drei Genossen dazu entschieden, mit ihrem treuen Ross nach Tirol zu reiten, erlitten sie einen Rückschlag. Sebastian musste an einem anderen Tag als Leonie und Jasmin den weiten Weg auf sich nehmen und war darüber zutiefst enttäuscht. Trotz dieser Umstände verlief das Treffen in Erpfendorf gut und alle drei bekamen die Stelle.

Mit großer Freude kamen die frisch gebackenen Angestellten zurück nach Hause. Sie waren überglücklich über diesen Erfolg und können es kaum erwarten, im Sommer Tirol unsicher zu machen. Und wenn es ihnen gefallen wird, dann bleiben sie für immer dort.

ENDE



Puster Sebastian, Zenz Leonie, Priller Jasmin, 3a



von Hannah Bacher

Kreative Beiträge zum Nibelungenlied 2A, Deutsch





von Leonie Kogler

Lebensmittel,

die uns glücklich machen

Mit einer gezielten Ernährung kann man nicht nur Gutes für den Körper tun, sondern auch die Stimmung heben. Damit unser Gehirn ein hohes Serotonin-Level bilden kann, braucht es gewisse Nahrungsmittel, die reich an der Aminosäure Tryptophan sind. Da jedoch Serotonin nur in wenigen Lebensmittel enthalten ist, sollte man sehr darauf achten, was man isst. Vor allem kohlenhydratreiche und eiweißarme Lebensmittel sind dafür geeignet.



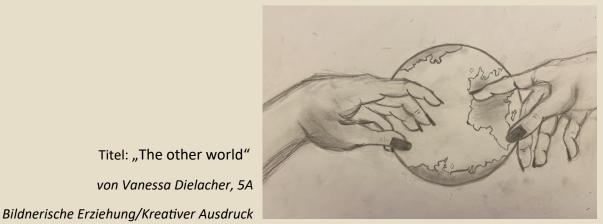
Ernährung und Lebensmitteltechnologie



Liebes Tagebuch,

heute Morgen, als ich aus dem Fenster gesehen habe, hat es wieder geschneit. Der Himmel ist immer roter geworden und es ist ein wunderschöner Morgen entstanden. Den Himmel habe ich sofort fotografiert und das Bild zu meinem "Winterordner" hinzugefügt. Mit der Zeit ist das Morgenrot wieder verschwunden und es wurde ein wunderschöner hellblauer Himmel. Am liebsten würde ich mit meinen Freunden jetzt Skifahren gehen. Doch der Computer fürs Homeschooling wartet schon auf mich. Wie an jedem Tag, seit einem halben Jahr, sitze ich den ganzen Vormittag vor meinem Computer und erledige einen ganzen Stapel Hausaufgaben. Nicht nur das, auch an Videokonferenz muss ich teilnehmen. Immer wieder schaue ich aus dem Fenster und begutachte das wunderschöne Wetter. Wie gerne würde ich endlich wieder normal in die Schule gehen, meine Freunde treffen und auf Partys gehen. Doch durch Corona verbringe ich meine Zeit im Lockdown nur noch zuhause. Die weiße Wand vor meinem Schreibtisch kann ich mittlerweile auch nicht mehr ansehen. Am Nachmittag gehe ich mit meinen Geschwistern Schlitten fahren. Doch trotzdem vermisse ich das Leben vor Corona. Heuer ist der schönste Winter, an den ich mich seit Jahren erinnere. Immer wieder schneit es, der Himmel ist blau und nur wenige Flugzeuge sind zu sehen. Alle Bäume sind eingeschneit und überall kann man Eiszapfen entdecken. Nur leider kann man den Winter nicht richtig ausnutzen. Aber ich denke irgendwann wird es besser. Nur wann, das ist die große Frage...?

