

Lösung von Konflikten

Je früher ein Konflikt erkannt wird, umso leichter ist es, ihn zu lösen und zu einer Einigung zu kommen.

Beantworte dir in einer Konfliktsituation folgende Fragen:

Einsicht gewinnen:

- ▶ Was ist genau das Problem?
- ▶ Welche Personen sind daran beteiligt?
- ▶ Was hat zu dieser Problemsituation geführt?
- ▶ Wann ist das Problem schwächer, wann stärker aufgetreten?
- ▶ Wie hat sich das Problem im Laufe der Zeit verändert?
- ▶ Was habe ich bisher unternommen, um das Problem zu lösen?
- ▶ Was hat sich dadurch verändert?
- ▶ Welche Folgen hat das Problem bis jetzt für mich?
- ▶ Was würde geschehen, wenn das Problem plötzlich weg wäre?
- ▶ Was wäre dann anders?

Eine Verhaltensänderung erreichen:

- ▶ Welche bisher nicht probierten Lösungsversuche gibt es?
- ▶ Was könnte passieren, wenn ich mich anders verhalte?
- ▶ Welche Lösungsversuche sind durchführbar?

Wie arbeite ich einen Fall?

- ▶ Was ist das Problem?
- ▶ Wo liegen die Ursachen?
- ▶ Welche Interessen stehen sich gegenüber?
- ▶ Was soll erreicht werden?
- ▶ Welche Informationen gibt es?
- ▶ Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es?
 - Vorteile der Möglichkeiten
 - Nachteile der Möglichkeiten

Regeln für die Gesprächsführung

- ▶ Lass die anderen Personen ausreden.
- ▶ Gehe auf die Beiträge der anderen Personen ein. Gib eine kurze Rückmeldung, was du „verstanden“ hast, z. B. „Habe ich das richtig verstanden, du ...“
- ▶ Sprich per „ich“ und nicht per „man“ oder „wir“.
- ▶ Persönliche Aussagen sind oft besser als Fragen.
- ▶ Formuliere deine persönliche Situation, versuche nicht das Verhalten der anderen zu interpretieren.
- ▶ Versuche die Gefühle und Wertungen des anderen nachzuvollziehen, auch wenn du anderer Meinung bist.
- ▶ Beachte auch Gestik und Mimik der anderen Personen.
- ▶ Gib dem Gesprächspartner Raum, dränge ihn nicht, zeige trotzdem immer Interesse.
- ▶ Akzeptiere die Gefühle des anderen, versuche nicht, sie ihm auszureden, äußere die eigenen Gefühle.



Das Kleinkind von 1 bis 3 Jahren

1. Lies die folgenden Situationen. Überlege, wie sich die Erzieher/-innen verhalten sollen.
2. Berichte über eigene Erlebnisse mit Kleinkindern.

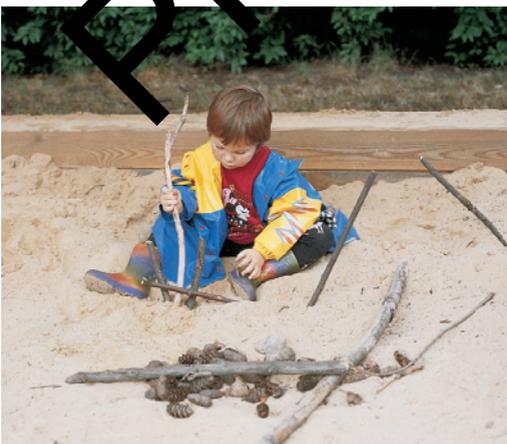
Sabine experimentiert mit den Spätzle. Sie landen überall, nur nicht im Mund. Der Löffel fällt auf den Boden. Die Finger ersetzen den Löffel. Die Hilfe des Vaters lehnt Sabine energisch ab.

