

Das Mädchen und der Wald der verschwundenen Tiere

Buchtipp. Willodeen liebt Tiere aller Art, vor allem die unansehnlichen Kreischer. Doch ihr Dorf hat sie kurzerhand ausgerottet. Willodeen setzt alles daran, die Kreischer zurückzubringen. Eine schöne Geschichte von Katherine Applegate darüber, dass jedes Lebewesen auf der Welt kostbar ist. Ab 10 Jahren, dtv, 16,00 Euro.

**Legosteine für sehbehinderte Kinder**

Spielzeug. Mit Braille und gedruckten Buchstaben, Zahlen und Symbolen auf jedem Stein soll das Erlernen der Blindensprache erleichtert werden. Anfang 2024 sollen Lego-Produkte mit Brailleschrift in Österreich auf den Markt kommen, die mit anderem Spielzeug der Marke kompatibel sind. So geht spielerische Inklusion!



Last-minute-Tipps für den Nachzipf

Auf den letzten Drücker. Keine Panik: Mit einer großen Portion Planung lässt sich auch kurz vor dem Prüfungstermin noch einiges bewältigen

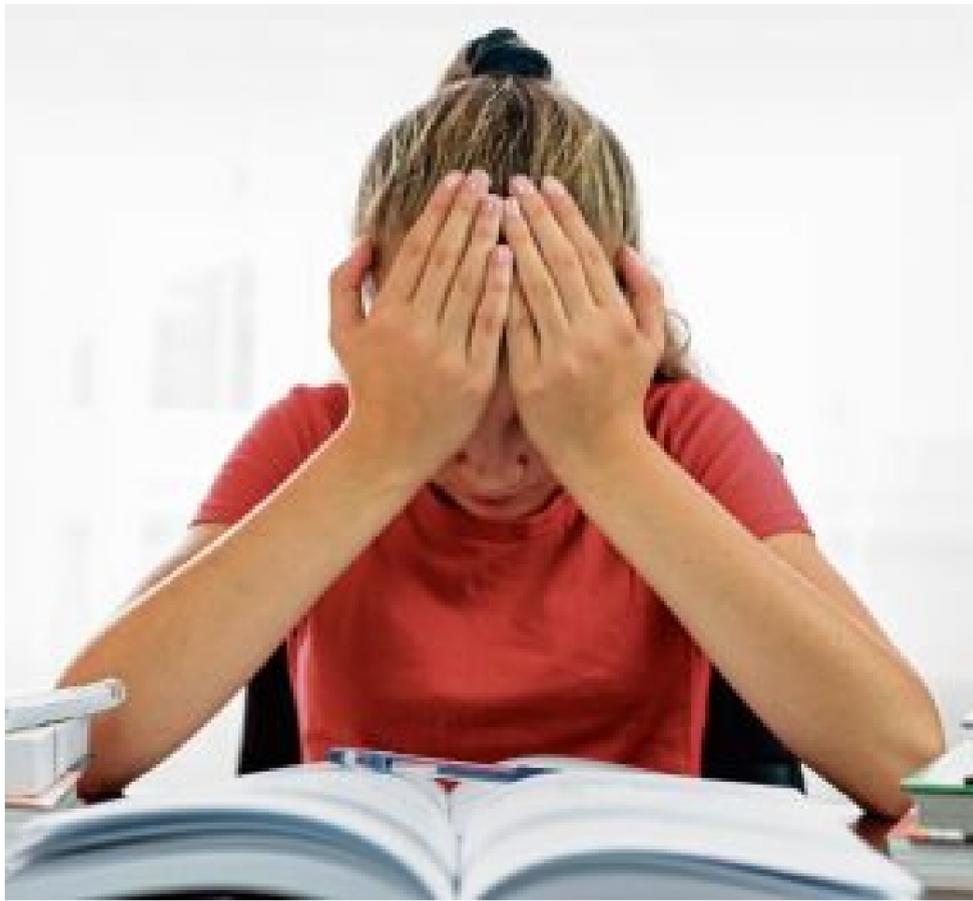
VON MARLENE PATSALIDIS

Was zu Ferienbeginn noch ein abstrakter Gedanke war, wird für einige Schülerinnen und Schüler dieser Tage immer konkreter: Die Nachprüfung steht an. Da kommen schon bange Gefühle auf. Vor allem, wenn man die Vorbereitung bislang eher schleifen hat lassen.