Beitrag, Deutsch



Titel: "The other world" von Vanessa Dielacher, 5A





Beitrag zum Thema "Winter", 2A, Deutsch



BASTELARBEITEN IN DER ADVENTZEIT

HLW MURAU_KREATIVER AUSDRUCK



KREATIV TÄTIG WERDEN - AUCH VON ZUHAUSE AUS











Beiträge zum Thema "Winter", 5A und2A, Deutsch

Lieber Winter

Normalerweise genieße ich es immer in deiner Jahreszeit, mit Freunden Kekse zu backen, Skifahren, rodeln oder spazieren zu gehen oder einfach einmal einen Film mit einer warmen Tasse Tee anzusehen. Doch dieser Winter ist sehr einsam. Immer, wenn ich nach draußen gehe, muss ich Angst haben, dass ich vielleicht das letzte Mal für zwei Wochen draußen war. Meine Freunde habe ich alle schon lange nicht mehr gesehen, außer wir müssen eine Schularbeit schreiben, aber da ist es auch nicht so wie immer. Ich kann zwar über das Handy mit ihnen kommunizieren, aber das ist auch nicht das Gleiche. Jetzt sind wir fast schon ein Jahr in einer durchgehenden Lockdown-Phase mit einzelnen Lockerungen, aber so wie es einmal war, ist es schon lange nicht mehr. Mir kommt dieser Winter, den ich eigentlich über alles liebe, einfach nur kalt und traurig vor. Hin und wieder gehe ich mit meiner Oma nach draußen, um spazieren zu gehen, aber ich würde das einfach gern wieder einmal mit meinen Freunden machen. Aber dieser Winter hat auch seine guten Zeiten, weil man dadurch mehr schätzt, wie wichtig die Kommunikation und das Miteinandersein ist. Ich bin auch mit meiner Familie bei unserer Schneefahrbahn Bob fahren gegangen. Ich glaube, das war der schönste Moment in meinem Winter und ich hoffe, dass bald alles wieder normal wird und dieser Moment nicht der einzige bleibt.





Titel: "Das Chaos der Coronakrise"

Collage von Pucher Anna, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Für uns alle ist die Coronakrise eine Herausforderung. Viele hatten schon Verwandte und Bekannte, die an Corona erkrankten oder gar daran starben. Die sozialen Kontakte sind auf das Minimum reduziert und zwischenmenschliche Beziehungen leiden darunter. Alte Menschen sitzen allein in Altersheimen oder in Spitälern, können keinen oder nur wenig Besuch von Verwandten und Freunden empfangen und geben sich auf."

Titel: "The way getting out of that"

Acryl auf Leinwand von Höggerl Ramona, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Durch die Maßnahmen fühle ich mich gefangen (Gitter), jedoch ist hinter dem Gitter ein Lichtblick, ein Ende der Krise ist in Sicht. Dieses Ende ist noch nicht greifbar, ich kann es aber schon sehen und daran halte ich fest."







Titel: "Planet "Covid-19"

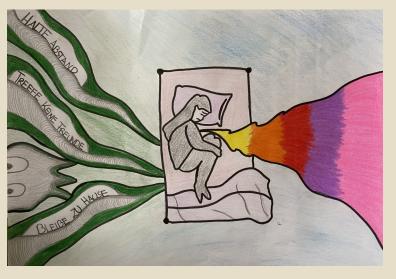
Plastik von Schiefer Alina, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Mein Werk stellt den Planet Erde als ein im Mikroskop erkennbares Coronavirus dar. Die Erde trägt einen Mund-Nasen-Schutz.

Wieso das mein erster Gedanke war? Das Virus betrifft die ganze Welt. Sozusagen ist für mich die ganze Welt das Coronavirus. Die ganze Welt befindet sich in einer Pandemie, alles hat sich geändert, nichts ist mehr wie es einmal war: Kein Reisen in ferne Länder, kein aus dem Haus gehen ohne einen Mund-Nasen-Schutz, kein Treffen der Freunde, etc."

Material: Wattestäbchen , Acrylfarben , Mund-Nasen-Schutz, Holzblock , Holzstäbchen



Titel: "Einsamkeit"

Zeichnung von Reichel Jasmin, 5A

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Ich möchte mit dieser Zeichnung die Einsamkeit darstellen, die ich besonders in dieser Zeit sehr stark verspüre. Anhand des Zentangle-Stils kann ich sehr gut einen unrealistischen Raum darstellen, der von Gedanken umgeben ist."





Distance-Learning #BSP



Gute-Laune-Essen

Ernährung und Lebensmitteltechnologie



L: Guten Morgen, liebe Sorgen!

