



MONTESSORI-GEMEINSCHAFTSSCHULE BERLIN-BUCH

Monte – Blatt

14. Ausgabe April 2020



Sonderausgabe zum Leben mit dem Corona-Virus

Interviews

**Die guten Seiten
der Corona Krise**

**Sporttipps
Witze**

Impressum



Liebe Leser und Leserinnen,

es ist eine besondere Zeit und aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, eine Sonderausgabe der Schülerzeitung zu machen. Unser besonderer Dank gilt den Lernenden Mitja S., Mei M., Emilia M. und Pepe, die uns trotz der Schulschließung tatkräftig mit ihren Beiträgen unterstützt haben. Lesen könnt ihr beispielsweise ein Telefoninterview, welches Mitja mit unserer Schulleiterin Hendrikje geführt hat. Mei hat sich mit den Vorteilen der Corona Krise auseinandergesetzt. Emilia zeigt uns, wie sie fit bleibt und Pepe wurde zur Notbetreuung interviewt. Außerdem hat er seine Mutter befragt, die in der Charité arbeitet. Annes Vater hat seine Eindrücke geschildert, denn Annes Eltern gehören auf Grund ihres Alters zur Risikogruppe.

Außerdem gibt es natürlich wunderbare Tipps von unserer Schulpsychologin Philomela, sowie ein Interview mit den Therapiehunden Pebbles, Ninchi und Frieda. Weiterhin haben wir einige Eindrücke aus unserem ungewohnten Schulalltag gesammelt. Denn obwohl die meisten Kinder zu Hause sind, sind die meisten von uns vor Ort. Einige unser Kollegen arbeiten bei KARUNA in anderen Einrichtungen.

Wir geben euch noch einen kleinen Einblick, was KARUNA während der Corona Krise für die obdachlosen Menschen auf die Beine stellt. Denn: Von der Corona-Epidemie besonders betroffen: Obdachlose und Straßenkinder. Die Tafeln stellen ihre Hilfe ein, die Suppenküchen schließen. Die beste Hilfe ist jetzt Bargeld. Die KARUNA-Obdachlosenlotsen zahlen täglich 10 Euro direkt an Betroffene aus und verteilen Essen am Boxhagener Platz. Aber lest selber. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und bleibt gesund. Wir vermissen euch.

Eure Philomela und Anne und das gesamte Team der Montessori Grundschule Buch.

Ein Interview mit Hendrikje Jakobsen von Mitja S

Mitja: Wie geht es dir, jetzt wo die Schule zu hat?

Hendrikje: So sind die Dinge manchmal, dann muss man immer versucht das Beste daraus zu machen und das versuche ich gerade mit dem Team. Wir haben Dinge zu tun und wenn man sich an diese hält, dann ist man trotzdem produktiv und dann geht es einem auch besser. Mir geht es eigentlich deshalb ganz gut.



Mitja: Sind die Lernbegleiter da und was machen die?

Hendrikje: Viele sind hier, einige finden Arbeit, die sie von Zuhause erledigen können, sind teilweise Zuhause und kommen wieder hierher. Zuhause schreiben sie z.B. Lernbriefe und hier kleben sie Punkte.

Mitja: Wie viele Kinder sind in der Notbetreuung und was machen die?

Hendrikje: Letzte Woche waren es ca. vier und die waren vormittags in einem Lernraum und bearbeiteten mit einem Lernbegleiter die Aufgaben, die sie mitbekommen haben. Nachmittags haben sie mit dem Hort Team etwas gemacht. Sie können sozusagen selber entscheiden, was sie machen wollen. Ein bisschen wie Zuhause.

Mitja: Müssen die Kinder sich selber Essen mitnehmen?

Hendrikje: Nein, die Küche hat noch auf, weil wir trotzdem auf die Versorgung der Kinder in der Notbetreuung achten müssen.

Mitja: Glaubst du das die Schule nach den Osterferien wieder auf macht?

Hendrikje: Ich denke, ehrlich gesagt, nicht darüber nach, denn das verändert nichts, was ich jetzt glaube. Ich plane die Zeit bis zu den Osterferien für die Kollegen und mich und wir werden früh genug Bescheid bekommen, um dann die Pläne ggf. zu ändern.

Mitja: Was macht ihr in der Verwaltung, ist etwas anders als sonst?

Hendrikje: Die Arbeit ist ein bisschen anders, weil die Fragen, die kommen oder die Themen, die die Verwaltung bearbeiten muss, anders sind. Eigentlich ist es aber ein bisschen gleich, denn auch im Alltag sind die Fragen oder Probleme manchmal ein bisschen anders. Man muss die Aufgaben dann halt lösen, ein bisschen kommt die Verwaltung aber zu Aufgaben zu den sie sonst keine Zeit haben wie Zeugnisse abheften, Ordner führen - so in die Richtung.

