

# SEPTEMBER 2020

Di	1	
Mi	2	☉
Do	3	
Fr	4	
Sa	5	
So	6	
Mo	7	
Di	8	
Mi	9	
Do	10	☾
Fr	11	
Sa	12	
So	13	
Mo	14	Schulbeginn
Di	15	
Mi	16	
Do	17	●
Fr	18	
Sa	19	
So	20	
Mo	21	
Di	22	Herbstbeginn (15:31)
Mi	23	
Do	24	☾
Fr	25	
Sa	26	
So	27	
Mo	28	
Di	29	
Mi	30	

„Lehren heißt,  
ein Feuer zu  
entfachen und  
nicht, einen  
leeren Eimer  
zu füllen.“

Heraklit

Wusstest du, dass ...<sup>1)</sup>

... es schon 2016  
136 Mrd. DIN-A4-  
Blätter gebraucht  
hätte, um das Inter-  
net auszudrucken?






Augen entspannen:<sup>2)</sup>

30 Sekunden so schnell  
wie möglich zwinkern löst  
den starren Blick, trainiert  
die Muskeln und benetzt  
die Augen mit einem  
feinen Tränenfilm. Dann  
Augen schließen und eine  
Minute zurücklehnen.

To Do-Be-Do-Be-Do Liste<sup>3)</sup>

1) Mehr schräge Fakten in den Büchern  
„Unnützes Wissen“ oder „Klugscheißer“  
2) Tipps: privat und Dietmar Feil  
3) aus dem Buch „Kopfsprung ins Herz“

# OKTOBER 2020

Do	1	
Fr	2	
Sa	3	
So	4	
Mo	5	
Di	6	
Mi	7	
Do	8	
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	
Di	13	
Mi	14	
Do	15	
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Mo	26	Nationalfeiertag
Di	27	Beginn Herbstferien
Mi	28	
Do	29	
Fr	30	
Sa	31	

**„Begeisterung hat eine Nebenwirkung, das ist die Kompetenz, und diese hat als Nebenwirkung den Erfolg.“**

André Stern

**Wusstest du, dass ...  
... wenn du ein 0,1 mm dickes Papier 42 x falten könntest, der Turm weiter als bis zum Mond reichen würde?**

### **Nacken entspannen:**

Im Sitzen eine Hand auf der Tischplatte aufsetzen. Die Hand zur Faust ballen und die Stirn dagegen lehnen. Mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand die Muskelstränge rechts und links neben der Halswirbelsäule bis hinunter zur Schulter massieren, kneten und ausstreichen (1 Minute).

### **To Do-Be-Do-Be-Do Liste**

Besuchen Sie die Homepage der Grünen PädagogInnen ([gpv.ooe.gruene.at](http://gpv.ooe.gruene.at)), im Oktober gibt es einige interessante Fortbildungsveranstaltungen.

# NOVEMBER 2020

So	1	Allerheiligen
Mo	2	Allerseelen
Di	3	
Mi	4	
Do	5	
Fr	6	
Sa	7	
So	8	
Mo	9	
Di	10	
Mi	11	
Do	12	Interpädagogica - Design Center Linz
Fr	13	Interpädagogica - Design Center Linz
Sa	14	Interpädagogica - Design Center Linz
So	15	
Mo	16	
Di	17	
Mi	18	
Do	19	
Fr	20	
Sa	21	
So	22	
Mo	23	
Di	24	
Mi	25	
Do	26	
Fr	27	
Sa	28	
So	29	
Mo	30	

„Die Bildung kommt nicht vom Lesen, sondern vom Nachdenken über das Gelesene.“

Carl Hilty

Wusstest du, dass ...  
... eine Kuh die Treppen hochlaufen kann, aber nicht runter?

### Schultergürtel:

Arme hängen lassen und die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen.  
Rechte Schulter bis zum Ohr anheben, einatmen.  
Schulter fallen lassen und ausatmen.  
Das Gleiche mit der linken Schulter. Ein paar Mal wiederholen.

### To Do-Be-Do-Be-Do Liste

Besuchen Sie die Homepage der Grünen PädagogInnen ([gpv.ooe.gruene.at](http://gpv.ooe.gruene.at)), auch im November gibt es einige interessante Fortbildungsveranstaltungen.