Wer jetzt noch den Lernturbo zünden will, kann sich professionellen Beistand in einem Nachhilfeinstitut suchen. „Um den Jahresstoff eines Faches zu lernen, veranschlagen wir bei uns zwischen 20 und 25 Einheiten zu je eineinhalb Stunden“, sagt Lerncoach Martin Koller von der Schülerhilfe. „Mit guter Planung kriegt man die Vorbereitung auch in zwei Wochen noch hin.“ Rückt der Termin noch näher, macht das Lernprojekt kaum mehr Sinn: „Das Gehirn kann so große Infomengen in so kurzer Zeit kaum verarbeiten.“

Organisation ist alles

Um den Nachzipf erfolgreich hinter sich zu bringen, braucht es nicht zwingend die Unterstützung von Profis. „Wichtig ist, dass man einen guten Lernplan hat“, weiß der Mentaltrainer. Das beginnt bei der Organisation des Lernplatzes und der Unterlagen und reicht über die richtige Zeiteinteilung bis hin zur Vermeidung von Ablenkungen. „Wenn man sich zum Lernen hinsetzt, sollte man dranbleiben und alle Ablenkungen, in erster Linie das Handy, wegräumen.“ Auch wichtig: Wiederholungen einplanen. Nur so kann man Wissen festigen. Kontraproduktiv: Oberflächlich in Büchern schmökern.



Positive Visualisierungen können die Zuversicht stärken und der Angst die Kraft nehmen

Koller empfiehlt, sich täglich eine To-do-Liste anzufertigen: „Mit neuen Lerninhalten und Wiederholungen, die am Programm stehen.“ Fürs Lernen sollte man täglich drei Stunden einplanen, fürs Wiederholen rund 45 Minuten. Hakt man die Aufgaben abends ab, macht sich ein gutes Gefühl breit. „Erfolgslebnisse motivieren und wirken gut gegen Nervosität.“

Stichwort Nervosität: Die wächst unmittelbar vor der Prüfung oft ins Unermessli-

che. Je näher der Termin rückt, desto wichtiger ist es, „sich mit den richtigen Gedanken zu beschäftigen.“

Gedanken gut steuern

Visualisierungen können Wunder wirken: „Wenn ich mir vorstelle, wie erleichtert ich nach der Prüfung sein werde, wie ich mich belohnen und meinen Eltern die gute Nachricht überbringen werde, stärkt das die Zuversicht und nimmt der Angst die Kraft.“ Das menschliche

Gehirn reagiert automatisch positiv auf die guten Geschichten im Kopf. Auch wenn sie in dem Augenblick nur ausgedacht sind. Fokussiert man das Negative, droht eine Kaskade negativer Gedanken, die auf einen einprasseln. Dabei ist Angst per se nichts Schlechtes. „Sie schickt dem Körper Energie, um Herausforderndes zu meistern. Ist sie übersteigert, stellt der Körper auf Blockade um. Im schlimmsten Fall ist man dann bei der Prüfung

komplett blank.“ Am Tag vor der Prüfung nochmals alles durchzugehen, empfiehlt Koller nicht. „Man soll es sich da lieber gut gehen lassen.“ Heißt: Raus in die Natur, ab ins Kino und auf andere Gedanken kommen.

Und wenn's nicht klappt? „Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen“, sagt der Experte. „Auch wenn es unmittelbar nicht hilft: Wenn man auf Momente blickt, in denen man gescheitert ist, sind das retrospektiv oft die prägendsten.“

Anti-Stress

5-bis-1-Übung
Eine einfache Übung, um ins Hier und Jetzt zu finden: Man nennt laut 5 Dinge, die man sieht, 5 Dinge, die man hört, und 5 Dinge, die man spürt. In Runde zwei nennt man statt 5 Dingen nur noch 4 Dinge pro Kategorie. Man geht immer weiter runter, bis man bei einer Nennung angekommen ist