Marcus bekommt zum Frühstück immer eine Tasse Milch. Heute wehrt er sich lautstark: „Mag nicht!“

Gaby ist mit ihrer Mutter im Supermarkt. Sie sitzt im Einkaufswagen. Sie greift in das Regal und legt Bonbons in den Einkaufswagen. Die Mutter sagt: „Die brauchen wir nicht.“ Sie legt die Bonbons in das Regal zurück. Gaby schreit laut, die Leute drehen sich um.

Bei einem Spaziergang im Wald will Oskar nicht weitergehen. Er wirft sich auf den Boden und schreit: „Auf den Arm nach Hause!“

Sofie hat ein großes Kinderzimmer mit viel Spielzeug. Sie kann dort aber nicht alleine spielen. Die Mutter will immer mitspielen.



Das Laufenkönnen ermöglicht es dem Kind, seine Umwelt zu erforschen. Der Bewegungsdrang wird immer größer. Das Kind kann nun Spielzeug in Bewegung setzen, zunächst das Nachziehtier, später Schaukelpferd, Rutschauto, Laufrad oder einen Karton, der als Fahrzeug dient.

Experimentierfreude, Ausdauer und Fingergeschicklichkeit werden durch Spielzeug zum Legen und Stecken, Sandspielzeug, Knetmasse usw. unterstützt.

Das Kind macht am Ende dieser Entwicklungsphase die Entdeckung, dass es eine eigenständige Persönlichkeit ist. Es sagt „ich“ und entwickelt seinen eigenen Willen. Man spricht heute nicht mehr von der „Trotzphase“, sondern von der „Phase der Willensbildung“. Um sich selbst zu finden, muss sich das Kind von den Bezugspersonen lösen. Mit dem Neinsagen lotet das Kind, wo Grenzen gesetzt sind, und erfährt, dass auch andere Personen Rechte und Bedürfnisse haben.

Das Kind muss lernen, Gefahren zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Es kann seine Fähigkeiten noch nicht richtig einschätzen und traut sich spontan vieles zu. Das Kind muss so üben, gefährliche Situationen, z. B. die Treppe, zu bewältigen.

Während des Selbstständigwerdens üben gleichaltrige Kinder eine große Anziehungskraft aus. Das gemeinsame Spiel – Teilen und Geben – muss jedoch erst erlernt werden. Häufig endet ein Spiel, in dem Spielzeug ausgeliehen werden soll, im Streit. Teddy oder Puppe sind wichtige Begleiter, sie werden im Rollenspiel für das Kind lebendig.

Mit zwei Jahren reiht das Kind zwei bis drei Wörter zu einem „Satz“ aneinander. Sprechen können heißt, Dingen einen Namen zu geben, Wörter mit deren Bedeutung zu verbinden. Die Sprachentwicklung hängt auch von der „Sprechfreudigkeit“ der Umgebung ab. Einfache Bilderbücher, Kinderreime, Fingerspiele können die Sprachentwicklung unterstützen.

Ökologisches Handeln

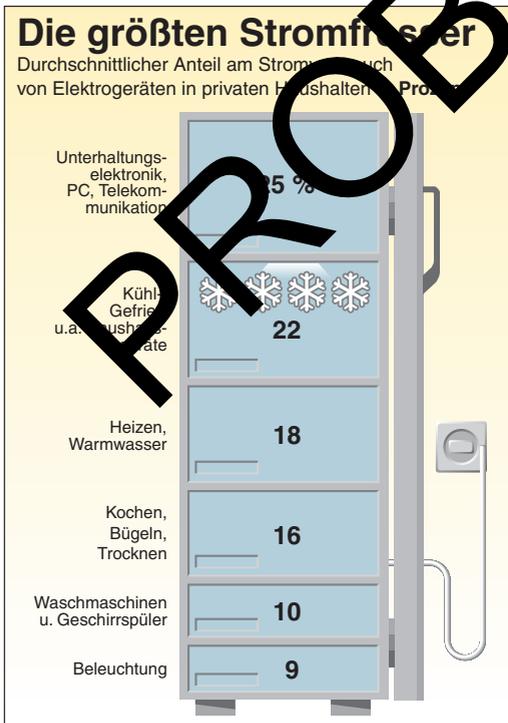
Energieversorgung

1. *Ihr seid Energiedetektive. Erkundet den Energieverbrauch in eurer Schule. Notiert:*
 a) *In welchem Raum haben wir unnötigen Energieverbrauch entdeckt?*
 b) *Wofür wird die Energie verbraucht, z.B. Warmwasser?*

