

DURCHBLICK

Nachrichten und Hintergründe: Klar und verständlich

Die **Wieder-Entdeckung** der Langsamkeit Der Spaziergang



Foto: Halfpoint - stock.adobe.com

Die Tage werden länger und heller. Es wird wärmer. Die Bäume sind grün. Blumen machen die Welt bunt. Ganze Felder blühen in kräftiger gelber Farbe. Das sind Rapsfelder. Man hört den Vogelgesang und sieht wieder Schmetterlinge.

Manche Menschen haben auch Schmetterlinge im Bauch. Aber das ist etwas anderes. Es heißt: Man ist verliebt. Man muss aber nicht verliebt sein, um die Natur draußen zu genießen.

Die Regierung schränkt unser Leben zur Zeit sehr ein. Wir sollen uns und andere Menschen nicht mit Corona

anstecken. Wir sollen zurzeit auf Vieles verzichten: auf gemeinsame Stunden mit Freunden. Auf Treffen in einem Cafe oder Restaurant. Auf Konzerte, Theater- oder Kino-Besuche. Wir dürfen nicht reisen. Ist deshalb der Spaziergang gerade so beliebt? Vielleicht.

Wir sehen viele Menschen spazieren gehen: alleine, mit der Familie, mit einem Freund oder einer Freundin. Menschen in jedem Alter laufen wieder in langsamem Tempo: im Park, auf dem Wall, in den Wäldern, auf Feld-Wegen.

Spazieren-Gehen macht glücklich. Das kann jeder

erleben und die Wissenschaft bestätigt das: Der Körper baut Stress ab. Wir fühlen uns leichter und fröhlicher. Die Bewegung an der frischen Luft tut unserer Gesundheit gut. Wir nehmen unsere Umwelt bewusster wahr.

Es gibt sogar eine Wissenschaft vom Spaziergang: die Promenadologie. In diesem schwierigen Wort steckt das Wort: Promenade. Eine Promenade ist ein breiter, ausgebauter Weg für Fußgänger. Es gibt auch Glücks-Forschung. Spaziergänge und Glück haben offensichtlich viel miteinander zu tun.

Gundula Laudin

Arbeiten und lernen von zu Hause aus

Alltag während der Corona-Pandemie



Foto: Bernd Neubauer

Seit Anfang Mai öffnen die Schulen wieder. Nach und nach sollen alle Schüler wieder zur Schule gehen. Auch in den Büros wird es langsam wieder voller. Trotzdem wird auch in Zukunft immer wichtiger werden: arbeiten und lernen von zu Hause aus.

Wie geht das überhaupt? Welche Vorteile gibt es? Und welche Nachteile gibt es? Darum geht es in diesem Beitrag.

Zu Hause arbeiten und lernen

Zu Hause arbeiten

Viele Firmen haben ihren Mitarbeitern gesagt: Bleibt zu Hause. Damit ihr gesund bleibt. Damit sich das Virus nicht weiter verbreitet. Arbeitet von zu Hause. Das nennt man auch: Home-Office (sprich: Hohm Of Fiss). Home-Office ist Englisch. Übersetzt heißt es: Büro zu Hause.

Wie geht zu Hause arbeiten?

Grundsätzlich muss die gleiche Arbeit gemacht werden wie im Büro. Aber es gibt Besonderheiten: Technische Geräte sind wichtig.

Zum Beispiel:

- der Computer 
- der Laptop 
- das Tablet 

Mit allen Geräten kann man ins Internet gehen. Für die Geräte gibt es viele Programme. Manche Geräte haben eine Kamera und ein Mikrofon. Dann kann man zum Beispiel eine Besprechung am Computer machen.

Besprechungen am Computer

Wie geht das?

- Jeder Teilnehmer braucht ein Gerät mit Kamera und Mikrofon.
- Eine Besprechung nutzt ein Programm. Es gibt viele unterschiedliche Programme. Damit die Besprechung gelingt, braucht aber jeder das gleiche Programm.
- Man braucht eine stabile Internet-Verbindung.

Sind alle Voraussetzungen erfüllt? Dann können sich alle Teilnehmer gegenseitig auf den Bildschirmen sehen und über den Laut-Sprecher hören. So eine Besprechung nennt man auch: Video-Konferenz oder virtuelles Meeting (sprich: virtuelles Meeting).

Zu Hause arbeiten hat Vorteile.