M: Sorgen? Des hob i nit, i hui ma a Banane, schnö schnö, fit fit!

L: A Banane? Is koa schlechte Idee, nochn schmausn bin i daun a aufgleg füa an Schmee.

Dienstag:

L: Ah erst Dienstog... so long bis ins Wochnend...

M: Do host recht, owa kimm mit, i gib da wos in deine Händ.

L: Wos isn des?

M: Jo noch wos schautsn aus? Dattln natürlich, do ziags de guate Laune glei netta ins Haus!

Mittwoch:

L: Die Mitte der Wochn, i hör scho fost is Wochnend lochn!

M: Wie die Zeit vergeht! Do wea i direkt traurig, mei guate Laune im Wind verweht...

L: Awa, jetzt heast schnö auf, iss a Avocado-Brötchen mit Tomaten, und dei Laune geht rasant bergauf!

M: Recht host! Auf die Avocado hätt i vagessn fost!

Donnerstag:

M: Mah, heit daugs ma glott, heit is da kloane Freitog do!

L: Jo, des is supa, owa wia hom bis hoiwa sechse schui...a zache Patie...do is mei Motivation glei dahi.

M: Hiaz kimm, blah di nit oh, essma a poa Nussn, de gebm uns Kroft und Ausdauer fürs Sportln.

Freitag:

M: Freitog is do! Hiaz is as Wochnend so noh!

L: I gfrei mi a, owa i hob so vü füa die Schui zan toa, mei Konzentrationstank is la!

M: Woat, do hob i wos füa di, an Opfl füa die Dame, die Unkonzentriertheit is dahi!





Gipfelstürmer #BSP



Spaßauf200meter #BSP



Durch den Schnee reiten

von Marlene Feldbaumer

Gute - Laune - Essen

Immer wieder Montag,
da mag ich warme Sachen,
doch auch wohl am Sonntag,
will ich mir was machen.

Montags ich immer warne,
gibt es gutes Chili Con Carne.

Doch jedes Böhnchen gibt ein Tönchen,
darum habe ich ein großes Krönchen.

Dienstags freu ich mich am meisten darauf, denn es gibt leckeren Spargelauflauf. Die Petersilie schmeckt so markant, dass ganze Essen ist für mich entspannt.

Mittwochs gibt es gutes Essen,
Indisches Kichererbsen Curry werden wir nicht vergessen.
Gehackte Tomaten und Paprika,
das schmeckt alles sehr wunderbar.

Donnerstags brauch ich meistens ein Fanta, denn das passt am besten zu meiner Avocado Pasta. Die Nudeln sind das Beste darin, mit Spaghetti macht es Sinn.

Freitags gibt es gute Süßkartoffel Pommes, die sind besser als jeder McDonald's. Der Rosmarin ist wichtig dafür, genauso wichtig wie die Haustür.

Das Gute – Laune – Essen hilft zu Lockdown Zeiten, es lässt auch die Wirkung langsam heranschreiten. Wir hoffen wir konnten euch die Zeit versüßen, und ihr werdet weiterhin freundlich grüßen.

Guten Appetit und Mahlzeit,
das war nur eine Menü Kleinigkeit.
Bleibt fit und gesund, denn auch Corona wird vergehen,
bis wir uns endlich in der Schule wiedersehen.

von Sophia Siebenhofer & Lena Weißenbacher Ernährung und Lebensmitteltechnologie











Aktivierungsübungen/Mikropausen für den Unterricht

- KLOPF dich frei Bewegungsübung
- Body Shake Bewegungsübung
- Sonnenwärme Wahrnehmungsübung (Entspannung)
- Muskelflow Entspannungsübung (Anspannung vs. Entspannung)
- Elefant "bewegte" Konzentrationsübung
- Time Out Pause
- Augengym Augenübung plus Entspannung
- Spaziergang Bewegung plus Entspannung
- Atmeflow Atemübung



34

Klopf dich frei!