2. *Wie kann Energie gespart werden?*
 – *Durch unser Handeln, z.B. Lüften?*
 – *Energiesparende Alternativen, z.B. Energiesparlampen?*
 – *usw.*

3. *Erstellt Wandzeitungen (vgl. S. 225): So wird in unserer Schule Energie verbraucht. So können wir Energie sparen. Informiert eure Mitschülerinnen und Mitschüler.*

4. *Informiert euch über erneuerbare „regenerative“ Energiequellen, z.B. Wind.*



Energie verwenden statt verschwenden

- ▶ Solarbetriebene Geräte, z.B. Taschenrechner oder MP3-Player, anschaffen, die benötigen keinen Strom aus der Steckdose und auch keine umweltbelastenden Batterien.
- ▶ Schocklüften. Fenster im Winter kurz und weit öffnen, so geht nicht so viel Heizungswärme verloren.
- ▶ Wärmer anziehen hilft Heizkosten sparen. Wenn die Temperatur im Raum um ca. 3°C gesenkt wird, wird fast ein Fünftel der Heizkosten gespart. Nachts die Heizung in Schlafräumen ausdrehen. Auch eine gute Wärmeisolierung hilft, die Heizkosten zu senken.
- ▶ Beim Kauf von elektrischen Geräten auf den Stromverbrauch achten, er ist in der Produktinformation angegeben. Sparsame Geräte kaufen.

Energiesparlampen statt Glühlampen benutzen. Eine Energiesparlampe mit 20 Watt leuchtet genauso hell wie eine normale 100-Watt-Glühlampe. Eine Glühlampe wird heiß, hier wird nur ein Teil der Energie in Licht umgesetzt.

- ▶ Öfter duschen statt baden, es wird weniger heißes Wasser benötigt.
- ▶ Stand-by, z.B. beim Fernseher, benötigt Energie. Es ist zwar einfach, nur auf die Fernbedienung zu drücken, um das Gerät einzuschalten, aber ein Kraftwerk könnte abgeschaltet werden, wenn alle umweltbewusst handeln.
- ▶ Wäsche muss nicht im Kochwaschgang gewaschen werden. Der Kochwaschgang verbraucht doppelt so viel Energie wie eine 60-Grad-Wäsche. Meist reicht sogar eine 40-Grad-Wäsche. Moderne Waschmaschinen und Waschmittel machen hohen Energieverbrauch überflüssig.

Functional Food – funktionelle Lebensmittel

Die Idee für die Schaffung von Functional Food – funktionellen Lebensmitteln – stammt aus Japan. Bereits vor zwanzig Jahren forderte die japanische Regierung, dass funktionelle Lebensmittel entwickelt werden sollten, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und somit die Kosten im Gesundheitswesen zu senken. Auch bei uns werden gesundheitliche Aspekte von den Verbrauchern zunehmend in die Kaufentscheidungen einbezogen.

Definition: Funktionelle Lebensmittel üben zusätzlich zu ihrem Nährwert eine positive gesundheitliche Wirkung aus. Funktionelle Lebensmittel sind keine Pillen, Kapseln oder Pulver, sondern Teil einer normalen Mahlzeit. Diese Lebensmittel sollen in eine ausgewogene Ernährung passen.

Für funktionelle Lebensmittel gilt die Health-Claims-Verordnung.

Es besteht ein Verbot krankheitsbezogener Werbeaussagen: z. B. „beseitigt, lindert oder verhütet ...“. Gesundheitsbezogene Werbeaussagen sind dagegen erlaubt, wenn sie

von der Europäischen Kommission ausdrücklich zugelassen sind: z. B. „unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte“ oder „leistet einen aktiven Beitrag für Ihr Wohlbefinden“. Diese Aussagen müssen jedoch wissenschaftlich ausreichend gesichert sein. Lebensmittel dringen somit in den Bereich vor, der bisher Arzneimitteln vorbehalten war.