Zum Beispiel:

- ✓ Man kann sich die Arbeitszeit selbst einteilen.
- ✓ Man spart Zeit, weil man nicht erst zur Arbeit fahren muss.
- ✓ Nicht immer ist die Stimmung bei der Arbeit gut. Es kann Probleme mit den Kollegen oder dem Vorgesetzten geben. Deshalb fühlen sich viele zu Hause wohler.

Zu Hause arbeiten hat aber auch Nachteile.

Zum Beispiel:

- [-] Man kann seine Kollegen nicht um Rat fragen.
- [-] Es gibt keine räumliche Trennung mehr zwischen Büro und Zuhause.
- [-] Man hat weniger Kontakt zu anderen Menschen. Einige fühlen sich einsam.
- [-] Zu Hause gibt es mehr Dinge, die von der Arbeit ablenken können. Zum Beispiel: wenn die Kinder zu Hause sind.
- [-] Für die Arbeit zu Hause braucht man einen ruhigen Platz. Am besten ein Büro. Das hat nicht jeder.



Foto: Africa Studio - stock.adobe.com

Zu Hause lernen

Wegen der Corona-Pandemie durften Schüler lange nicht in die Schule. Sie mussten zu Hause lernen. Das englische Wort ist: Homeschooling (sprich: Home Skuhling). Auch jetzt sind noch nicht alle Schüler wieder in der Schule. Wie geht zu Hause lernen?

Die Idee

Die Lehrer geben den Schülern Aufgaben. Die Aufgaben müssen die Schüler zu Hause machen.

Wie bekommen die Schüler die Aufgaben? Jeder Schüler braucht ein Gerät mit Internet-Zugang. Einige Schulen arbeiten mit Plattformen. Plattformen sind Internet-Seiten, auf denen Dateien hochgeladen werden. Die Lehrer stellen also die Aufgaben auf eine Internet-Seite.

Die Schüler müssen dann auf die gleiche Internet-Seite gehen. Dort können sie die Aufgaben sehen. Die Schüler bearbeiten die Aufgaben und laden die Lösungen auf der Plattform hoch. Die Lehrer überprüfen dann die Lösungen.

Die Wirklichkeit

Nicht immer klappt das gut. Nicht alle Schulen nutzen Plattformen. Einige Lehrer wollen das nicht. Nicht alle Lehrer kennen sich mit den Programmen auf dem Computer gut aus. Oft werden die Lösungen der Schüler nicht überprüft.

**Zu Hause
arbeiten und lernen**

Die Schüler brauchen einen starken Willen. Sie müssen sich die Aufgaben selbst einteilen. Das kann nicht jeder Schüler.

Wenn die Schüler Hilfe brauchen, müssen sie ihre Eltern fragen. Aber nicht alle Eltern können ihren Kindern weiter-helfen.

Es ist schwerer, den Lehrer um Hilfe zu bitten. Es braucht mehr Zeit und Mut.

Nicht jede Familie hat genug Computer für alle: für die Eltern, die zu Hause arbeiten, und für die Kinder, die zu Hause lernen. Das ist eine Gefahr: Alle Schüler müssen die gleichen Möglichkeiten haben. Damit Schule und Bildung gerecht sind.

Die jetzige Lage ist für alle neu. Es gibt viele Möglichkeiten zur Verbesserung. Schulen, Lehrer und Schüler müssen noch dazu-lernen.

Fest steht: Ein Zugang zum Internet und ein Computer sind wichtiger geworden.

Die Arbeit mit dem Computer hat Vorteile und Nachteile.

Anne Quabeck

**Zu Hause
arbeiten und lernen**

Beispiele für Vorteile und Nachteile der Arbeit am Computer

Vorteile

- ✓ Jeder Nutzer kann den Bildschirm und die Tastatur an seine Bedürfnisse anpassen. Dadurch können Hindernisse im Zugang zu Informationen überwunden werden. Zum Beispiel:
 - Die Schrift auf dem Bildschirm kann größer und kleiner gestellt werden.
 - Man kann die Tastatur über seine Stimme steuern.
 - Man kann sich Texte vorlesen lassen.
- ✓ Man kann von überall aus arbeiten. Das ist auch ein Vorteil für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.
- ✓ Die Schüler können sich die Aufgaben selbst einteilen und an ihr Lern-Tempo anpassen. Sie können zum Beispiel zwischendurch längere Pausen machen. Sie können die Aufgaben über den ganzen Tag verteilen. Oder sie nehmen sich für bestimmte Aufgaben mehr Zeit. In der Schule ist das nicht möglich. Dort gibt der Lehrer das Tempo vor.
- ✓ Die Arbeit mit technischen Geräten und Internet-Programmen wird immer

wichtiger. Jeder sollte die Programme benutzen können.

