

A vertical photograph of a forest path. The sun is shining through the trees, creating a bright lens flare in the center. The path is covered in green grass and ferns. The trees are tall and thin, with dense foliage.

PMS RUDIGIER PRÄSENTIERT

SCHOOL INSIGHT

Richtig lernen

Karteikarten ~ gut für kleine Stoffmengen

Tipps: Immer nur eine Frage pro Karte

Immer wieder durchmischen

Auch mal die Antwort anschauen und die Frage beantworten



Braindump ~ gut für größere Stoffmengen

Als Erstes schaut ihr euch den Stoff an und lest ihn euch gut durch. Dann nehmt ihr euch ein leeres Blatt und schreibt alles auf, an das ihr euch erinnern könnt. Danach schnappt ihr euch wieder euer Heft, Buch,... und einen andersfarbigen Stift und korrigiert alles, was falsch war oder was ihr vergessen habt. Das macht ihr jeden Tag einmal, bis euer Text dem Stoff entspricht



Vortragen ~ gut für jede Stoffmenge

Hier lernt ihr so, dass ihr einen Inhalt einer Person, die keine Unterlagen bzw. keine Ahnung von dem Thema hat, so erklärt, dass er/sie das Thema gut verstehen kann.

Doodle Drawing ~ gut für jede Stoffmenge.

Während du dir den Stoff durchliest, zeichnest du auf einem Blatt Papier einfach wild herum, ohne es zu beachten. Studien zeigen, dass diese Methode deinem Gehirn beim Lernen hilft.



Gute Bedingungen:

Aufgeräumte Lernumgebung

Immer ein Glas Wasser auf den Tisch stellen

Während Lernpausen an die frische Luft gehen

Bei möglichen Ablenkungen "Flora" auf dem

Handy installieren (diese App sperrt für

beliebig lange Zeit!)

A stylized, cursive signature logo in black ink, located in the bottom right corner of the page.

MONTHLY
Planner

MONTH:

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

GOALS:

NOTES:

Mut ist Gut

Lilo ist ein ängstliches Mädchen. Sie geht zwar schon in die zweite Klasse der Mittelschule, aber trotzdem fürchtet sie sich vor Hunden, Kühen, Spinnen, Schnecken, Fröschen und vor Fußball. Sie hat nämlich Angst, dass der Ball sie am Kopf trifft und sie dann ins Krankenhaus muss. Das Mädchen hat keine guten Erfahrungen mit dem Krankenhaus gemacht. Vor einem halben Jahr starb ihre Oma dort. Lilo heißt eigentlich Lieselotte und ist nicht so beliebt in ihrer Klasse. Dauernd lästern die anderen über sie oder lachen sie aus. Sie ist sehr traurig darüber und will sich jetzt ändern.



Es ist Montagmorgen und in das Klassenzimmer der 2. Klasse kommt Lilo an diesem Tag nicht mit ihren zwei Zöpfchen und dem gestreiften Herzchen-Shirt. Nein, im Türrahmen steht Lilo, aber sie trägt coole Jeans und ein stylisches T-Shirt. Sie hat auch nicht mehr ihre pinke Schultasche, sondern einen lässigen schwarzen Rucksack auf ihrem Rücken. Ihre Sitznachbarin Kaya mustert sie interessiert und hat ein Lächeln auf den Lippen. Die ersten beiden Stunden vergehen. Dann kommt die Pause. Und schließlich haben die Mädchen in Lilos Klasse Sport. Heute steht Fußball an und Lilo spielt mit. Sie ist sogar richtig gut in Fußball. Ein großer Fortschritt für sie. Jetzt fühlt sich das Mädchen viel wohler in der Klasse.



Das Mädchen ist beliebter, aber nicht wegen ihrer Kleidung, sondern weil sie selbstbewusster wurde. Hier haben wir ein paar Tipps für euch, die euch zu mehr Mut und Selbstbewusstsein verhelfen können.