Funktionelle Lebensmittel, die bei uns bereits länger auf dem Markt sind, sind probiotische Milchprodukte. Joghurt z. B. soll den Körper mit Eiweiß und Calcium versorgen, probiotischer Joghurt enthält zusätzlich Milchsäurebakterien, die sich vorübergehend im Dickdarm ansiedeln. Hier sollen sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Die Hersteller konnten aber nicht beweisen, dass probiotische Lebensmittel besser die Abwehrkräfte aktivieren und die Darmtätigkeit regulieren als herkömmliche Sauermilchprodukte. Darum haben probiotische Lebensmittel keinen Health Claim bekommen und dürfen nicht mit gesundheitsbezogenen Aussagen beworben werden.

Einige Stoffe, die den funktionellen Lebensmitteln zugesetzt werden:

- ① **Vitamine A, C und E**, deren vorbeugende Wirkung vor Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen diskutiert wird
- ② **probiotische Bakterien**, sie sollen das Krebsrisiko senken
- ③ **Ballaststoffe** und **sekundäre Pflanzenstoffe** zur Senkung des Blutfett- und Blutcholesterinspiegels
- ④ **Fischöle** mit **essenziellen Fettsäuren** zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

► Allein durch den Verzehr funktioneller Lebensmittel kann die Gesundheit aber nicht verbessert werden. Sie stellen lediglich eine mögliche Ergänzung einer gesundheitsbewussten Ernährung dar.



Funktionelle Lebensmittel

Strudelteig

Grundrezept

250 g Mehl, ½ TL Salz
¼ l lauwarmes Wasser
50 g zerlassene Margarine
Öl

zerlassener Margarine/Öl

zerlassener Margarine/Öl
Semmelmehl

zerlassener Margarine/Öl

und
in eine Rührschüssel geben. Zutaten verkneten.
oder
dazugeben. Teig kneten, bis er geschmeidig und
glänzend ist. Teig zu einer Kugel formen, mit
bepinseln, abgedeckt 30 Minuten warm stellen.

Teig auf einem frisch gewaschenen, glatten, bemehlten
Geschirrtuch ausrollen, anschließend über beide
Handrücken papierdünn ausziehen. Teig mit
bepinseln und mit
bestreuen.

Füllung auf den Teig geben. Teigränder 1 cm
über die Füllung schlagen. Teig mithilfe des
Geschirrtuches aufrollen und auf ein
gefettetes Backblech geben. Mit
bepinseln.

Backen: mittlere Schiene – 15 Minuten
E-Herd: 225 °C, **Backofen** Regal 4



- Bei der Verwendung von Vollkornmehl einen Teil des Kleie aussieben – der Teig wird sonst brüchig. Ausgesiebte Kleie anstelle von Semmelmehl auf den ausgerollten Teig streuen.

Füllung/Apfelstrudel (8 Stück)

1,5 kg Äpfel waschen, schälen,
vierteln, entkernen
und in dünne
Scheiben
schneiden.

100 g Sukkuzin,
60 g Zucker, 1 TL Zimt
100 g gebackte Mandeln

und
mit den Äpfeln
mischen.



Stück

530 kcal

16 g E

8 g F

90 g KH

Füllung/Fleischstrudel (8 Stück)

2 Zwiebeln schälen, würfeln, in
1 EL Öl andünsten.
500 g Rinderhack und
2 EL Semmelmehl dazugeben, mitdünsten.

2 EL Tomatenmark,
1 Pr. Zucker, Salz,
2 EL Crème fraîche,
Basilikum, Majoran
Thymian und
zum Abschmecken verwenden.



Stück

530 kcal

16 g E

8 g F

90 g KH



Wok mit Deckel und Abtropfgitter

1. *Erstelle eine Arbeitsanleitung für die Zubereitung von Chopsuey im Wok.*
2. *Suche im Buch bzw. in Zeitschriften nach weiteren Rezepten, die im Wok zubereitet werden können.*
3. *Suche nach weiteren Rezepten, die in anderen Zusatzgeräten zubereitet werden.*
4. *Stell fest, welche Zusatzgeräte ihr in der Schulküche habt.*

11 Der Wok und andere Zusatzgeräte

Im Wok sind folgende Garmethoden möglich (vgl. S. 102):

- Pfannenrühren,
- Schmoren,
- Dämpfen und
- Frittieren.