Führe diese Übung im Stehen durch. Zu Beginn reibe die Handflächen aneinander, bis diese angenehm warm sind. Dann klopfe mit den Fingerspitzen den gesamten Kopf einschließlich Nacken sanft ab. Anschließend klopfst du mit lockeren Fäusten nacheinander die Schultern und Arme mit einer Hand, danach die Brust (Brusttrommel), das Gesäß und zum Schluss die Beine mit beiden Händen in einer angenehmen und belebenden Stärke ab.

Aufgabe: Klopfe nach der Anleitung oben deinen Körper drei Minuten lang ab. Zum Abschluss bleibst du ein paar Atemzüge ruhig stehen, um die angenehm belebende Wirkung zu spüren.

Body-Shake

Viele Dinge lasten auf unseren Schultern, sind sozusagen Ballast und verspannen uns. Eine kurze, wirkungsvolle Übung kann eine schnelle Entlastung herbeiführen.

Aufgabe: Stehe beidbeinig und aufrecht. Ziehe beim Einatmen deine Schultern hoch und lass die Schultern beim Ausatmen wieder fallen, falls möglich mit einem lauten Seufzer. Schüttle danach deine Finger ganz intensiv aus. Dann beginne aus den Armen heraus, den ganzen Körper durchzuschütteln. Die Schultern bleiben dabei ganz locker. Je nach Bedarf kannst du die Intensität des Schüttelns steigern. Du befreist dich von aller Last. Lass alles los und entspanne dich!

Sonnenwärme

Im oberen Bauchbereich, zwischen Nabel und Brustbein, befindet sich eine besondere Ansammlung von Nerven, die als Sonnengeflecht bezeichnet wird. Es wird auch vom Bauchhirn oder Zentrum der Emotionen gesprochen. Genau hier setzt diese Übung an.

Aufgabe: Reibe deine Handflächen aneinander, bis sie angenehm warm sind. Danach lege sie auf den beschriebenen Bereich. Spüre, wie die Wärme unter deinen Händen jetzt das Sonnengeflecht durchflutet. Schließe nun die Augen und fühle, wie sich die Wärme in deiner Körpermitte sammelt und sich anschließend auf den ganzen Körper ausbreitet Genieße dieses entspannende und beruhigende Gefühl. Du fühlst dich jetzt viel wohler und bist entspannt.

Muskel-Flow

Diese Übung wird im Sitzen oder Liegen mit offenen oder geschlossenen Augen ausgeführt. Die Abfolge besteht aus einem bewussten, angenehmen Anspannen von verschiedenen Muskeln, 3 bis 5 Sekunden lang. Darauf wird diese Muskelgruppe wiede völlig entspannt.

Aufgabe: Probiere diese Übung gleich aus, indem du bestimmte Muskeln anspannst und wieder lockerlässt. Ein paar Minuten genügen, um die Wirkung zu spüren. Beginn dabei am Kopf und arbeite dich langsam weiter nach unten: Stirn, Augen. Kiefer, Brust Rücken, Bauch, Arme, Hände, Gesäß und Beckenboden, Oberschenkel, Unterschenkel und Füße. Am Ende lass dir etwas Zeit, um den Entspannungseffekt zu spüren.



Tipps von Mag. Sabine Pirker

35

Time out

Pausen gehören zum Leben, wie die Pausen zu einem Musikstück. Gut genutzt, bewirkt ein Time out Entspannung. Baue im Alltag bewusst kleine Pausen von ein paar Minuten ein. Am effektivsten ist diese kurze Eigenzeit, während einer anstrengenden Tätigkeit oder in stressigen Situationen. Suche ein ansprechendes Motiv und richte die gesamte Aufmerksamkeit auf dieses Objekt. Oder lasse dir bewusst länger Zeit, wenn du einen Weg in ein anderes Büro hast. Den Raum verlassen kannst du auch in deiner Fantasie. Nimm dir kurz Zeit zum Tagträumen!

Aufgabe: Plane bewusst deine nächste Pause. Lege fest, wie du dir diese Auszeit vorstellst. Dann genieße diese kurze Zeit.