# DEZEMBER 2020

Di	1	
Mi	2	
Do	3	
Fr	4	
Sa	5	
So	6	
Mo	7	
Di	8	 Mariä Empfängnis
Mi	9	
Do	10	
Fr	11	
Sa	12	
So	13	
Mo	14	
Di	15	
Mi	16	
Do	17	
Fr	18	
Sa	19	
So	20	
Mo	21	Winterbeginn (11:02)
Di	22	
Mi	23	
Do	24	Heiliger Abend
Fr	25	Christtag
Sa	26	Stefanitag
So	27	
Mo	28	
Di	29	
Mi	30	
Do	31	

„Ein kluger Mann macht nicht alle Fehler selbst. Er gibt auch anderen eine Chance.“

Winston Churchill

Wusstest du, dass ...

... Steven Spielberg seinen Namen dem Schloss Spielberg verdankt?

Seine Vorfahren stammten aus Ungarn und lebten einst in dem damals in der Steiermark gelegenen Territorium des Grafen von Spielberg, bevor sie in die USA emigrierten.





## Entspannung:

Atme tief in den Bauch ein. Versuche dann die Luft etwa so lange anzuhalten, wie du eingatmet hast. Atme bewusst genauso lange aus.

Durch das Anhalten des Atems wird der Körper in eine Art Zwangspause versetzt. Ihm bleibt gar keine andere Wahl, als ruhiger zu werden und im nächsten Gang noch tiefer zu atmen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# JÄNNER 2021

Fr	1	Neujahr
Sa	2	
So	3	
Mo	4	
Di	5	
Mi	6	 Heilige Drei Könige
Do	7	
Fr	8	
Sa	9	
So	10	
Mo	11	
Di	12	
Mi	13	
Do	14	
Fr	15	
Sa	16	
So	17	
Mo	18	
Di	19	
Mi	20	
Do	21	
Fr	22	
Sa	23	
So	24	
Mo	25	
Di	26	
Mi	27	
Do	28	
Fr	29	
Sa	30	
So	31	

„Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.“

Albert Einstein

Wusstest du, dass ...  
... das Herz einer ausgewachsenen Giraffe im Durchschnitt 12 Kilo wiegt?

## Rücken Lockerung:

Setz dich, die Füße stehen fest auf dem Boden.  
Verschränke die Hände hinter dem Kopf.  
Drehe langsam den Oberkörper so weit wie erreichbar nach rechts.  
Halte die Position für 2 - 3 Sekunden.  
Jetzt bewege den Körper gemächlich nach links.  
2 -3 Sekunden halten.  
Arme ausschütteln.  
4-5 Wiederholungen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# FEBRUAR 2021

Mo	1	
Di	2	
Mi	3	
Do	4	
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	
Di	9	
Mi	10	
Do	11	
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Mo	15	Beginn Semesterferien
Di	16	Faschingsdienstag
Mi	17	Aschermittwoch
Do	18	
Fr	19	
Sa	20	
So	21	
Mo	22	
Di	23	
Mi	24	
Do	25	
Fr	26	
Sa	27	
So	28	

„Der Mensch soll lernen. Nur die Ochsen büffeln.“

Erich Kästner





Wusstest du, dass ...  
... der Energieverbrauch für Raumwärme mit rund 74 % den mit Abstand größten Anteil am gesamten Energieverbrauch der privaten Haushalte hat? Auf den Bereich „Beleuchtung“ entfällt ca. 1,6 Prozent.

## Den Geist entspannen:

Setz dich bequem hin. Lege deine Hand unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Tief einatmen, und zwar so, dass der Bauch sich nach vorne wölbt. Langsam ausatmen. Beobachte nur deinen Atem. 10 Wiederholungen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# MÄRZ 2021

Mo	1	
Di	2	
Mi	3	
Do	4	
Fr	5	
Sa	6	
So	7	
Mo	8	
Di	9	
Mi	10	
Do	11	
Fr	12	
Sa	13	
So	14	
Mo	15	
Di	16	
Mi	17	
Do	18	
Fr	19	
Sa	20	Frühlingsbeginn (10:37)
So	21	
Mo	22	
Di	23	
Mi	24	
Do	25	
Fr	26	
Sa	27	
So	28	 Palmsonntag
Mo	29	Beginn Osterferien
Di	30	
Mi	31	

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein

Wusstest du, dass ...