Mitja: Hast du Angst davor, dich zu infizieren?

Hendrikje: Nein habe ich nicht, ich habe Respekt davor, aber ich habe mich schon die letzte Woche so verhalten, wie es für diese Woche von der Regierung bestimmt wurde. Wir unternehmen mit der Familie zwar Spaziergänge, meiden aber Parks oder Orte, wo viele Menschen sind. Außerdem fahren wir jetzt natürlich nicht mehr zu den Großeltern. Aber mich beschäftigt keine Angst in dem Sinne, weil ich immer an das Gute glaube.

Mitja: Vielen Dank für das Interview!

Interview mit Sylvia – arbeitet in der Charité

Pepe: Wie findest du das Leben mit Corona?

Sylvia: Also einerseits finde ich da richtig blöd, weil keine Schule ist und weil alles so komisch ist und weil man so eingeschränkt ist und nicht rausgehen darf und nicht wegfahren darf. Das andere ist, das es auch gemütlich ist mit der Familie zu Hause zu sein, Zeit füreinander zu haben und wir sind alle irgendwie enger zusammengerutscht. Das finde ich gut. Draußen ist schön, dass so viel Platz in der Bahn ist. Ich muss trotzdem zur Arbeit fahren.

Pepe: Wie ist es im Krankenhaus? Habt ihr viele Corona Patienten?

Sylvia: Ja, es sind schon viele Corona Patienten da, aber es ist noch Platz da. In der Charité Mitte sind zurzeit so 30-40 Betten mit Corona Patienten belegt (Anmerkung der Redaktion: Interview wurde am 26.3.2020 gemacht.) Das Problem aber ist ja auch, dass sie meistens noch was anderes haben und nicht nur Corona. Das heißt, man kann sie manchmal nicht nur isolieren, sondern sie müssen beispielsweise auch operiert werden. Da müssen sich die Ärzte und Pflegekräfte besonders gut schützen.

Pepe: Was weißt du über Corona?

Sylvia: Na, das was so ziemlich alle über Corona wissen. Das es eine Viruserkrankung ist, wo man Husten, Schnupfen und Halsschmerzen bekommen kann und dass man dann schlecht Luft bekommen kann. Wenn man dann alt ist und noch Vorerkrankungen hat ist man besonders in Gefahr, dass man dann eventuell beatmet werden muss.

Pepe: Wie schützt du dich?

Sylvia: Ich trage auf der Arbeit die ganze Zeit Maske und Handschuhe, so eine besondere Maske den ganzen Tag und die Patienten dürfen bei mir nichts mehr unterschreiben. Es darf also kein Austausch von Papieren stattfinden und deshalb muss ich die Patienten genau fragen und unterschreibe dann für sie.



Pepe: Hast du Angst?

Sylvia: Nein, Angst habe ich eigentlich nicht. Denn ich habe keine Vorerkrankungen und wenn ich Corona bekommen würde, müsste ich zwei Wochen zu Hause bleiben, wüsste dann habe ich es überstanden und dann könnte ich auch wieder zur Arbeit gehen.

Vielen Dank an euch Beide für das Gespräch. Das Interview führte Pepe, der Sohn von Sylvia.

Sylvia arbeitet bei dem Sozialdienst der Charité Berlin Mitte.

Interview mit Pepe – einem Kind in der Notbetreuung

Anne: Hallo Pepe, du bist ja bei uns in der Notbetreuung. Kannst du mir sagen, warum?

Pepe: Meine Eltern arbeiten beide im Krankenhaus und deshalb bin ich da, weil sie sich nicht freinehmen können.

Anne: Erzählen Mama und Papa manchmal von der Arbeit?

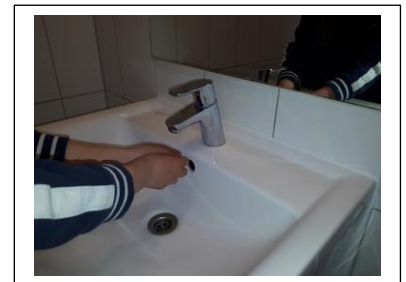
Pepe: Ja. Sie reden häufiger darüber als sonst.

Anne: Haben deine Eltern mit dir über den Coronavirus geredet?

Pepe: Ja haben sie. Wir haben Nachbarn, mit denen ich sehr gern spiele, aber jetzt darf ich mit ihnen nicht mehr drinnen spielen, weil der Virus sich drinnen schneller ausbreiten kann.

Anne: Haben deine Eltern dir erklärt, wie du dich schützen kannst?

