

Hygiene-Regeln

RICHTIG HÄNDE WASCHEN



elenabdesign@AdobeStock



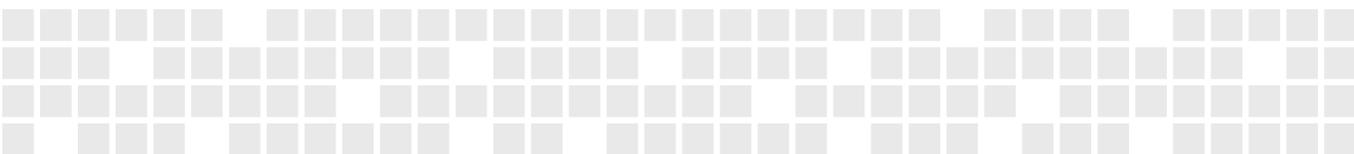
**SCHWARZGURT-
EINSTELLUNG**

Tipps für
Alltagshelden



GERECHTIGKEIT!

Thema
des Monats



IM SCHMERZ VON GESTERN LIEGT DIE KRAFT VON HEUTE.



“In drei Worten zusammengefasst, was man über das Leben weiß: Es geht weiter!”

Liebe Xtrakicker,

was wäre eigentlich, wenn es eine Bank gäbe, die einem sogar ein Konto komplett gratis einrichten würde? Aber halt, es kommt noch besser! Jeden Tag würde dieses „Geldinstitut“ Ihnen zudem einen nicht gerade geringen Kredit gewähren. Jeden Tag! Und zwar nicht zu knapp. Es geht immerhin um 86.400 Euro. Klingt einfach zu schön, um wahr zu sein?

Stimmt! Deshalb ist das Ganze auch an zwei Bedingungen geknüpft. Das Geld, das Sie nicht ausgegeben haben, wird um 24.00 Uhr auf 0 gesetzt. Im gleichen Atemzug, quasi um Punkt Mitternacht, wird Ihr Konto schon von Neuem um das bekannte Sümmchen aufgeladen.

Regel Nr. 2: Bei all diesen Vorzügen räumt sich die Bank (Sie haben es bestimmt geahnt) ein Sonderkündigungsrecht ein. Jederzeit und ohne Ankündigung kann sie Ihr Konto kündigen. Der Traumdeal ist dann unwiderfürlich beendet. Hach, was wäre es schön, wenn es so etwas nur wirklich gäbe. Dabei ist das keine Illusion, keine Fiktion, kein Wunschenken.

Keine Panik. Wir lüften das Geheimnis sofort und verraten Ihnen, wo Sie die Bank finden. Vorher noch eine

wichtige Frage: Was würden Sie tun mit 86.400 Euro (!) am Tag? Schon spannende Pläne gemacht?

Der Name der magischen Bank lautet: Die Zeit. Tatsächlich tagtäglich schenkt Sie Ihnen 86.400. Aber nicht Euro, sondern Sekunden. Zur freien Verwendung. Und dennoch gilt: Was Sie nicht aufbrauchen, ist weg. Für immer futsch. Damit – wie gesagt – nicht genug. Sogar ohne Nennung konkreter Gründe kann das passieren. Sie wissen auch nicht, wann dies sein wird.

Also, noch mal die Frage: Was stellen Sie an mit diesem wertvollen Geschenk? Was „kaufen“ Sie sich morgen und was übermorgen? Sie sind reich. So reich, dass es fast nie endet. Es geht nahezu unaufhörlich weiter.

Sie sind nun ganz erstaunt und erkennen gleich den Wert dieses Editorials, haben aber zuvor ohne das Wissen um die Zeitbank gelebt? Auch wenn diese Erkenntnis für einen winzigen Moment schmerzhaft ist. Aus dem gestrigen Aua, wird das kraftvolle Aha von heute. Oder anders ausgedrückt: Zeit ist Geld!

INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

HYGIENE-REGELN

4

Richtig Hände waschen

SCHWARZGURTEINSTELLUNG

6

Was wirklich zählt im Leben

PARENTZ CORNER

7

Unser monatlicher Elternbrief



Ab 2. Juni dürfen wir wieder im Dojo trainieren 😊

https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Notverkuendung+Verordnung+des+KM+und+SM+ueber+Sportstaetten+gueltig+ab+2_+Juni

Laut dieser Verordnung dürfen acht Personen gleichzeitig im Dojo trainieren. Hier könnt ihr euch für die jeweiligen Unterrichtseinheiten anmelden:

3- bis 5-Jährige: <https://doodle.com/poll/3zsgi7n75r9wgnmk>

5- bis 10-Jährige: <https://doodle.com/poll/gt65b98iiamv9wd5>

10- bis 14-Jährige: <https://doodle.com/poll/vk266iuempi9fczv>

Fördergruppe: <https://doodle.com/poll/a327dmffutwr2fbs>

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre: <https://doodle.com/poll/wpchkbcwprez9xs3>

Da wir die Umkleieräume nicht als solche nutzen dürfen, bitten wir alle Mitglieder, bereits umgezogen zum Unterricht zu kommen.

Gebäudes un

Um die Zahl der Anwesenden so gering wie möglich zu halten, dürfen die Unterrichtsräume erst fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn betreten werden. Begleitpersonen warten bitte außerhalb des Gebäudes und holen ihre Kinder nach dem Unterricht pünktlich ab.

Auf heimtraining.karate-esslingen.de stellen wir wöchentlich altersgerechte Heim-Trainingspläne und Lehrvideos zur Verfügung. Das Passwort ist das erste wichtige Wort im Karate.

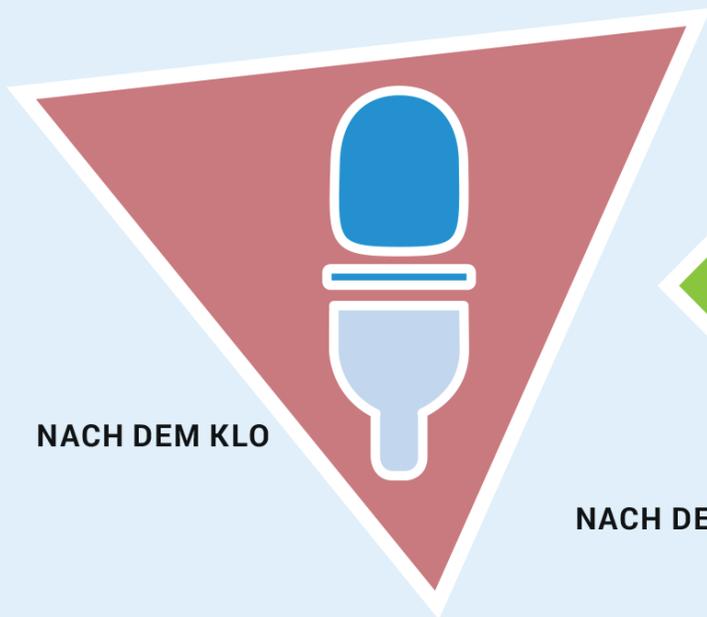
Außerdem finden auch in den Pfingstferien werktags um 9.30 Uhr Zoom-Trainings für Kinder statt.

Alle Infos und Links auch auf www.Karate-Esslingen.de/aktuelles

für Kinder statt.

RICHTIG

HÄNDE



NACH DEM KLO



NACH DEM SPIELEN



NACH DEM KONTAKT
MIT TIEREN



NACH DEM NASEPUTZEN



HÄ

D



WASCHEN



VOR DEM ESSEN



HÄNDEWASCHEN NICHT VERGESSEN

DAMIT DU GESUND BLEIBST!

Mit der
Schwarzgurteinstellung
 zum
Alltagsheld

Nachhaltig Werte entdecken. Und das Tag für Tag. Das ist eine Art moderne „Bushidō“ – der Weg des Kriegers. Nur eben wertorientiert. Gemeint ist also, für seine Prinzipien zu kämpfen und Lebenskompetenzen zu verinnerlichen. Das kann heißen: Nach einem Streit den ersten Schritt in Richtung Versöhnung zu gehen, einem älteren Menschen den eigenen Sitzplatz anzubieten (der Klassiker!) oder zuzugeben, dass man einen Fehler gemacht hat.