... Charlie Chaplin persönlich an einem Charlie-Chaplin-Doppelgänger-Wettbewerb teilnahm, bei dem er „nur“ den 3. Platz erreichte?

## Shiatsu To-Go:

Zur Entspannung: Greife mit deinem rechten Daumen und Zeigefinger (ZF oben, D unten) den Mittelfinger deiner linken Hand. Mit den beiden Fingern massierst du nun den unteren Rand deines Mittelfingernagels. Zähle langsam bis 15. Nun die andere Seite. 2 x an beiden Händen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# APRIL 2021

Do	1	
Fr	2	
Sa	3	
So	4	 Ostersonntag
Mo	5	Ostermontag
Di	6	
Mi	7	
Do	8	
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	
Di	13	
Mi	14	
Do	15	
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Mo	26	
Di	27	
Mi	28	
Do	29	
Fr	30	

„Wenn alle  
Experten sich  
einig sind,  
ist Vorsicht  
geboten.“

Bertrand Russell

Wusstest du, dass ...  
... Mount Waialeale in  
Hawaii der nasseste  
Ort der Welt ist?  
Es regnet ungefähr  
90 Prozent der Zeit  
und etwa 12.200 mm  
im Jahr.

Rücken entspannen,  
Hüfte mobilisieren:

Im Sitzen linkes Bein  
anwinkeln, linken Fuß  
auf rechtem Ober-  
schenkel ablegen.  
Mit den Händen an der  
Schreibtischkante fest-  
halten. Den Stuhl soweit  
nach hinten schieben,  
bis die Arme und der  
Rücken gestreckt sind.

To Do-Be-Do-Be-Do Liste



# MAI 2021

Sa	<b>1</b>	Staatsfeiertag
So	<b>2</b>	
Mo	<b>3</b>	
Di	<b>4</b>	Hl. Leopold
Mi	<b>5</b>	
Do	<b>6</b>	
Fr	<b>7</b>	
Sa	<b>8</b>	
So	<b>9</b>	
Mo	<b>10</b>	
Di	<b>11</b>	
Mi	<b>12</b>	
Do	<b>13</b>	Christi Himmelfahrt, Ramadanfest
Fr	<b>14</b>	Ramadanfest
Sa	<b>15</b>	Ramadanfest
So	<b>16</b>	
Mo	<b>17</b>	
Di	<b>18</b>	
Mi	<b>19</b>	
Do	<b>20</b>	
Fr	<b>21</b>	
Sa	<b>22</b>	
So	<b>23</b>	Pfingstsonntag
Mo	<b>24</b>	Pfingstmontag
Di	<b>25</b>	
Mi	<b>26</b>	
Do	<b>27</b>	
Fr	<b>28</b>	
Sa	<b>29</b>	
So	<b>30</b>	
Mo	<b>31</b>	

„Wer die Gegenwart genießt, hat in Zukunft eine wundervolle Vergangenheit.“

Unbekannt

Wusstest du, dass ...





... ein Maulwurf in einer Nacht einen etwa 75 Meter langen Tunnel graben kann?

## Augenmuskeln:

Schaue bei geschlossenen Augen nach unten und nach oben, nach links und nach rechts. In jede Richtung etwa zehn Mal. Führe zum Abschluss einige kreisförmige Bewegungen mit deinen Augen aus – erst nach links, dann nach rechts kreisen. Dies trainiert deine Augenmuskeln und das Dunkel entspannt deine Augen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# JUNI 2021

Di	1	
Mi	2	
Do	3	Fronleichnam
Fr	4	
Sa	5	
So	6	
Mo	7	
Di	8	
Mi	9	
Do	10	 Partielle Sonnenfinsternis (größte Finsternis: 12:34)
Fr	11	
Sa	12	
So	13	
Mo	14	
Di	15	
Mi	16	
Do	17	
Fr	18	
Sa	19	
So	20	
Mo	21	Sommerbeginn (5:32)
Di	22	
Mi	23	
Do	24	
Fr	25	
Sa	26	
So	27	
Mo	28	
Di	29	
Mi	30	

„In der Politik  
ist es wie in der  
Mathematik:  
alles, was nicht  
ganz richtig ist,  
ist falsch.“

Edward Kennedy

Wusstest du, dass ...