Pepe: Nee. Doch. Meine Mama hat mir Desinfektionsmittel gegeben und das soll ich immer nehmen, wenn ich in der Schule ankomme und zu Hause und dass ich immer ganz doll Hände waschen soll.



Anne: Wie ist in der Schule mit so wenigen Kindern?

Pepe: Manchmal ganz schön langweilig, wenn keine anderen Kinder da sind und sonst ganz normal. Man ist ja in dem Lernraum vor dem Mittag, nur das man ja auch die Klasse wechseln muss. Das ist ungewöhnlich.

Anne: Mit was beschäftigst du dich denn in der Lernzeit?

Pepe: Gestern habe ich den Trinomischen Würfel gemacht und ich habe Deutsch gemacht. Da musste ich dann in die Wörter „d“ oder „t“ einsetzen und sie dann nochmal abschreiben.

Anne: Machst du denn am Nachmittag schöne Sachen?

Pepe: Ja. Wenn ich z. B. Gut gearbeitet habe, dann kann ich bei Anil mit Lego Technik bauen und kurze Filme schauen.

Anne: Hast du Angst?

Pepe: Nö. Ich habe jetzt nicht so unendlich Angst.

Anne: Was vermisst du am meisten zurzeit?

Pepe: Meine Freunde vermisse ich und dass ich mich nicht mit meinen Freunden treffen kann.



Anne: Vielen Danke für das Interview.

Ein Interview mit Frieda, Pebbles und Ninchi zu ihrem Leben mit der Kontaktsperre

Philomela: Erzählt mal, Freunde, wie empfindet ihr das Leben im Moment?

Ninchi: Ich finde es total doof, dass keine Kinder da sind. Ich vermisse die Kinder total, weil ich jetzt viel weniger gekuschelt werde.

Frieda: Naja, also wir sind jetzt viel mehr draußen, das mag ich, deshalb finde ich das komische Virus-Dings gut!

Pebbles: Ich langweile mich ein bisschen, aber wir können uns noch immer mit meinen Freundinnen Minja und May treffen. Denn Hunde dürfen ja viele andere Hunde treffen.

Philomela: Warum dürfen Hunde viele andere Hunde treffen?

Pebbles: Dieses doofe Virus-Dings kriegen ja nur Menschen. Wir Hunde können uns nicht anstecken und es auch nicht bekommen. Deshalb dürfen wir immer noch viele andere Hunde treffen. Aber es dürfen immer nur zwei Menschen dabei sein. Deshalb treffen wir uns gerade viel mit Minja und May.

Frieda: Ja, das Virus ist ja ein Menschen-Ding!

Philomela: Aber viele Menschen geben jetzt ihre Tiere im Tierheim ab, weil sie denken, dass Hunde und Katzen auch ansteckend sind!

Ninchi: Das ist ja totaler Quatsch! Die Menschen sollen sich mal an die eigene Nase fassen!

Frieda: Genau, nicht an fremde Nasen, das darf man im Moment nicht!

Pebbles: Ich verstehe diese Menschen nicht. Die brauchen uns Tiere, denn wir können sie aufmuntern, sie überreden, mehr in die Natur zu gehen und sie können uns kuscheln! Dann geht es ihnen noch besser!

Philomela: Worauf freut ihr euch, wenn die Schulen und Kitas wieder aufmachen?

Ninchi: Dass alle Kinder wiederkommen und mich kuscheln!

Pebbles: Dass wieder Leben in der Bude ist und die Schulen nicht mehr so ausgestorben sind. Das ist ganz schön gruselig!

Frieda: Dass ich wieder ganz viele Kekse von den Kindern kriege!

Philomela: Habt ihr noch etwas, was ihr den Kindern mitgeben wollt?

Ninchi: Wenn ihr wieder kommt und es euch nicht gut geht, könnt ihr mich kuscheln kommen!

Pebbles: Ihr könnt ja viele tolle Spiele jetzt machen, zu denen ihr sonst keine Gelegenheit habt! Ihr könnt die Zeit jetzt gut nutzen!

Frieda: Seid gut gelaunt und lustig! Dann geht die Zeit schneller vorbei!



Die guten Seiten der Corona-Krise von Mei M.

Alle denken nur negativ über die Corona-Krise! Aber gibt es auch Vorteile? Ja, man findet sie überall im Alltag, in der Corona-Situation!

Viele Leute in Italien machen zum Beispieler Musik, auf den Balkons, alle tanzen dazu, ob alt oder jung. In Venedig werden plötzlich wieder in den Kanälen Tiere gesichtet, Fische und Krebse! Das Klima erholt sich! Vor allem in China, weil dort so viele Fabriken gibt, aber dort wird ja jetzt nicht mehr gearbeitet.