- ✓ Es gibt viele Spiele und Programme zum Lernen. Das Lernen wird abwechslungs-reicher und macht mehr Spaß.

Nachteile

- [-] Nicht jeder hat die technische Ausrüstung. Einige Programme funktionieren auf älteren Geräten schlechter oder gar nicht. Die Geräte sind teuer. Für viele Menschen sind die Geräte zu teuer. Die Unterschiede in der Bevölkerung zwischen Arm und Reich werden größer.
- [-] Nicht jeder weiß, wie man die Technik bedient.
- [-] Nicht überall in Deutschland gibt es eine gute Internet-Verbindung.
- [-] Es könnte Lücken in der Sicherheit geben. Daten könnten in die falschen Hände geraten.
- [-] Die viele Arbeit vor einem Bildschirm kann die Augen schlechter machen.
- [-] Die Arbeit wird anonym. Man hat weniger Kontakt zu anderen Menschen.

Die **Polizei** im eigenen Körper: das Immun-System



Foto: silviarita auf Pixabay

Das Immun-System bekämpft mit verschiedenen Strategien Krankheiten.

Das Corona-Virus bestimmt unseren Alltag. Es löst die Krankheit Covid-19 aus. Besonders alte Menschen sterben an dem Virus. Und Menschen, die an einer Lungen-Krankheit leiden. Und auch Menschen mit einem schwachen Immun-System. Der Körper wehrt mit dem Immun-System Krankheits-Erreger ab. Das sind zum Beispiel Viren oder Bakterien. Das Immun-System besteht aus vielen Teilen und zieht sich wie ein Netz durch den Körper. Dazu gehören zum Beispiel: die Haut, die Schleim-Häute und bestimmte Zellen. Zellen sind die kleinsten Teile im Körper. Auch Husten und Niesen gehören zum Immun-System. Mit dem Immun-System will der Körper

verhindern, dass der Mensch krank wird.

Angeborenes und erworbenes Immun-System

Wissenschaftler unterscheiden zwischen zwei Arten: dem angeborenen Immun-System und dem erworbenen Immun-System. Angeboren heißt: Dieser Teil ist schon seit der Geburt da. Schon Babys können niesen und husten. Das hilft ihnen, Viren und Bakterien aus ihrem Körper zu transportieren.

Die Wissenschaftler glauben: Wer einmal Covid-19 hatte, kann die Krankheit eine bestimmte Zeit lang nicht mehr bekommen. Man sagt: Die Menschen sind immun. Ist ein Mensch krank, erkennt der Körper den Virus und bildet Anti-Körper. Das sind Zellen, die das Virus bekämpfen. Nach der Krankheit bleiben

die Anti-Körper im Körper. Die sind Teil vom erworbenen Immun-System. Dieses Immun-System kann mit Informationen gefüttert werden. Gegen viele Krankheiten gibt es nämlich Impfungen: Entweder spritzt der Arzt eine kleine Dosis von dem Virus oder Anti-Körper. Eine geimpfte Person ist dann immun. Sie kann die Krankheit nicht mehr bekommen. Einen Impf-Stoff gegen Covid-19 gibt es noch nicht.

Gesund leben für ein gesundes Immun-System

Schlecht für das Immun-System sind: rauchen, Alkohol trinken, zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, Stress, schlechte Ernährung. Wer gesund lebt, tut etwas Gutes für sein Immun-System. Und das lohnt sich: Menschen mit einem guten Immun-System werden seltener krank.

Asja Wortmann

Die Corona-Krise verändert unseren Alltag. Seit dem 27. April gibt es eine Masken-Pflicht in Niedersachsen. Also auch in Göttingen und dem Landkreis. Die Masken-Pflicht gilt in im Bus, im Zug und beim Einkaufen.

Warum soll man einen Mund-Schutz tragen?

Der Mund-Schutz soll die Verbreitung von Corona-Viren verhindern. Ein Mund-Schutz schützt andere Menschen. Zum Beispiel wenn man hustet.

Welche Arten von Mund-Schutz gibt es?

Im Krankenhaus und in Pflege-Heimen gibt es medizinische Masken.

Im Alltag reicht eine einfache Maske aus Stoff. Diese nennt man auch: textile Mund-Nase-Barriere oder Behelfs-Masken. Eine Behelfs-Maske kann auch ein Schal oder Tuch sein. Wichtig ist: Nase und Mund müssen abgedeckt sein.