Elefant

Gehe abwechselnd drei Schritte nach vor und zwei Schritte zurück. Das ist ein bewusstes und meditatives Gehen, das die Wirbelsäule aufrichtet und die tiefe Atmung fördert, beide Gehirnhälften belebt und synchronisiert, neue Nervenbahnen öffnet und Energie ausgleicht. Nach einer bestimmten Zeit automatisiert sich diese Schrittabfolge. Kombiniere diese Übung zusätzlich mit dem dreisilbigen Wort "E-le-fant", sprich bei jedem Schritt eine Silbe. Versuche die Schritte sicher und flüssig zu setzen.

Aufgabe: Lege mit dieser Schrittkombination 10 Meter zurück. Wähle einen passenden Ort. Wie gut kannst du dich auf diese Übung einlassen und wie verändert sich dein Bewusstsein?

Atem-Flow

Eine entspannende Atmung ist in vielen Lebenslagen möglich. Lenke deine Aufmerksamkeit gezielt auf das Atmen, nimm einen Atemzug nach dem anderen wahr und verlagere deine Atmung in den Bauchraum. Verlängere deinen Atemrhythmus und atme doppelt so lange aus. Dieser Atemrhythmus ist auch im Gehen möglich: Atme zum Beispiel vier Schritte ein und acht Schritte aus!

Aufgabe: Lege dich hin und atme lange und tief in den Bauchraum ein. Nach einer kurzer Pause lässt du die Luft doppelt so lange durch die Nase wieder ausströmen.

Augen-Gym

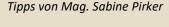
Unsere Augen müssen den ganzen Tag viel leisten. Vor allem bei der Bildschirmarbeit sind unsere Sehorgane besonders belastet und verdienen zwischendurch eine Entspannung.

Aufgabe: Sitze aufrecht! Der Kopf ist gerade nach vorne gerichtet. Lenke nun den Blick deiner Augen weit nach oben und zähle langsam bis drei. Mache dieselbe Übung auch mit Blick nach unten, links und rechts. Danach richte deinen Fokus wieder nach oben und beginne deine Augen langsam und gleichmäßig im Uhrzeigersinn zu kreisen. Beschreibe einen möglichst großen Kreis. Danach wechselst du die Richtung. Zum Abschluss reibst du deine Handflächen aneinander und legst sie auf deine geschlossenen Augen. Genieße die Wärme und Entspannung!

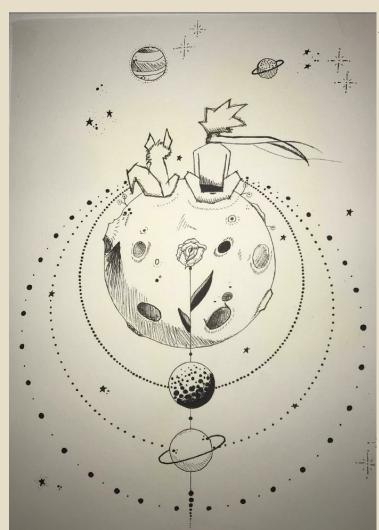
Spaziergang

Es gibt Zeiten und Situationen, wo ein kurzer meditativer Spaziergang Wunder wirken kann.

Aufgabe: Verlasse den Raum und gehe am Gang oder im Freien langsam dahin. Setze jeden Schritt bewusst hintereinander. Beobachte auch deine Armbewegungen, deine Atmung und deine Körperhaltung. Richte dich auf, strecke deine Brust stolz nach vor. Beginne schrittweise tiefer einzuatmen. Die Ausatemphase wird doppelt so lang. Kombiniere deine Schritte mit deiner Atmung. Atme zum Beispiel vier Schritte lang ein und danach acht Schritte lang aus, so wie es für dich gut ist. Danach setze deine Tätigkeit wieder mit neuem Elan fort.







Zeichnung von Horváth Hanna, 3SB Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck





Abstrakte Zeichnung von Horváth Hilda, 3SB Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

12 Motivationstipps – Der Schlüssel zu deinem persönlichen Erfolg

1. Setze dir ein Ziel!

- a. Erstelle einen Plan! Wie erreichst du dieses Ziel?
- b. Wenn das WARUM stark genug ist, kommt das WIE wie von selbst!

2. Visualisierung

- a. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreicht hast!
- b. Verbildliche dein Ziel auf einem Visionsboard!
- c. Wer kann dich dabei unterstützen (Mentor)?