In unserer Kampfkunstschule haben wir ein Wort für diese Philosophie: Schwarzgurteinstellung. So lernen schon unsere jüngsten Schüler (gerade mal im Kindergartenalter), was Begriffe wie Gewaltlosigkeit, Verantwortungsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Mut und Ausdauer eigentlich bedeuten. Klingt ganz nach der „Gebrauchsanweisung“ des chinesischen Philosophen Konfuzius? Richtig! Denn diese ist heute aktueller denn je: Erzähle es mir – und ich werde es vergessen. Zeige es mir – und ich werde mich erinnern. Lass es mich tun – und ich werde es behalten. Einen Auszug aus der Schwarzgurteinstellung haben wir Ihnen im Folgenden von A-Z zusammengestellt.

Abenteuerlust
 Andersartigkeit
 Anstand
 Aufmerksamkeit
 Begeisterung
 Beharrlichkeit
 Dankbarkeit
 Disziplin
 Ehrlichkeit
 Empathie
 Fairness
 Fleiß
 Flexibilität

Freude
 Geduld
 Gerechtigkeit
 Glaubwürdigkeit
 Hingabe
 Integrität
 Kontrolle
 Kreativität
 Leidenschaft
 Loyalität
 Mitgefühl
 Mut
 Optimismus
 Pünktlichkeit

Respekt
 Rücksichtnahme
 Selbstdisziplin
 Selbstvertrauen
 Sorgfalt
 Teamgeist
 Toleranz
 Verantwortung
 Vertrauen
 Wachsamkeit
 Weitsicht
 Willenskraft
 Zuverlässigkeit
 Zuversicht

UNSER THEMA DES MONATS

DIESMAL: GERECHTIGKEIT

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : REGELN

WOCHE 2 : NEID

WOCHE 3 : TEILEN

WOCHE 4 : UNGERECHTIGKEIT

Liebe Eltern,

im Fachmagazin „Nature“ war im Zuge der Recherche dieses Elternbriefs zu lesen, dass Kinder im Alter von vier Jahren es als unfair erachten, wenn sie benachteiligt werden.

Weltweit ist das so. In Afrika beklagen sich die Kinder ebenso wie in Asien. Auch für den Nachwuchs in den USA spielt Fairness eine wichtige Rolle für das Zusammenleben.

Echtes Gerechtigkeitsempfinden entwickeln Kinder nach den Ergebnissen erst im Grundschulalter, mit sieben bis acht Jahren. Davor verhalten sie sich oft egoistisch und behalten Süßigkeiten, Spielsachen und anderes, was für sie wertvoll ist, am liebsten für sich. Wird innerhalb der Erziehung jedoch großer Wert auf eine gerechte Behandlung gelegt, dann ist das Gefühl für Gerechtigkeit oft früher ausgeprägt.

Motto:

Wenn es einmal gerecht zugeht, muss es das in Zukunft immer.

In den kommenden Wochen wollen wir in den Mattengesprächen über mehrere Anekdoten sprechen und daraus ableiten, was Gerechtigkeit bedeutet. Hier ein Auszug:

Regeln oder:

Die Wahl des Klassensprechers

Wer Kinder im Grundschulalter hat, kennt die folgende Szenerie. Seit Tagen wird zuhause die bevorstehende Klassensprecherwahl erörtert. Dann ist es soweit. Die Wahl ist gelaufen. Ihr Kind wollte nicht antreten und dennoch berichtet es beim Mittagessen völlig entrüstet, dass das Abstimmungsergebnis „total ungerecht“ sei. Was ist passiert? Die Jungen und Mädchen einigten sich auf die Regel: Gewinnt ein Mädchen die Wahl, muss ein Junge Stellvertreter werden, und umgekehrt. Alle finden, dass das eine faire Regel ist. Nicht aber Ihr Kind. Es berichtet: Zwei Kinder gleichen Geschlechts erhielten jeweils 11 und 9 Stimmen, ein Kind an-

deren Geschlechts nur 7 Stimmen. „Aber sieben Stimmen sind doch weniger als neun!“

Ungerechtigkeit und Neid am Losstand

Beim Stadtfest entdecken zwei Kinder einen Losstand. Während der eine Kumpel schon beim letzten Mal den Hauptpreis abgesehen hat, schafft er es jetzt erneut, während sein Freund zum zweiten Mal leer ausgeht. Entrüstung! „Wie kann es sein, dass jemand so viel Glück hat und ich nie?“

Eine Pizza gerecht teilen

Oder stellen Sie sich vor, Ihr Kind hat zwei befreundete Kinder nach Hause mitgebracht. Sie backen drei Pizzas. Zwei davon wollten einfach nicht gelingen. Verbrannt! Sie können sich sicher denken, welche Debatte über das gerechte Teilen entfacht und welche Argumente ausgetauscht werden. Bis zur Einigung könnte das Abendessen natürlich längst kalt sein.