Hab Mut

- Schreibe deine Stärken und Schwächen auf!
- Lass dir von Freunden Rückmeldung geben, wie sie dich wahrnehmen! Was sind ihrer Meinung nach deine Eigenschaften?
- Mache dir eine Liste mit allen Dingen, die du in deinem Leben schon geschafft hast!
- Lerne dich mit dem Grundgefühl Neugier kennen, nicht als Kritiker:in!

Sorge für dich

- Kenne deine Grenzen und Sorge dafür, dass sie eingehalten werden!
- Gönn deinem Körper alles, was er braucht: Ruhe, Entspannung und gute Ernährung!
- Schenke dir selbst Trost und Stolz. Lob dich selbst in Gedanken.

Fühle dich wohl in deiner Haut

- Pflege dich gut!
- Ziehe deine liebsten Klamotten an!
- Wenn du magst: Trage Schmuck!
- Denke über eine neue Frisur nach. Schon das kann ein erster Schritt zu mehr Selbstbewusstsein sein.
- Sport kann dein Körpergefühl verbessern. (Auf YouTube gibt es unzählige Videos~Ich z.B. liebe "growingananas")

Schick uns doch mal deinen Erfahrungsbericht an die Email-Adresse: laura.haiboeck@nms-rudigier.at. Wenn ihr Probleme habt und unsere Meinung dazu haben wollt, sind wir für alles offen und nehmen uns gerne Zeit. Natürlich bleibt ihr dabei auch vollkommen anonym.

Wir freuen uns auf eure Emails.



Der Regenwurm

Lateinischer Name: Lumbricidae

Deutscher Name: Regenwurm

Gattung: Lumbricus

Arten: etwa 400

Lebenserwartung: durchschnittlich 2 Jahre

Größe: 12 bis 30cm lang

Gewicht: 1,1 Gramm

Aussehen: vorne gespitzt und hinten abgeplattet, dunkelviolett, dunkelrot, weiß-graue oder braune Färbung

Lebensraum: lockere und feuchte Wiesen und Weiden sowie Waldboden und Acker.

Lebensweise: nachtaktiv, Substrat- und Pflanzenfresser

Feinde: Stare, Drosseln, Möwen, Krähen, Marder, Maulwürfe, Igel, Mäusen, Kröten, Frösche, Hundertfüßer und Ameisen und Laufkäfer

Ernährung: Blätter, abgestorbene Pflanzenreste und Mikroorganismen

Fortpflanzung: Paarung dauert mehrere Stunden, Männchen und Weibchen **Nutzung:** produzieren sehr guten Dünger

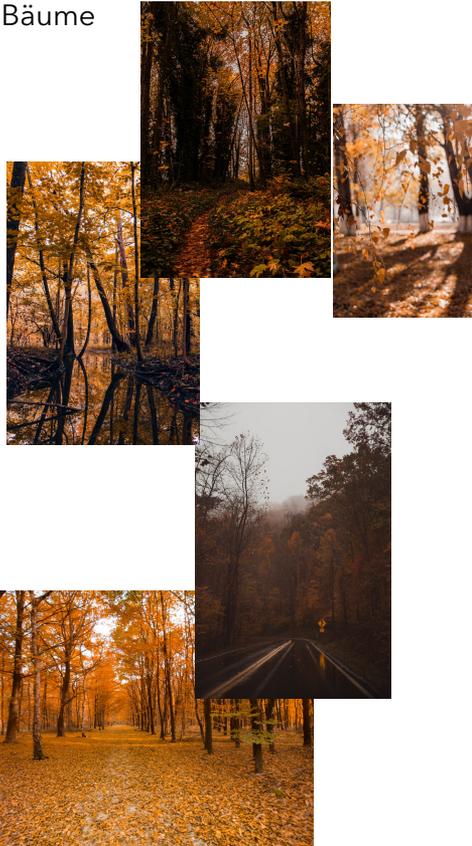


Warum werden Blätter braun?

Wenn die Sonne im Winter weniger stark strahlt, verliert das Blatt seine grüne Farbe und wird ganz bunt. Ohne ausreichend Sonnenlicht verschwindet der grüne Farbstoff (Chlorophyll) und andere Farben breiten sich im Blatt aus.