Viele Kinder lernen jetzt zu telefonieren, zum Beispiel mein Bruder. Er ist sechs Jahre alt, er hat früher immer nur „Ja“, „Hallo“, „Okay“ und „Tschüss“ am Telefon gesagt, jetzt kann er schon bald richtig Geschichten erzählen am Telefon. Ich selber lerne jetzt auch mit dem sozialen Netzwerken umzugehen! Viele Kontakte werden wiederhergestellt. Eine Freundin von mir hatte mit einer alten Freundin gar nichts mehr zu tun und dann, als sie mal nichts zu tun hatte, hat sie ihr einen Brief geschrieben. Sie hat sofort zurückgeschrieben, damit hatte meine Freundin gar nicht gerechnet. Jetzt haben sie wieder Kontakt. Viele Kinder lernen Kontakte zu pflegen.

Lustige Videos entstehen von Leuten, die zuhause sind, und nicht wissen, was sie die ganze Zeit machen sollen. Unsere Gemeinschaft rückt zusammen! Viele lernen, alten Leuten zu helfen. Die Natur wird gerade wieder sehr beliebt, tausende von Leuten gehen in die Natur. Viele fühlen sich jetzt freier, weil sie nicht dauernd Termine haben und auch mal darüber nachdenken können, wie sie eigentlich leben wollen und was ihnen eigentlich wichtig ist. Viele Eltern haben jetzt mehr Zeit für ihre Kinder. Es gibt tatsächlich viele Vorteile. Trotzdem muss man vorsichtig bleiben, lernen, sich oft die Hände zu waschen. Und man sollte lernen nicht zu hamstern und auf die anderen Menschen zu achten!

Was macht ihr eigentlich so in der Schule – so fast ohne Kinder?

Christian (unser Hausmeister):

Also die Arbeit in der Schule ist einfacher, aber die Besorgung und Beschaffung der Materialien ist gar nicht so einfach. Auch Abstand halten beim Arbeiten ist zum Teil nicht möglich, deshalb gehen nur Arbeiten, die allein möglich sind.



Sandra (arbeitet in der Verwaltung):

Es gibt deutlich weniger Anrufe, aber nach wie vor viele Mails, die beantwortet werden müssen. Außerdem kommt man zu Sachen, die man sonst einfach nicht schafft. Für uns ist es trotzdem ein ausgefüllter Alltag.

Angela (Lernbegleiterin):

Leider musste unsere Lerngruppenfahrt, die diese Woche gewesen wäre, ausfallen. Deshalb schreiben wir gerade Briefe an alle Lernenden unserer Lerngruppe und gehen somit mit gutem Beispiel voran. Außerdem wechseln wir uns mit der Notbetreuung der Kinder ab und schreiben Lernbriefe und Referenztexte.



Katrin (Lernbegleiterin):

Zu tun haben wir immer und jetzt kommt man zu Aufgaben, die man sonst kaum schafft. Ich arbeite zur Zeit viel im grünen Lernort und repariere das Gewächshaus, grabe den Boden um und bereite alles vor. Denn nach der Schulschließung möchte ich mit den Kindern gern ein Tomatenprojekt machen.



Uwe (Hortleitung):

Auch in dieser Zeit muss ich mich natürlich um die Leitungsaufgaben kümmern und Aufgaben koordinieren. Zu dem möchten ich den Zusammenhalt in unserem Nachmittagsteam stärken. Außerdem arbeite ich gerade an einem exklusiven und noch geheimen Projekt mit den Lernbegleiter/innen und einigen Kindern.



Anil (Englischlehrer):

Ich stelle den Lernenden Aufgaben zur Verfügung, beantworte Fragen und Mails, schreibe Referenztexte und nutze die digitalen Medien und habe Zoom – Meetings mit den Lernenden.

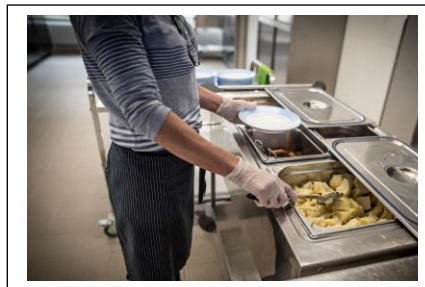
Seta: (Lernbegleiterin):

Ich stelle den Kindern meiner Lerngruppe Aufgaben zur Verfügung, schreibe viele Mails und korrigiere die fertigen Ergebnisse aus dem Homeschooling. Außerdem schreibe ich natürlich auch Lernbriefe.



Gosia (arbeitet in unserer Küche):

Ich kümmere mich um das Essen und die Versorgung unserer Kinder und der Mitarbeiter/Innen.