Im Wok verteilt sich die Hitze anders als in einer normalen Pfanne. In der Mitte ist es besonders heiß, die Lebensmittel werden hier sehr schnell gar. Dadurch ist das Zubereiten im Wok besonders nährstoffschonend. An den Wänden herrschen niedrigere Temperaturen.

Beim Pfannenrühren werden die verschiedenen klein geschnittenen Zutaten nacheinander nacheinander bei starker Hitze unter ständigem Rühren angebraten.

Für die Zubereitung von Lebensmitteln durch Pfannenrühren ist nur wenig Öl erforderlich.

Beim Pfannenrühren bleibt das Gemüse knackig und das Fleisch saftig.

Die Gebrauchsanweisung für den jeweiligen Wok sollte vor der ersten Benutzung genau gelesen werden.

Brokkoli-Hähnchen – Pfannenrühren

400 g Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.

Würzsoße mit
1 EL Sojasoße
1 EL Stärke
1 EL Rapsöl mischen und unterrühren.

500 g Brokkoli waschen, putzen, in Röschen zerteilen.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Gemüse abdecken.

1 EL Rapsöl im heißen Wok erhitzen.

100 g Mandelblättchen goldbraun rösten, herausnehmen.

Fleisch portionsweise 2 bis 3 Minuten unter Rühren braun anbraten.
Herausnehmen, warm stellen.

Brokkoli und Zwiebelwürfel 4 Minuten unter Rühren anbraten.

1/8 l Hühnerbrühe Würzsoße und dazugeben. Aufkochen lassen.

Salz und Pfeffer Fleischstreifen dazugeben. 1 Minute rühren. Mit abschmecken. Mit den Mandelblättchen bestreuen.

325 kcal

18 g E

18 g F

20 g KH

Neu in der Textilverarbeitung

1. Erklärt anhand des Fotos, warum die dargestellten Fasern „Klimafasern“ genannt werden.

2. Trefft Entscheidungen, aus welchen Materialien

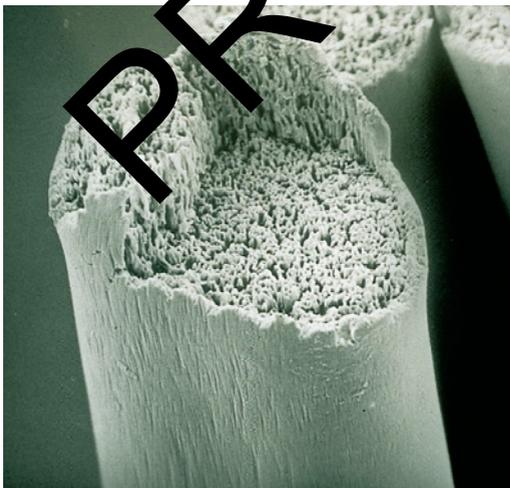
- a) eine Winterjacke,
- b) ein Jogginganzug,
- c) ein gestrickter Sommerpulli sein sollen.

3. Prüft, aus welchen Materialien eure Jacken bestehen. Diskutiert Vor- und Nachteile von Mehrschichttextilien.

Chemiefasern mit neuen Eigenschaften

Um Chemiefasern, z.B. Polyacryl und Polyester, günstige Klimaeigenschaften zu verleihen, hat man Fasern geschaffen, in deren Kern viele winzige Kanäle entstehen.