Das merkt man im Herbst, wenn alle Bäume wie auf den Bildern aussehen.

Katharina



Wie kann ich in Sachen Umweltschutz helfen?

Du hast sicher schon einmal davon gehört, dass es um die **Umwelt** nicht besonders gut bestellt ist und dass wir helfen müssen. Das klingt vielleicht nicht so einfach, aber eigentlich könnte bzw. sollte es das doch sein, oder? Ich zum Beispiel versuche im Alltag sehr viel zu recyceln. Es hilft auch, Lebensmittel nicht zu verschwenden. Wenn du einen alten Kuchen zuhause hast, nicht gleich wegschmeißen. Vermische ihn mit Joghurt, Orangensaft oder Milch (Tipp: verwende Kakao für ein köstliches Schokoergebnis). Forme aus dem entstandenen Teig sogenannte Cake Pops.



Falls du Hasen, Meerschweinchen oder andere Tiere hast, die das mögen und vertragen, kannst du ihnen doch deine Gemüsereste geben.

In der Schule kann man, wenn Umschläge verlangt werden, gut auf sie aufpassen, und sie nicht nach dem ersten Jahr wieder wegschmeißen. Ich verwende meine Umschläge schon seit der Volksschule und sie sind jetzt in der dritten Klasse angelangt und immer noch nicht kaputt. Wenn möglich kann man auch ganz auf Umschläge verzichten.



Wenn der Schulweg nicht allzu lange ist, könnte man doch auch mit dem Rad zur Schule fahren. Bei mir geht es leider nicht, aber ich nehme den Bus und somit haben



wir gleich den nächsten Punkt.
Wenn du mit dem Bus fährst, können ganz viele Leute gemeinsam mit geringem Verbrauch an viele Ziele gelangen. Wenn jeder alleine fahren würde, müssten ca. 30 Autos pro Klasse extra fahren.



Jedes Jahr neue Kleidungsstücke zu kaufen ist sehr **umweltschädlich**. Schneide doch mal einen Teil deiner zu kurzen Hose ab, lasse sie ausfransen und schon hast du eine sehr coole "neue" kurze Hose und hast gleichzeitig kein Geld ausgegeben und der Umwelt ein kleines Stückchen geholfen. Vielleicht fällt dir noch etwas ein, was du aus den Resten machen könntest. Eine coole Tasche oder ein Federmäppchen würde ich aus meinen Stoffresten nähen.

Um Strom zu sparen, drehe das Licht beim nächsten Mal, wenn du aus deinem Zimmer gehst, ab oder wenn du ein Fenster hast und es hell ist, musst du es erst gar nicht aufdrehen. Jedoch solltest du beim Arbeiten oder Lesen immer Licht aufdrehen, weil das sonst schlechte Auswirkungen auf deine Augen haben könnte.



Kathi

Ausflug Future Food

Geröstete Insekten, Soja, Chicken, Energy Bier, Fischzuchtanlagen..... Wie kann man sich das vorstellen? Einige Klassen aus unserer Schule wissen nach einem interessanten Besuch im Museum Arbeitswelt bei der Ausstellung "**Future Food**" genau, wie das Essen in 2050 aussehen könnte. Wir erfuhren, wie Lebensmittel nachhaltig, umweltbewusst und platzsparend hergestellt werden können. Der Klimawandel ist uns allen bewusst und **so** kann das nicht weitergehen. Ideen, Beispiele und vieles mehr lernten wir mit Hilfe einer Fachkraft kennen. Neben einzelnen Themen, die wir in Gruppen ausgearbeitet haben, wurde uns auch gezeigt, was in der Zukunft statt Haribo und Brot auf den Tisch kommen. Vielleicht ernähren wir uns in zehn Jahren nur noch von Nahrungsergänzungskapseln oder Fleisch wird durch Soja ersetzt. "Future Food" war ein toller, abwechslungsreicher und spannender Tag, den wir in Erinnerung behalten werden. Ich wünsche mir trotzdem auch 2050 noch ab und zu ein ordentliches Schnitzel mit Pommes im Wirtshaus.