Wo gibt es Masken?

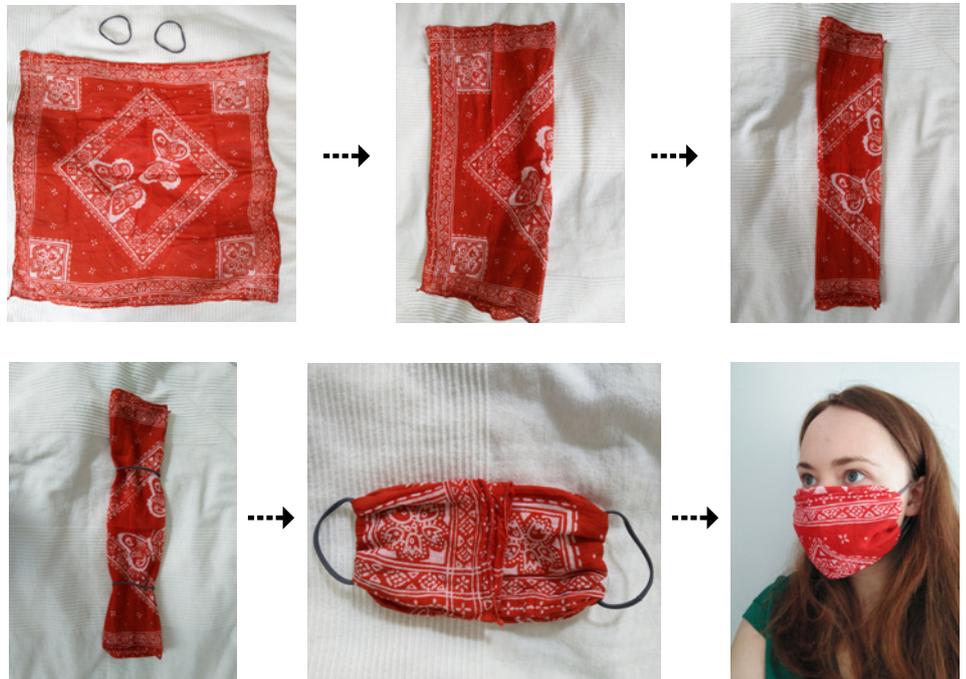
Viele Geschäfte verkaufen Masken aus Stoff. Masken aus Stoff kann man waschen und immer wieder verwendet.

Außerdem kann man leicht selbst eine Maske basteln.

Das braucht man:

- ein Tuch, ein Stück Stoff (aus Baumwolle) oder ein Küchenpapier (ca. 45 x 45 cm)
- zwei Gummi-Bänder (z.B. Haar-Gummis)

Ganz einfach selbst-gemacht Heute: Der Mund-Schutz



Fotos: Julia Pfrötschner

So geht es:

- 1) Das Tuch 2-mal falten, so dass ein Schlauch entsteht.
- 2) Die Gummi-Bänder um das Tuch legen (ca. 15 cm zur Mitte).
- 3) Die Seiten vom Tuch zur Mitte falten.
- 4) Die Gummi-Bänder um die Ohren ziehen und das Tuch vor Mund und Nase legen.
- 5) Fertig ist der Behelfs-Mundschutz.

Masken waschen

Schutz-Masken muss man regelmäßig reinigen. Sonst können sich Viren und Keime auf der Maske verbreiten. Am besten ist die Wäsche bei 60 Grad. Deswegen sollten die Masken aus Baumwolle sein. Baumwoll-Stoff kann man oft bei 60 Grad waschen.

Nähen und Spenden

Eine Behelfs-Maske kann man auch selbst nähen. Dafür gibt es viele Anleitungen und Videos im Internet.

Man kann auch Masken nähen und spenden. Viele Vereine und Organisationen freuen sich über Masken-Spenden. Zum Beispiel der Landkreis Göttingen.

Auf der Internet-Seite vom Landkreis gibt es auch Näh-Anleitungen:

<https://www.landkreisgoettingen.de/aktuelles/pressestelle/aktuelle-meldungen/2020-03-29/coronavirus-aufruf-zum-naehen-von-mund-nasen-schutzmasken.html>

Julia Pfrötschner

Was ist eigentlich ein system-relevanter Beruf?

Foto: Fotolia, Lisa F. Young



Die Bezeichnung system-relevante Berufe hört man im Moment oft. Aber was ist das überhaupt?