Andreas, David und Janine (Lernbegleiter im Nachmittagsteam):

Sie bauen gerade auf dem Hof an den Fußballtoren, damit sie zukünftig stabiler sind und am Wolkenbett.



In Zeiten von Corona von Günter Meyer

Die Sonne blitzt in den Scheiben der Häuser gegenüber, das Fensterthermometer zeigt schon über 12 Grad und eine dicke Krähe knackt einen Zweig von den Bäumen für ihren Nestbau. Die Straße aber ist menschenleer, keine Kinder auf den kleinen Fahrrädern, keine Musik aus den Fenstern, keine alten Frauen mit Einkaufstaschen. Wie ein düsterer Schatten liegt es über unserem Wohnviertel: COVID-19, das Coronavirus.

Mit Latexhandschuhen an den Händen, um das Virus nicht vom Treppengeländer zu streifen, weiche ich unserer Nachbarin aus, die gerade vom Bäcker kommt.

„Hallo, wie geht’s?“ Wir halten natürlich den Sicherheitsabstand. „Braucht ihr was?“ fragt sie, „ich kann für euch beim nächsten Mal mit einkaufen.“

Wir lächeln uns zu und ich bedanke mich.

Für den Mieter über uns halte ich – natürlich auf Distanz - mit den Handschuhen die Haustür für sein Fahrrad auf. „Die Handschuhe sind richtig. Wo gibt’s die denn?“ fragt er. „War’n die letzten in der Drogerie.“

„Schade. Wenn Ihr irgendwas braucht, sagt uns Bescheid.“ Ich bedanke mich und denke: Gut, dass man nicht allein ist, wenn man die 70 schon hinter sich hat, aber auch gut, dass man noch den Gang zum Supermarkt, zur Apotheke und zum Park mit den paar Birken schafft, durch den früher die Mauer, davor der Stacheldrahtzaun, jedes Weitergehen unmöglich machte.

Beim Frühstück hatte ich in der MORGENPOST gelesen, dass die Berliner Gesundheitssenatorin erwägt, die Leute über 70 nicht mehr aus dem Haus zu lassen, zu ihrem Schutz natürlich, kein Spaziergang mehr, um die Beinmuskeln ein zu bisschen trainieren, keine Besorgung beim Bäcker oder im Supermarkt. Sollen die, die vorher auch ihre Enkel versorgt haben, Nachbarn geholfen, Ehrenämter übernommen hatten, einfach so „quarantäniert“ werden? Kasupke aus der MoPo meint: Ick schlafe vor, die Gesundheitssenatorin bejibt sich auch mal kurz in Quarantäne und denkt nochma drüber nach.

Wichtig ist es schon, Distanz zu halten, aber genauso wichtig ist es, füreinander da zu sein, sich zu helfen und den Gang an die frische Luft oder in den Schrebergarten allein oder zu zweit für die eigene Gesundheit zu machen. Natürlich mit dem richtigen Abstand.

Philomelas Tipps für die Seele

Viele sitzen jetzt zuhause und brauchen vielleicht ein bisschen Aufmunterung und Ideen, was sie in bestimmten Momenten machen können. Ich habe euch ein paar Tipps zusammengefasst:

1. Angst: wenn du Angst hast, kannst du diese paar Sachen ausprobieren:

- Du kannst singen und tanzen, dann wird es deine Angst nämlich schwer haben, da zu bleiben! Suche dir Lieder, die du magst und singe sie immer wieder!
- Du kannst dir vorstellen, dass deine Angst ein ganz niedliches, kuscheliges Wesen ist und dir vorstellen, dass du dich um sie kümmerst. Frag sie doch mal, was sie jetzt möchte. Möchte sie gekuschelt werden? Im Bett liegen? Was zu essen? Ein Lied? Du kannst dich gerne ein bisschen um deine Angst kümmern!
- Rede mit anderen Erwachsenen über das Thema, das dir Angst macht. Erwachsene können einem Dinge oft gut erklären und dann wird deine Angst vielleicht kleiner.

2. Langeweile: wenn du Langeweile hast, kannst du diese paar Sachen ausprobieren:

- Du kannst dir jeden Tag verschiedene Dinge vornehmen. Zum Beispiel Gedichte oder Lieder auswendig zu lernen, ein bestimmtes Spiel oder Puzzle zu machen oder vielleicht etwas bestimmtes zu malen. Wenn du es an dem Tag geschafft hast, kannst du dir entweder ein Herz in deinen Plan oder Kalender malen oder einen Stein in eine Schale legen. Dann kannst du beobachten, wie deine Herzen oder Steine mehr werden.
- Erfinde neue Spiele! Deine Freunde und Freundinnen freuen sich bestimmt, wenn du mit ganz vielen neuen Spielen zur Schule kommst, wenn sie wieder öffnet! Überlege dir, was ein Spiel braucht! Bestimmt ganz viele Regeln, vielleicht ein Spielbrett und Spielfiguren?
- Ganz viele Menschen sehen gerade gar keine anderen Menschen. Du kannst zum Beispiel Videos, Sprachnachrichten oder Briefe für diese Menschen aufnehmen. Zum Beispiel kannst du Witze oder Geschichten erzählen und sie dann per E-Mail oder Post verschicken!