3. Dranbleiben!

- a. Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!
 - i. Übung macht den Meister, wer nicht übt der klebt wie Kleister!
 - ii. Steter Tropfen höhlt den Stein
 - iii. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!
- b. 10 min pro Tag = 60 Stunden im Jahr!
- c. Eigenverantwortung ist der Schlüssel für deinen Erfolg
- d. Das Ziel ist der Aufbau einer neuen Gewohnheit

4. 5 min Trick!

a. Widme dich 5 Minuten deinem Vorhaben

5. Musik

- a. Erstelle dir eine Playlist, die dich motiviert!
- b. Stelle dir dabei deine Ziele, deinen Erfolg oder deine Vorteile vor!

6. Pause

- a. Gönne dir Pausen und belohne dich für getane Arbeit!
- 7. Beginne mit dem Unangenehmen und mache das Angenehme zum Schluss!
 - a. Eat the frog!
- 8. Zerlege dein Arbeitspensum in kleine Teile!
- 9. Fleiß schlägt Talent IMMER!
 - a. Wenn du jeden Tag besser wirst, motiviert dich das zusätzlich.

10. Raus aus der Komfortzone

- Das macht dich stärker, selbstbewusster, widerstandsfähiger
- b. Erweitere deine Komfortzone z.B. Kalt duschen!

11. Erfolgsjournal

- a. Führe Buch und schreibe alle dein Erfolge auf!
- b. Motivationstief? Lies dir deine Erfolge durch!

12. Erstelle einen Vertrag mit dir!

- a. Was ist dein Ziel, Vorhaben, Wunsch?
- Ein Vertrag steigert die Verbindlichkeit.



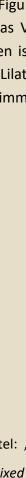
Tipps von Mag. Sabine Pirker

Titel: "Hoffnung"

Glasmalerei von Taferner Julia, 3SB

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Ich habe mich für meine Zeichnung von einem Anime inspirieren lassen, in dem es darum geht, das die Erde ein Virus befällt und alles gegen die Menschen gerichtet ist. Die Figur, die ich gezeichnet habe, kämpft in dem Anime gegen das Virus und versucht die Menschheit, die noch übrig geblieben ist, zu beschützen. Den Hintergrund habe ich in Blau– und Lilatönen gezeichnet, ich möchte damit darstellen, dass es immer einen Lichtblick/Hoffnung gibt."







Titel: "Ein Leben voller Regeln"

Mixed Media von Galler Julia, 3SB

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck



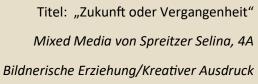


Titel: "Gefangen in einer offenen Flasche"

Zeichnung von Horváth Hanna, 3SB

Bildnerische Erziehung/Kreativer Ausdruck

"Dieses Bild zeigt, dass wir uns in der Corona-Zeit oft so fühlen, als ob wir in einer Flasche leben würden. Und obwohl diese Flasche offen ist, können wir nicht herauskommen. Wir sind in unserem Haus eingesperrt. Das Leben fühlt sich schwieriger an, weil alle Tage gleich sind. Wir wollen aus dieser Flasche ausbrechen, aber leider dürfen wir nicht. Egal wie langweilig und monoton unsere Tage sind, wir müssen warten und hoffen, dass es immer ein bisschen leichter und besser wird."









Ein Danke an die mitwirkenden Lehrer/innen, Mag. Wöhri Raphaela, Bakk. MSc Brunner Carmen, FV Dipl.-Päd. Duscher Marianne, FOL Andrea Moser, Dipl.-Päd. Auer Christine, und Dipl. Ing. Antonia Judmaier, die sich kreative und abwechslungsreiche Aufgabenstellungen für den Unterricht im Distance-Learning einfallen haben lassen. Danke auch MMag. Sabine Pirker für die Motivationstipps und Aktivierungsübungen.

Ein besonderes Danke an die Schüler/innen für die kreativen Beiträge!



Wir hoffen, die Schüler/innen der HLW/FSB Murau und das Lehrer/innen-Team konnte Euch/Ihnen Freude bereiten und eine gedankliche und kreative Flucht aus dem Lockdown ermöglichen.

Mag. Wöhri Raphaela und Dipl. Ing. Antonia Judmaier

Murau, April 2021