Die Wort-Teile

Ein **System** ist ein bestimmter Bereich. Der Bereich besteht aus vielen Einzel-Teilen. Die Einzel-Teile stehen in Verbindung zueinander.

Ein Beispiel:

In unserer Gesellschaft in Deutschland gibt es ganz viele verschiedene Gruppen. Zum Beispiel: einzelne Personen, Firmen, Organisationen. Diese Gruppen haben auf ganz unterschiedliche Weise zueinander Kontakt. Dadurch gibt es viele verschiedene Zusammenhänge.

Relevant heißt: Etwas ist wichtig. Ohne dieses Teil funktioniert es nicht.

Ein Beispiel:

Ohne Räder kann ein Fahrrad nicht fahren. Die Räder sind relevant für das Fahrrad-Fahren.

Was sind system-relevante Berufe?

Diese Berufe sind besonders wichtig für die Gesellschaft. Ohne diese Arbeiten würde das Leben nicht funktionieren.

Zum Beispiel:

Man braucht Lebensmittel. Der Verkäufer in einem Supermarkt verkauft sie. Ärzte und Krankenschwestern kümmern sich um kranke Menschen, die Hilfe brauchen. Ohne sie würden viele

Menschen krank bleiben. Im Haus braucht man Strom. Im Versorgungs-Werk kümmern sich Elektriker um den Strom. Sie überprüfen: Funktioniert alles? Kommt der Strom im Haus an?

Wer bestimmt, welcher Beruf system-relevant ist?

Die einzelnen Bundes-Länder legen die system-relevanten Berufe fest. Darum unterscheiden sich die Festlegungen in Deutschland. In Rheinland-Pfalz gibt es gar keine Liste. In Berlin ist die Liste sehr lang.

Eine besondere Ausnahme

Für Menschen mit system-relevanten Berufen gelten im Moment besondere Regeln.

Zum Beispiel bei der Kinder-Betreuung. Eigentlich sind Kitas und Kindergärten gerade geschlossen. Aber für Menschen mit system-relevanten Berufen gibt es eine Not-Betreuung. Sie dürfen ihre Kinder trotzdem dort hinbringen. Damit jemand auf die Kinder aufpasst. Während sie weiter zur Arbeit gehen.

Jasmin Süßmeyer

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
Verantwortlich: Rüdiger Rohrig

Layout & Satz Bernd Neubauer

Nächste Ausgabe 17.06.2020

Schafe in der Leine-Aue

Ein Göttinger Naturschutz-Projekt



Foto: Bernd Neubauer

Zuerst: Was ist eigentlich eine Aue? Eine Aue ist ein flaches Gelände mit saftigen Wiesen an einem Fluss. In Göttingen heißt der Fluss Leine. Deshalb heißen die Wiesen rechts und links von der Leine Leine-Aue.

Eine Herde Schafe

Was für eine Überraschung bietet sich dem Spaziergänger

ganz in der Nähe vom Kieselsee in der Leineaue? Eine Herde Schafe! Die Stadt informiert: Sie hat ein außergewöhnliches Projekt mit dem Namen „Leineschafe an die Leine“. Witziger Titel. Der Fluss in Göttingen heißt Leine und die Schafe auch! Tatsächlich: Leineschafe – eine seltene und vom Aussterben bedrohte Nutztier-Rasse.

Was ist das Ziel?

Die Stadt Göttingen will die Wiesen an der Leine besonders pflegen. Die Schafe fressen das hohe Gras. Dadurch bekommen andere Pflanzen mehr Licht und Platz. Jetzt können viele verschiedene Blüten-Pflanzen auf den Wiesen wieder wachsen. Unterschiedliche Arten von Insekten und Vögeln finden wieder Nahrung. Je größer die

Vielfalt, desto besser für die Natur. Dafür setzt die Stadt die Leineschafe ein.

Wo kommen die Schafe her?

Die Schafe kommen aus der Schäferei Gutinga (Erklärung siehe unten) aus Gleichenschenrode im Landkreis von Göttingen.

Was ist eine Schäferei?

Eine Schäferei ist eine Firma. Der Betrieb züchtet, bewacht, versorgt und nutzt Schafe. Die Schäferei verkauft Milch, Fleisch, Wolle und Leder von den Tieren. Die Schäferei verleiht eine Schafs-Herde.

Alle können gespannt sein, wie sich die Natur in der Leine-Aue verändert. Also: einfach mal hingehen und schauen!

Aktuelle Informationen
und Kursangebote
vhs-goettingen.de