3. Wut: wenn du wütend wirst, weil dir die Decke auf den Kopf fällt kannst du diese Dinge tun:

- Du kannst üben ganz tief in deinen Bauch einzuatmen, so dass dein Bauch ein dicker, praller Ballon wird. Dann kannst du die Luft langsam wieder aus deinem Bauch nach draußen drücken.
- Du kannst ein Kissen nehmen und es dir vor das Gesicht halten und ganz laut in das Kissen schreien! Das hört keiner, aber dir geht es danach besser.
- Du kannst ein Handtuch nehmen und dir vorstellen, es wäre pitsche nass. Tu so, als ob du es auswringst. Mache das so stark du kannst! Wenn du immer noch wütend bist, kannst du mit einem Handtuch auf das Sofa oder dein Bett einschlagen. Damit kannst du nichts kaputt machen und es geht dir besser.



Sporttipps – Bewegung ist wichtig

Emilia M. erzählt euch, wie sie während der Corona Zeiten Sport machen. Meine kleine Schwester Ella und ich gucken uns Videos an. Die Tanzschule schickt uns jede Woche neue Videos. Wir tanzen dann vor dem Fernseher mit. Ella tanzt Ballett, ich tanze Street Dance.



arisgrundschulblog

Sportunterricht geht auch Zuhause: Jeden Tag ein kleines Workout

20 Kniebeugen	15 Hampelmänner	30 sek Unterarmstütz	20 hohe Sprünge	5 Kniebeugen 10 Bergsteiger
20 Seilsprünge	2 min auf der Stelle rennen/joggen	10 Liegestütze (gerne auf den Knien)	15 m Krabbengang	10 Sit Ups
20 Burpees	5 Vorwärtsrollen	10 Ausfallschritte 10 hohe Sprünge 10 m Ente	10x Armkreisen vorwärts und 10x Armkreisen rückwärts	25 Kniebeugen
10 Liegestütze 30 sek Unterarmstütz	10 m auf dem rechten Bein hüpfen 10 m auf dem linken Bein hüpfen	1 min Burpees 1 min Bergsteiger	3 Vorwärtsrollen 13 Sit Ups 23 Hampelmänner	3 min auf der Stelle laufen/joggen
5x die Wand hochlaufen	50 Seilsprünge	5 Burpees 10 Seilsprünge 20 m Ausfallschritte	20 Burpees 20 Hampelmänner	5 Runden 5 Bergsteiger 5 Ausfallschritte 5 hohe Sprünge
5 Kniebeugen 10 Bergsteiger 15 Hampelmänner	25 Burpees	15 m Ente 15 Kniebeugen mit hohem Sprung	30 Kniebeugen	20 Kniebeugen 15 Liegestütze 10 Sit Ups
Freie Wahl	GESCHAFFT!!!! :)			

<https://arisgrundschulblog.wordpress.com/>

Witze in der Krise – Lachen ist gesund

HAT JEMAND NE IDEE WO MAN HEUT
ABEND HINGEHEN KANN?!
IM BADEZIMMER, WOHNZIMMER, KÜCHE
UND IM KELLER WAR ICH SCHON

ANGEBLICH SOLLTE ES
AUSREICHEN, SCHUTZHANDSCHUHE UND
ATEMMASKE ZU TRAGEN, FALLS MAN DOCH MAL
DRINGEND WAS DRAUSSEN ERLEDIGEN MUSS.
DAS STIMMT SO NICHT !!!!
AUSSER MIR WAR NIEMAND NACKT

Ich bin froh die Quarantäne mit all
meinen Freunden zu verbringen.
Ich möchte Herdber, Kühlfrank,
Müllreiner und Toarsten
nicht missen.

„WIE LANGE BIST SCHON
IN QUARANTÄNE?“
„10 KILO!“

Tag 10 in Quarantäne:

Heute habe ich mit mir selbst gestritten

Ich spreche jetzt nicht mehr mit mir.



Die Arbeit von Karuna während der Corona Krise

Pressemitteilung

Berlin, 31.03.2020

Gemeinsam für Berlin: Berliner Unternehmen starten beispiellose Hilfsaktion für Obdachlose



Die Berliner Werbeagentur DOJO mobilisiert mit ihrer Obdachloseninitiative ONE WARM WINTER und der Sozialgenossenschaft KARUNA ihr Netzwerk aus Kunden und Partnern und startet mit den Großunternehmen BVG, EDEKA und der SPARDA-BANK BERLIN im April eine Lebensmittelaktion der Superlative.