... Victor Hugos Les  
Miserables einen der  
längsten Sätze in  
französischer Spra-  
che enthält – 823  
Wörter ohne Punkt?

## Nackendehnung:

Kopf nach vorne neigen,  
der Oberkörper bleibt  
aufrecht. Wenn Sie eine  
Dehnung im Nacken  
spüren, atmen Sie viermal  
tief durch. Kopf mit jedem  
Atemzug ein wenig tiefer  
zur Brust sinken lassen.  
Danach Kopf langsam  
aufrichten.  
3 x 1 Minute.

To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# JULI 2021

Do	1	
Fr	2	
Sa	3	
So	4	
Mo	5	
Di	6	
Mi	7	
Do	8	
Fr	9	
Sa	10	
So	11	
Mo	12	Beginn Sommerferien
Di	13	
Mi	14	
Do	15	
Fr	16	
Sa	17	
So	18	
Mo	19	
Di	20	
Mi	21	
Do	22	
Fr	23	
Sa	24	
So	25	
Mo	26	
Di	27	
Mi	28	
Do	29	
Fr	30	
Sa	31	

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.“

Galileo Galilei

Wusstest du, dass ...  
... sich Schafe die Gesichter anderer Schafe merken können und so auch nach Jahren an bis zu 50 Artgenossen erinnern?

## Rücken-Schulter-Beweglichkeit:

Hände auf Brusthöhe gegen eine Wand stützen, Abstand Ihrer Füße zur Wand ca. 50 cm, Knie leicht gebeugt. Oberkörper nach vorne neigen, bis Sie die Spannung im Rücken und in den Schultern spüren. Kein Hohlkreuz! Bauch anspannen! 10 Sek. bleiben, danach in Ausgangsposition zurückdrücken. 4 x wiederholen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# AUGUST 2021

So	1	
Mo	2	
Di	3	
Mi	4	
Do	5	
Fr	6	
Sa	7	
So	8	●
Mo	9	
Di	10	
Mi	11	
Do	12	
Fr	13	
Sa	14	
So	15	☾ Mariä Himmelfahrt
Mo	16	
Di	17	
Mi	18	
Do	19	
Fr	20	
Sa	21	
So	22	○
Mo	23	
Di	24	
Mi	25	
Do	26	
Fr	27	
Sa	28	
So	29	
Mo	30	☾
Di	31	

„Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.“

Benjamin Franklin

Wusstest du, dass ...

... mit einer Sammlung von bis zu 869 Titeln – vom Ing. bis zum Hofrat – Österreich definitiv Spitzenreiter ist?

### Atemübung:

Atme tief in den Bauch ein. Versuche danach etwa doppelt so lange aus zu atmen, wie du eingeatmet hast. Dadurch wird der Körper gezwungen, im nächsten Schritt etwas länger und tiefer einzuatmen. Dein Atem wird ständig tiefer und dein Körper und dein Geist entspannter. Mehrmals wiederholen.

### To Do-Be-Do-Be-Do Liste

# SEPTEMBER 2021

Mi	1	
Do	2	
Fr	3	
Sa	4	
So	5	
Mo	6	
Di	7	●
Mi	8	
Do	9	
Fr	10	
Sa	11	
So	12	
Mo	13	☾ Schulbeginn – der neue Kalender ist wieder online
Di	14	
Mi	15	
Do	16	
Fr	17	
Sa	18	
So	19	
Mo	20	
Di	21	○
Mi	22	Herbstbeginn (21:21)
Do	23	
Fr	24	
Sa	25	
So	26	
Mo	27	
Di	28	
Mi	29	☾
Do	30	

„Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung.“

John F. Kennedy

Wusstest du, dass ...

... sich die älteste, vermutlich mehr als 1.000 Jahre alte Rose in der Hildesheimer Kirche befindet?

## Stress abschütteln:

Stell dich hin und denke an alle negativen Gefühle, die dich in diesem Moment belasten. Nun schüttle allen Stress, Ärger und negative Emotionen aus dir heraus: Linker Arm, dann rechter, dann beide gleichzeitig. Dann linkes / rechtes Bein. Die Belastungen aus deinem Körper weichen und du kannst wieder frischer an deine Aufgaben gehen.

## To Do-Be-Do-Be-Do Liste