1-zu-2-Übung
Diese Atem-Methode baut Stress und Angstgefühle ab: Man atmet durch die Nase 3 Sekunden ein und durch den Mund 6 Sekunden aus. Dann durch die Nase 4 Sekunden ein und durch den Mund 8 Sekunden aus. Schließlich: 5 Sekunden durch die Nase ein und 10 durch den Mund aus

Events**Eine Spieleparty zum Schulstart**

Niederösterreich. Am 2. September wird im City Center Amstetten unter anderem jongliert, gebastelt und gequitzt. Außerdem kann man Spieler des SKU Ertl Glas Amstetten treffen. Mit einer selbst gestalteten Schultüte sind die Kinder bereit für das neue Schuljahr! Infos: www.ccamstetten.at

**Rotkäppchen wie man es nicht kennt**

Wien. Der Märchenklassiker wird am 27. August im Theater am Spittelberg neu interpretiert. Kinder ab 3 Jahren können die Protagonisten Mimi und Herbert in den Märchenwald begleiten und ein neues Abenteuer miterleben. Der Ausgang von „Rotkäppchen irgendwie anders“ ist unvorhersehbar. Infos: theateramspittelberg.at

Nachts die Tiere im Zoo besuchen

Salzburg. Im Rahmen des Nachtprogramms des Zoo Salzburg findet am 31. August die Kinderabendführung „Von wegen Nachtruhe“ statt. Während zwei Rätseltouren können die Kinder neue Fakten über die Zootiere lernen und das Ausflugsziel in einem neuen Licht erkunden. Eine Anmeldung ist erforderlich. Infos: salzburg-zoo.at

Das kleine blühende Wunder im Glas

Wie man einen Garten in einem verschlossenen Behälter anlegt, der nie wieder gegossen werden muss

EXPERIMENT DER WOCHE
KURIER.AT/FAMILY

Der damals noch unbekannt Universitätsstudent David Latimer dachte sich nicht viel dabei, als er in den 1960ern einen Flaschengarten anlegte. Schon gar nicht, dass dieser bis heute in voller Blüte gedeiht! Auch ganz ohne Gießen überlebt sein Spinnenkraut, das er dafür verwendet hat. Aber natürlich funktioniert das auch mit anderen Pflanzen.

Im heutigen Experiment baust du deinen eigenen

„ewigen Garten“ für daheim – dieser wird auch Hermetosphäre genannt. Dafür brauchst du folgende Materialien: Ein verschließbares größeres Marmeladenglas oder einen durchsichtigen Beutel, Blumenerde, Samen oder eine kleine Pflanze, Pflanzgranulat oder kleine Steinchen und ein bisschen Wasser.

Im ersten Schritt bedeckst du den Boden des Behältnisses mit ein bisschen Pflanzgranulat oder Steinchen. Anschließend kommt die Blumenerde dazu. Es sollten noch ungefähr zwei Drittel deines Glases oder Beutels frei sein, damit deine Pflanze genug Platz

zum Wachsen hat. Grabe nun die Pflanze oder deine Samen ein und gieße diese ein wenig.

Beachte dabei, dass die Erde nass sein sollte – es darf sich aber nicht viel Wasser am Boden absetzen. Nun musst du nur noch das Marmeladenglas bzw. den Beutel gut verschließen oder zukleben und schon ist dein ewiger Garten bereit zu sprießen.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie genau deine Pflanze ganz ohne Gießen oder Regen weiter wachsen kann. Aber keine Sorge, denn der kleine Garten weiß ganz alleine, wie. Denn das von den Wurzeln aufgenomme-



Das Wasser wird von der Pflanze wieder „ausgeschwitzt“ – durch diese Transpiration geht der Pflanze nie das Wasser aus

ne Wasser wird von deiner Pflanze wieder in das Marmeladenglas bzw. den Beutel „ausgeschwitzt“.

Diesen Vorgang nennt man Transpiration und er wiederholt sich immer wieder – deiner Pflanze wird also nie das Wasser ausgehen. Solltest du merken, dass dein Garten doch noch Wasser braucht, kannst du vorsichtig nachgießen. Wenn dein Gartenbehälter allerdings am nächsten Tag komplett beschlagen ist, lässt du ihn am besten eine Weile offen stehen.

* * *

Fragen zum Experiment der Woche sende an kurier@sciencepool.org