BERLIN. - Um die Ausbreitung des Corona-Virus einzudämmen, soll jeder zuhause bleiben. Was ist aber mit denjenigen, die kein Zuhause haben? Die Menschen auf der Straße leiden in diesen Tagen am stärksten unter den derzeitigen Corona-Einschränkungen: Viele Sozialeinrichtungen sind geschlossen, die ärztliche Versorgung ist eingeschränkt und momentan kann auch kein Geld durch den Verkauf von Straßenzeitungen verdient werden. Obdachlose Menschen zählen zudem zur Hochrisikogruppe, da sie nicht selten an unbehandelten Vorerkrankungen leiden.

Um eine Stütze in dieser schweren Zeit zu bieten, bündeln Unternehmen aus komplett unterschiedlichen Bereichen nun ihre Kräfte, um ein einzigartiges Projekt zu verwirklichen: Am 1. April startet unter dem Slogan **#GemeinsamFürBerlin** der „Rosinenbrummi“, ein BVG-Bus der besonderen Art, seine Tour. „Vollgetankt“ mit Lebensmittelpaketen von 20 Berliner EDEKA-Märkten, Getränken und etwas Bargeld fährt der Bus am Mittwoch zu den Obdachlosen in ganz Berlin. Ein gemeinsames Helfsteam von ONE WARM WINTER und KARUNA verteilt die Güter dann an die Hilfsbedürftigen. Mit ihrer großzügigen Spende unterstützt die Sparda-Bank Berlin die wichtige Arbeit von ONE WARM WINTER und KARUNA, die täglich für die Obdachlosen auf Berlins Straßen im Einsatz ist.

Dank weiterer Großspender wie Wall, Ströer, AdXXL und einzelnen DOJO-Kunden machen nun stadtweit Plakate und digitale Screens auf die neu eingerichtete 24/7-Hotline für Obdachlose aufmerksam: 0157 / 80 59 78 70.

Um die Menschen zu koordinieren, nutzen die derzeit 20 KARUNA „Taskforce“ Hilfsteams die WebApp des Startups SODISYS, welche die Netzwerkarbeit in der Straßensozialarbeit deutlich verbessert. Weiterhin ist geplant, Obdachlose mit Smartphones und SIM-Karten auszustatten, damit diese die Möglichkeit haben, die Hotline zu kontaktieren. Erste Smartphones wurden vom Deutschen Hersteller Shiftphones und von rebuy.com bereits zugesagt. Ziel ist nun die über 2.000 obdachlosen Menschen, die derzeit auf den Straßen Berlins gezählt wurden, miteinander zu vernetzen und per Push-Nachrichten mit (über-)lebenswichtigen Informationen zur Corona-Pandemie zu versorgen.

#GemeinsamFürBerlin

- - -

Pressekontakt:

Marija Stojanovic, Projektleitung One Warm Winter
E-mail: marija@dojo-berlin.de
Mobil: +49 (0)173 84 34 782

onewarmwinter.org
www.facebook.com/onewarmwinter

ONE WARM WINTER:

Schnittstelle für die Koordination der Maßnahmen und zur Gewinnung von Partnern ist ONE WARM WINTER, die Obdachloseninitiative der DOJO Werbeagentur. Sie setzt sich seit nunmehr neun Jahren für das Thema Obdachlosigkeit ein, um insbesondere junge Menschen für die Probleme auf der Straße zu sensibilisieren. Mit aufmerksamkeitsstarken Aktionen und der Unterstützung vieler prominenter Gesichter, zeigt ONE WARM WINTER einfache Lösungswege auf und schafft so mehr Akzeptanz für obdachlose Menschen in unserer Gesellschaft.

KARUNA:

Die KARUNA eG ist eine Sozialgenossenschaft, die mit mehr als 100 Mitgliedern eine Gemeinschaft für obdachlose Menschen aller Altersgruppen bildet. Aber auch private Unternehmen und Vereine aus verschiedenen Städten und dem Ausland sind Teil der Inklusionsgemeinschaft, die sich neben der Obdachlosenhilfe auch mit anderen Themenbereichen, wie Menschenrechte, gesellschaftliche

Transformation, Inklusion, Armutslinderung, neue Wohnformen und Naturschutz beschäftigt.