KIDZ CORNER

WENN DU FRIEDEN WILLST,
PFLEGE DIE GERECHTIGKEIT



20. Juni

Der Sommeranfang ist am 20. Juni 2020. Astronomisch beginnt der Sommer mit der Sommersonnenwende: dem Zeitpunkt, zu dem die Sonne senkrecht über dem Wendekreis steht und die Tage am längsten sind. Jetzt werden die Tage wieder kürzer und die Nächte länger. In Schweden wird heute Midsommar gefeiert. Das schwedische Fest, das auch Mittsommernfest genannt wird, ist zwar kein gesetzlicher Feiertag, aber nach Weihnachten ist es das zweitgrößte Fest in Schweden. Midsommar wird gemeinsam mit der Verwandtschaft, Freunden und Nachbarn gefeiert.



IN DIESEM MONAT DREHT SICH ALLES UM „GERECHTIGKEIT“. EIN SCHWIERIGES THEMA, DAS UNS OFT BEGEGNET. ZUM BEISPIEL IN DER SCHULE. ZWEI FREUNDINNEN SCHREIBEN EINE MATHEARBEIT. DIE EINE LERNT VIEL, HAT ABER SO IHRE PROBLEME MIT MATHEMATIK. AM ENDE REICHT ES NUR FÜR EINE DREI, WÄHREND DIE ANDERE FREUNDIN NICHT BESONDERS VIEL LERNT UND EINE EINS KRIEGT. IST DAS JETZT UNGERECHT? ÜBER SOLCHE THEMEN WOLLEN WIR SPRECHEN – IN DEN KOMMENDEN MATTENGESPRÄCHEN.

WUSSTEST DU...

...DASS DAS LÄNGSTE DEUTSCHE WORT OHNE DOPPELTEN BUCHSTABEN HEIZÖLRÜCKSTOßABDÄMPFUNG IST?

...DASS BLONDE BÄRTE SCHNELLER WACHSEN ALS SCHWARZE?

...DASS DER KÖRPER EINES MENSCHEN ÜBER 60 KILOMETER NERVEN BESITZT?