Diese sogenannte Klimafaser ist eine Polyesterbaumwollfaser, die achtmal mehr Wasser als eine herkömmliche Polyacrylfaser aufnimmt. Sie weist ähnlich wie Baumwolle eine große Saugfähigkeit auf, trocknet aber wesentlich schneller, ist leichter, formbeständiger und wärmt nicht ein.



Klimafaser

Wetterkleidung ist heute, will man den Herstellern glauben, wasserdicht (bzw. Wasser abweisend), winddicht und atmungsaktiv (W-W-A). Wunder können diese Materialien allerdings nicht vollbringen: Weder das Schwitzen wird verhindert noch kann man von einem aktiven „Atmen“ des Materials sprechen. Allenfalls wird pro Zeiteinheit eine bestimmte Feuchtigkeitsmenge nach außen durchgelassen. (Verbraucherzentrale)

Mikrofasern

Das Außenmaterial von Jacken usw. besteht häufig aus Mikrofasern. Sie erfüllen die gleichen Funktionen wie die Kunststoffmembran in Mehrschichttextilien, d.h., sie sind ebenfalls wind- und wasserdicht, aber atmungsaktiv, also durchlässig für Luft und Wasserdampf/Schweiß.

Mikrofasern sind feiner als Seide. 100 Mikrofasern passen in den Querschnitt eines Haars. Mikrofasern – Polyester- oder Polyamidfasern – werden zu dichten Stoffen mit feinsten Poren verarbeitet.

Diese Stoffe sind außerdem besonders leicht und strapazierfähiger, d.h. reiß- und scheuerfester als Naturmaterialien.

Firmennamen für diese Stoffe sind Tactel, Trevira-Finesse oder Belseta u.a.



Neue Eigenschaften durch Mikrofasern

1. Bestimmt zusammen mit den Mitschülerinnen und Mitschülern euren Farbtyp. Ermittelt dazu zunächst mit farbigen Tüchern den jeweiligen Hauttyp.
2. Testet das Aussehen mit Kleidungsstücken in typischen Farben.



Der Frühlingstyp

Frühlingstyp –
günstige Farben

Der Sommertyp

Sommertyp –
günstige Farben

Welcher Farbtyp bin ich?

Je nach der Jahreszeit überwiegen in der Natur unterschiedliche Farben.

Frühling – warmer Farbbereich: Im Frühling erscheint die Natur in warmen Farben wie frisches Grün und leuchtendes Gelb. Frühlingfarben sind klare, warme Farben.

Sommer – kühler Farbbereich: Im Sommer überwiegen ruhige Farben wie sanftes Blau, Flieder und Dunkelblau. Sommerfarben sind kühle Farben mit einem Blaustrich.

Herbst – warmer Farbbereich: Im Herbst verfärbt sich das Laub und auch die braune Erde bestimmt das Bild. Herbstfarben sind warm und gedämpft.

Winter – kühler Farbbereich: Im Winter sind die Farben kalt und leuchtend. Auch für den Winter sind Blautöne charakteristisch.

Die Farben des menschlichen Körpers lassen sich diesen vier Bereichen zuordnen. Je nach der Pigmentierung der Haut sowie nach der Haar- und Augenfarbe können Menschen diesen vier Farbtypen zugeordnet werden.

Zur Bestimmung des Farbtyps werden gelblich-lachsfarbene sowie bläulich-rosafarbene Tücher an das ungeschminkte Gesicht und die Hände gehalten.

Das rosafarbene Tuch lässt die Haut des Frühlingstyp- und Herbsttyps gräulich bzw. blass erscheinen. Beim Anlegen des lachsfarbenen Tuchs erscheint die Haut gesund und frisch.

Beim Sommer- und Wintertyp ist der Kontrast entgegengesetzt. Das rosafarbene Tuch lässt die Haut gesund erscheinen. Das lachsfarbene Tuch lässt die Haut dagegen blass wirken.

Der Farbtyp ist entscheidend dafür, welche Farben zu einem passen.

Die Bekleidungsfarbe kann also den Hautton harmonisch unterstützen und so zum Wohlbefinden beitragen.