Kathi

Die Drei aus dem Park

Wenn man die Rudigierschule Steyr besuchen möchte, sollte man über eine Sache auf jeden Fall Bescheid wissen. Also eigentlich sind es drei Wesen, die den Park unsicher machen. Sie sind flauschig und superweich. Vielleicht kann man sich ja schon denken, um wen es sich handelt. Na klar! Um die drei Alpakas Jumbo, Freddy-Snickers und Speedie.

Sie werden immer super gut und liebevoll von den SchülerInnen und LehrerInnen versorgt. Es wird fleißig ausgemistet, das Wasser gewechselt, gefüttert und vieles mehr. Außerdem kann man super Vertrauen zu den Dreien aufbauen. Meistens kommen sie am Schulanfang noch etwas schüchtern in ihr Gehege, doch aufgrund der vielen Aufmerksamkeit, die sie von allen bekommen, sind auch die neuen flauschigen Wesen wieder sehr zutrauliche Freunde der SchülerInnen geworden. Wer sich aber denkt, warum Freunde, naja, man kann ihnen jedes Geheimnis anvertrauen und sie werden es garantiert nicht weitererzählen.

Unsere Reporterin Lena Kronberger hat für diesen Bericht einige SchülerInnen interviewt:

A handwritten signature in black ink that reads "Luise". The script is cursive and elegant, with a large initial 'L'.

Was muss man beim Alpakadienst machen?

Man muss den Alpakas täglich frisches Wasser und Futter geben und den Stall gründlich ausmisten.

Was bekommen die Alpakas zu fressen?

Sie bekommen Heu und spezielle Pellets.

Was ist das Wichtigste bei der Alpakapflege?

Wichtig ist, dass sie täglich etwas zu fressen und trinken bekommen. Außerdem muss man noch darauf achten, dass sich im Gehege keine Heuschnüre befinden.

Wie heißen die Alpakas?

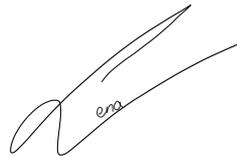
Die drei Alpakas hören auf die Namen Speedy, Jumbo und Freddy-Snickers

Woher kommen die Alpakas?

Die drei kommen aus Garsten und gehören der Familie Mock

Was magst du an den Alpakas am liebsten?

Es ist sehr beruhigend und schön, mit ihnen am Morgen oder auch in den Pausen Zeit zu verbringen.



Marmor-Kuchen

Zutaten: Dekoration:

6 Eier

Stiefmütterchen (Blume)

200g weiche Butter

1 Pkg Backpulver

Vergissmeinnicht (Blume)

4 EL Kakaopulver

190 ml Milch

420g Mehl

420g Feinkristallzucker



Zubereitung:

Eine große Kuchenform gut einfetten und bemehlen.

Das Backrohr auf 160°C Ober-und Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und aus dem Eiklar und der Hälfte des Zuckers den Eischnee herstellen.

Eischnee im Kühlschrank aufbewahren.

Die weiche Butter zu einer schaumigen Masse mixen und löffelweise den restlichen Zucker dazugeben.

Dann die Hälfte des Mehls und die Hälfte der Milch kurz vermengen, nun auf Stufe 1 mixen.

Danach das restliche Mehl und die restliche Milch hinzufügen und nochmals mixen.

Anschließend den Eischnee unterheben und 2/3 der Masse in die Form füllen.

4 EL Kakaopulver zur restlichen Menge geben und gut verrühren.

Den Teig ebenfalls in die Form geben und mit einer großen Gabel immer wieder einstechen und drehen, so entsteht ein schönes Muster.

Bei 160 Grad Ober-und Unterhitze für 90-110 Minuten backen.

Kurz abkühlen lassen und dann stürzen, noch warm mit Staubzucker bestreuen.

Gede

Unser Schülerzeitungsteam



Lena



Lisa



Luise



Maria



Kathi



Erika



Katharina