Weitere aktuelle Vorhaben der KARUNA eG: ein KARUNA-Corona Nothotel für Straßenkinder in Berlin, 50.000 Mund-Nasenschutzmasken für Obdachlose in Heimarbeit, Strassenhandwaschbecken für Hotspots Obdachloser, Ausfahrt mit Cargo-Bikes von 800 Straßensuppen täglich in der Hauptstadt





Gabenzäune



An vielen Orten in Berlin spenden Menschen gerade Kleidung, Essen und Anderes für Bedürftige. Die Spenden werden an Zäune gehängt und jeder kann sie sich nehmen. Leider sind nicht alle diese Gabenzäune immer gefüllt. Bitte nehmt nur was ihr selbst braucht. Die Standorte findet ihr hier:

W wielu miejscach w Berlinie ludzie oddają ubrania, jedzenie i inne rzeczy dla potrzebujących. Datki są rozwieszane na płotach i każdy może je wziąć. Niestety nie wszystkie z tych płotów z datkami są zawsze napełnione. Dlatego prosimy brać tylko to co Wam jest potrzebne. Lokalizacje znajdziecie tutaj:

In multe Locuri in Berlin multi Oameni doneasa Imbracaminte Alimente si alte lucruri pentru cei care au nevoie. Lucrurile Donate se gasesc pe Garduri atirnate si fiecare care doreste poate sa se serveasca. Din Pacate Gardurile nu sint tot timpul umplute cu Lucrurile. Va rog sa luati numai de ce aveti nevoie! Locurile si Localitatile gasiti aici:

Charlottenburg

- Bushaltestelle Hertzallee

Friedrichshain

- Boxhagener Platz
- Forckenbeckplatz Liebigstr. Ecke Bänschstr.
- Wismarplatz, Zaun am Spielplatz

Kreuzberg

- Adalbertstraße/Bethaniendamm, vor dem Kinderbauernhof
- Heinrichplatz
- Kottbusser Tor Ecke Skalitzer Str./Admiralstr. vor dem Südblock
- Mehringplatz
- Zossener Str./Marheinekeplatz vor Rosmann

Mitte

- Anna-Louisa-Karsch-Straße, Litfaßplatz
- Invalidenstr. /Elisabethkirchstr. gegenüber dem Rewe
- Jannowitzbrücke
- Rosenthaler Platz, Brunnenstr./Weinbergsweg
- Weinbergspark

Moabit

- Ottopark, Alt-Moabit 82b zwischen Bochumerstr. und Elberfelder Str.

Neukölln

- Boddinplatz Ecke Mainzerstraße
- Columbiadamm/Fontanestr. hinter der Bushaltestelle

In many places in Berlin people donate clothes, food and other things to those in need. The donations are hung on fences and everyone can take them. Unfortunately, not all of these gift fences are always filled. Please only take what you need yourself. You can find the locations here:

На много места в Берлин хората събират дрехи, храна и други продукти от първа нужда. Даренията се закачат на огради. Продуктите са ограничени. Вземете само това, което ви е необходимо. Списък с обозначените места за дарения ще намерите тук:

نالكسلا عربتي، نيلرب ي ف ةريثك نكاما ي
نيذلا ءالؤهل يرخأ ءايشأو سبالمل او ماعطلاب
اهنوجاتحي
نكامابو، روس وأ جاي س يلع تا عربتلا قلعت ةداع
اهذخأي نأ صخش ي أ
مئاد لكشب تا عربتلا قيلعت متي ال فسأل عم
طقف هجاتحت ام ذخ ءاجر كلذل
ان هرع او مل دا جي كنكمي

- Herrfurthstraße Ecke Weisestraße
- Hermannplatz, Hasenheide 109 am Zaun vor dem Bauhaus
- S Neukölln, Herrmannstr./Siegfriedstr. beim Taxistand
- Reuterplatz, Reuterstraße/Weserstraße
- Richardplatz Ecke Schudomastraße
- Siegfriedstraße Ecke Hermannstraße
- Weigandufer/Roseggerstraße

Pankow/Prenzlauer Berg

- S Landsberger Allee (genauer Standort unbekannt)
- S Pankow am Garbatyplatz
- Schönhauser Allee /Dänenstr.
- Topsstr. Ecke Cantianstr.

Tempelhof

- S Tempelhof, Ausgang Richtung Alt-Tempelhof

Treptow

- Baumschulenstr. 79 – 81

Wedding

- U Osloer Str. 3 Gabenbäume am Ausgang Richtung Osloer Str./Residenzstr.
- Leopoldplatz eine Gabentafel an der Ecke Ruheplatzstr./Schulstr.
- U Seestraße Müllerstr. 44 am Friedhofszaun

Stand: 25.03.2020

Die Gabenzäune befinden sich überall in der Stadt. Eine Möglichkeit schnell und unkompliziert zu helfen. Am besten ihr packt eine Plastiktüte und beschriftet diese mit eurem Inhalt.

Wir halten zusammen.