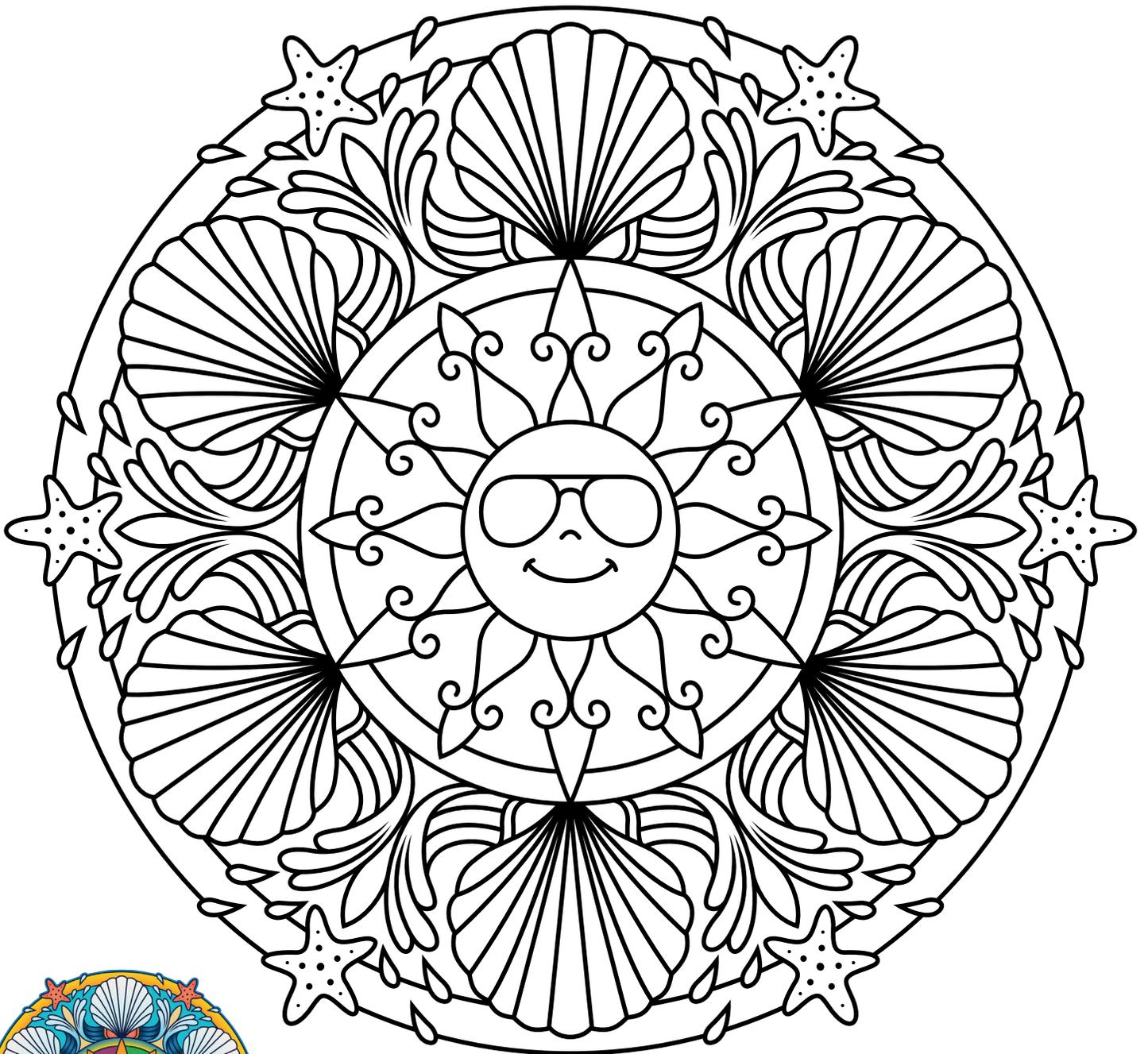
...DASS ES ÜBER 30.000 ROSENARTEN GIBT?

...DASS DIE DURCHSCHNITZPERSON CA. 1.140 TELEFONANRUFE PRO JAHR MACHT?

...DASS DER VOLLE NAME VON BARBIE EIGENTLICH BARBARA MILLICENT ROBERTS IST?



DIE SONNE *lacht!*

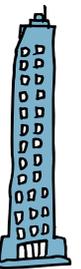
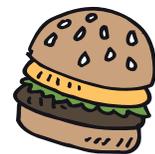




Die drei ??? Kids – Das Witzebuch

LACH' DICH SCHLAPP!

DIE FRAU RUFT NERVÖS BEIM ARZT AN: „HERR DOKTOR, MEIN MANN GLAUBT, ER WÄRE EIN HUBSCHRAUBER!“ „SCHICKEN SIE IHN ZU MIR!“, MEINT DER ARZT. „OK, UND WO SOLL ER LANDEN?“



TOCHTER ZUR MAMA: „MAMA, ICH BIN VON EINER WESPE GESTOCHEN WORDEN.“ MAMA: „SO EIN MIST! HAST DU SALBE DARAUF GETAN?“ TOCHTER: „NEE, SIE FLOG GLEICH DAVON.“



PETER MOTZT ÜBER SEINE HAUSAUFGABEN: „ICH WEIß NICHT, WARUM ICH IMMER ENGLISCH-VOKABELN LERNEN MUSS.“ SEINE MUTTER: „DAS MACHT SCHON SINN. DIE HALBE WELT SPRICHT ENGLISCH.“ PETER: „JA, DAS GENÜGT DOCH SCHON.“

DIE FENSTERSCHEIBE DES HAUSMEISTERS WURDE EINGESCHLAGEN. DER HAUSMEISTER RENNT AUS SEINER WOHNUNG UND GUCKT FRITZCHEN BÖSE AN. „ICH WAR'S NICHT!“, SAGT FRITZCHEN. „DAS SAGEN ALLE“, SAGT DER HAUSMEISTER. FRITZCHEN: „DANN MUSS ES JA STIMMEN!“



BUCH TIPP

800 Witze auf 288 Seiten? Das gibt es nur in dieser Sammlung rund um die drei Detektive aus Rocky Beach. Die besten Jokes und Scherzfragen der drei ??? für die tägliche Dosis Humor in einem Band: Justus' Schlaumeierwitze, Peters Sportwitze, Bobs Reporterwitze und viele mehr. Einfach zum Schlapplachen – und natürlich zum Weitererzählen. Kostprobe gefällig? Die Lehrerin zu Justus: „Auf diesen Tisch lege ich genau drei Eier. Du legst ein Ei dazu. Wie viele Eier sind es dann im Ganzen?“

Justus: „Natürlich drei. Ich kann nämlich keine Eier legen. Unmöglich!“.

Ab 8 Jahren, 6,99€, Kosmos

TESTE DEIN WISSEN!

Wie heißt die Hauptstadt von Kenia?

- a) Tripolis
- b) Kairo
- c) Nairobi



Anfänger:
Antwort c) ist richtig. Denn die Hauptstadt von Libyen heißt Tripolis und Kairo ist die Hauptstadt von Ägypten.

FOOD KICKERZ



ZUTATEN FÜR EIN BANANENBROT:

3-4 reife Bananen

2 Eier

300 g Mehl
(Vollkorn oder dunkles Weizenmehl 1050)

3-4 EL Kokosöl

Prise Salz

1 Packung Backpulver

2 Packungen Vanillinzucker

Unser Thema im Juli:

LEIDENSCHAFT

REZEPT DES MONATS: BANANENBROT

Zubereitung:

1) Alle Zutaten kommen nacheinander in eine Schüssel: Zuerst Bananen mit einer Gabel zerdrücken und die Restzutaten nach und nach hinzufügen und zusammenmixen. Dann kommt die Masse ab in eine (Kasten-)Form.

2) Du kannst deiner Fantasie dann freien Lauf lassen und wild dekorieren, z.B. mit: Bananestücken, Haselnusskernen (gehobelt/gehackt), Haselnusskrokant, Schokotropfchen, Walnüssen... All diese Toppings ganz leicht oben in den Teig drücken.

3) Und dann geht es auch schon ab in den Ofen: ca. 50-55 Minuten / 170 Grad. Du kannst den Ofen nach ca. 25 Minuten kontrollieren und dann erneut 25 Minuten einstellen. So vergeht die Zeit doch glatt viel schneller! ;-)

Wer hat's erfunden?

Wo genau das Bananenbrot erfunden wurde, ist nicht geklärt. Fakt ist aber, dass es besonders in den USA und in Australien beliebt ist. In der klassischen Variante, es wurde 1933 zum ersten Mal in einem Kochbuch erwähnt, beinhaltet das Bananenbrot zerkleinerte Bananen, Weizenmehl, Zucker, Backpulver, Butter, Milch und Ei.



Infektionen vorbeugen:

Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir vielen Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

1. Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen,
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen,
- ▶ vor den Mahlzeiten,
- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen,
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten,
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren.



3. Hände aus dem Gesicht fernhalten

- ▶ Fassen Sie mit ungewaschenen Händen nicht an Mund, Augen oder Nase.



2. Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten,
- ▶ von allen Seiten mit Seife einreiben,
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen,
- ▶ unter fließendem Wasser abwaschen,
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen.

5. Im Krankheitsfall Abstand halten

- ▶ Kurieren Sie sich zu Hause aus.
- ▶ Verzichten Sie auf enge Körperkontakte, solange Sie ansteckend sind.
- ▶ Halten Sie sich in einem separaten Raum auf und benutzen Sie wenn möglich eine getrennte Toilette.
- ▶ Benutzen Sie Essgeschirr oder Handtücher nicht mit anderen gemeinsam.



4. Richtig husten und niesen

- ▶ Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand von anderen und drehen sich weg.
- ▶ Benutzen Sie ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase.

7. Auf ein sauberes Zuhause achten

- ▶ Reinigen Sie insbesondere Küche und Bad regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern.
- ▶ Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

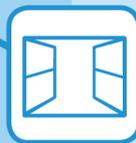


8. Lebensmittel hygienisch behandeln

- ▶ Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf.
- ▶ Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln.
- ▶ Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70 °C.
- ▶ Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich.

9. Geschirr und Wäsche heiß waschen

- ▶ Reinigen Sie Ess- und Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.
- ▶ Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60 °C.



10. Regelmäßig lüften

- ▶ Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten.