

Zitate zum Thema „Pünktlichkeit“



*Pünktlichkeit bei einer Verabredung
hat nur den einen Nachteil,
dass der andere ja nicht da ist,
um sie zu würdigen.*

– Franklin P. Jones –

*Bester Beweis einer guten Erziehung
ist die Pünktlichkeit.*

– Gotthold Ephraim Lessing –

*Der frühe Vogel fängt
den besten Wurm.*

– deutsches Sprichwort –

*Pünktlichkeit ist die Seele
des Geschäfts.*

– Thomas Chandler Haliburton –

*Wer zu spät kommt,
den bestraft das Leben.*

– deutsches Sprichwort –

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies die Zitate durch.
- 2 Schreibe die Zitate in Schönschrift ab.
- 3 Was meint Franklin P. Jones mit seinem Zitat? Interpretiere es in deinen eigenen Worten.
- 4 Was hat das Thema Pünktlichkeit mit guter Erziehung zu tun? Begründe deine Meinung.
- 5 Was hat der „beste Wurm“ mit dem Thema Pünktlichkeit bzw. Zeit zu tun? Begründe deine Meinung.
- 6 Nenne vier Gründe, warum du im Unterricht pünktlich sein solltest.
- 7 Beschreibe eine Situation, in der dich deine Unpünktlichkeit im Leben schon einmal bestraft hat.
- 8 Was kannst du tun, um pünktlicher zu sein? Schreibe deine Ideen auf.



Zuspätkommen oder pünktlich sein

Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Überlege dir fünf Gründe, warum jemand zu spät kommen könnte.
- 2 Nenne Gründe, warum du oftmals zu spät kommst.
- 3 Warum ist es für dich und andere nicht gut, unpünktlich zu sein? Setze die passenden Wörter in die Lücken ein, dann erfährst du einige Gründe.



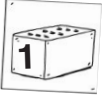
- a) Es entsteht keine _____.
- b) Ich kann mich _____, bevor etwas beginnt.
- c) Ich gerate nicht in _____.
- d) Ich habe _____ Stress.
- e) Ich strahle mehr _____ und _____ aus.
- f) Ich raube meinen _____, die auf mich _____, nicht die _____.
- g) Zeit ist _____.

Ausgeglichenheit ♦ Geld ♦ sammeln ♦ warten ♦ Zeit ♦ weniger ♦
Zeitdruck ♦ Hektik ♦ Ruhe ♦ Mitmenschen

- 4 Hier findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, zukünftig pünktlich zu sein. Verbinde.

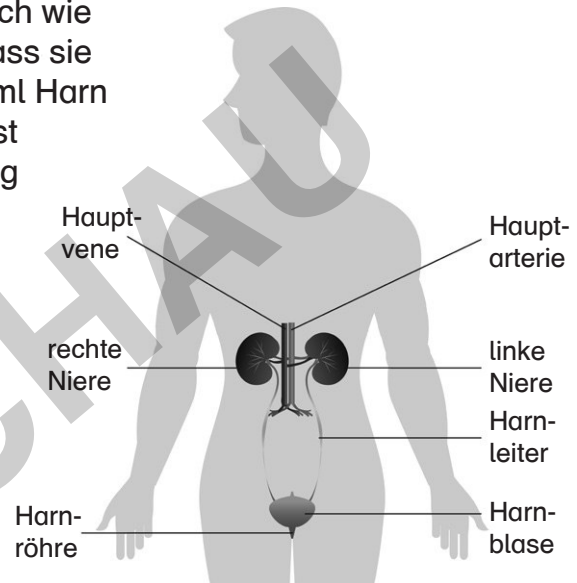
den Wecker	vorstellen
die Uhr fünf Minuten	wegstellen
das Handy	lautlos stellen
das Telefon	stellen
Unnötiges	erstellen
einen Zeitplan	zur Seite stellen

- 5 Schreibe auf, was du verändern könntest, damit du zukünftig pünktlich bist. Welche Tipps können dir dabei helfen? Überlege dir weitere Hilfestellungen.



Wie funktioniert das Harnsystem?

Die Nieren werden häufig auch als die Klärbecken des Körpers bezeichnet, da sie die zentralen Organe des Harnsystems in unserem Körper bilden. Die Aufgabe der Nieren ist es, giftige Stoffe und andere unerwünschte Substanzen, die nicht (mehr) benötigt werden, aus dem Körper herauszufiltern. Diese Stoffe werden dann als Harn, auch Urin genannt, ausgeschieden, wobei der Harn in den Nieren produziert wird. Dies funktioniert so, dass das gesamte Blut des Menschen, ca. 5 bis 6 l, ungefähr 300 Mal pro Tag durch die Nieren läuft. So werden auch Wasser und andere Stoffe aus dem Blut entfernt. Insgesamt produzieren die Nieren so täglich ca. 1 700 ml Urin, der von den Nieren durch die Harnleiter in die Harnblase gelangt, wo er zunächst gesammelt wird. Ähnlich wie ein Luftballon ist die Blase so beschaffen, dass sie sich ausdehnen und zwischen 500 und 700 ml Harn sammeln kann. Die Blasenwand wiederum ist mit Nerven durchzogen, die eine Ausdehnung registrieren und dem Gehirn mitteilen, dass die Blase entleert werden muss. Nach dem Entleeren der Blase zieht sich der Blasenmuskel wieder zusammen, am Blasenboden entspannen sich die Schließmuskeln und der Harn kann den Körper über die Harnröhre verlassen. Beim Prozess des Wasserlassens sind also viele Muskeln und Nerven beteiligt.



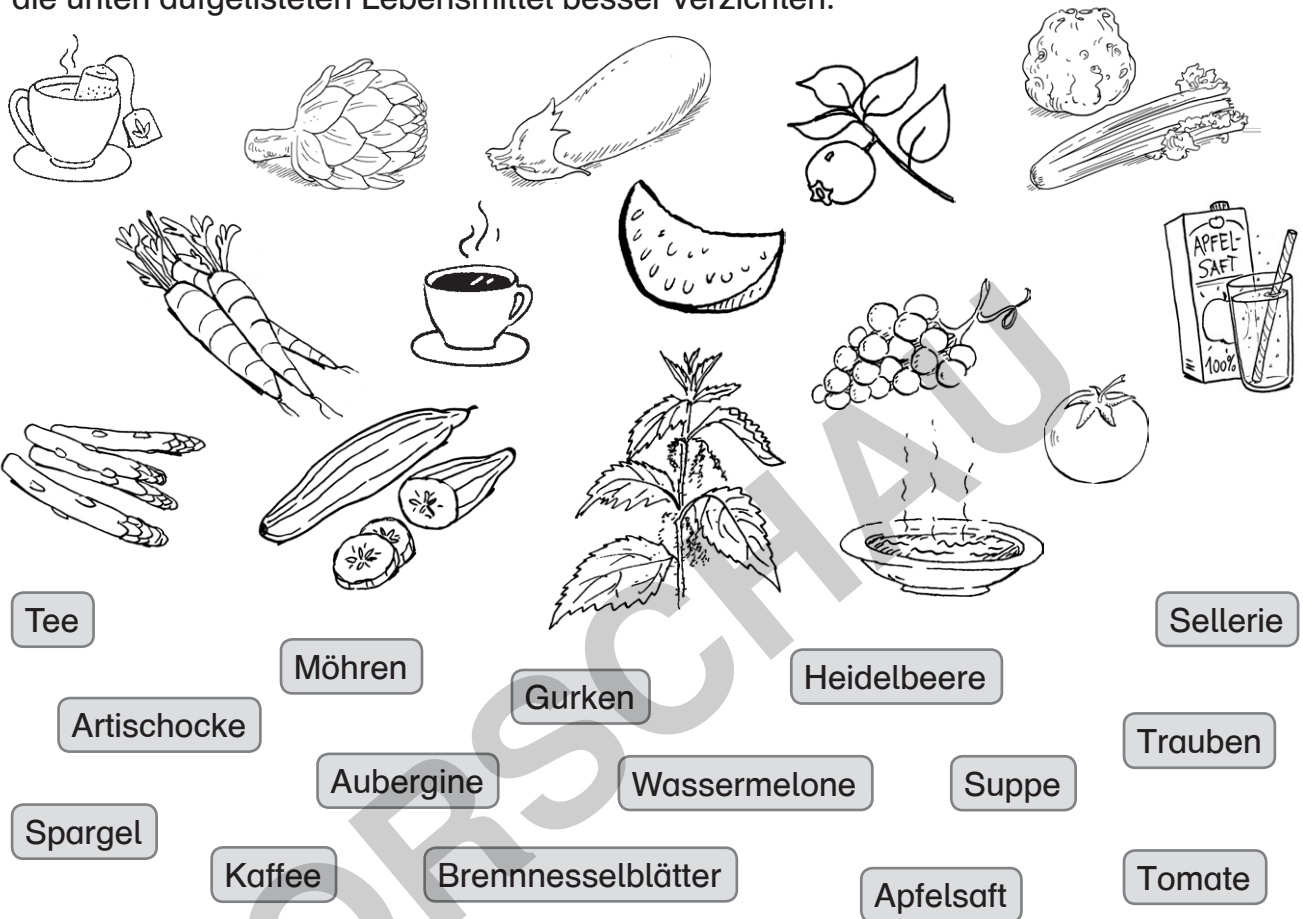
Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies den Text über das Harnsystem.
- 2 Nenne die zentralen Organe des Harnsystems.
- 3 Erkläre, warum man die Nieren auch als „Klärwerk“ bezeichnet.
- 4 Berechne, wie viel Liter (l) Harn (Urin) pro Tag entsteht.
- 5 Gib an, wie viel Milliliter (ml) Urin die Harnblase sammeln kann.
- 6 Berechne, wie oft du am Tag ungefähr zur Toilette gehen musst, wenn deine Harnblase 700 ml fasst und du insgesamt 1 700 ml Urin pro Tag ausscheidest.
- 7 Gib an, welche Organe beteiligt sind, bis dein Urin ausgeschieden wird.
- 8 Gib an, wie lange deine Blasenkontrolle sein muss, wenn du in der Schule die großen Pausen für Toilettengänge nutzt.
- 9 Begründe, warum ein Toilettengang während des Unterrichts nicht nötig sein müsste. Tipp: Schau dir noch einmal Aufgabe 6 und 8 an.
- 10 Nenne drei weitere Gründe, warum du während des Unterrichts nicht zur Toilette gehen solltest.



Harntreibende Lebensmittel

Durch die Ernährung kannst du steuern, wie oft du zur Toilette musst. Manche Lebensmittel haben eine harntreibende Wirkung. Wenn du davon viel verzehrst, musst du öfter auf die Toilette gehen. Möchtest du dies vermeiden, so solltest du auf die unten aufgelisteten Lebensmittel besser verzichten.



Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Verbinde die Wörter mit dem passenden Bild.
- 2 Schreibe diese Wörter auf und male ein Bild daneben.
- 3 Fertige eine Tabelle an und sortiere die oberen Lebensmittel ein. Erstelle drei Spalten: Obst, Gemüse, Getränke.
- 4 Ein Lebensmittel von oben lässt sich nicht einordnen. Benenne es.
- 5 Schreibe einen Einkaufszettel für ein leckeres Frühstück ohne harntreibende Lebensmittel.
- 6 Gib an, welche der Lebensmittel heimische Obstsorten sind, welche also bei uns in Deutschland wachsen.
- 7 Nenne weitere heimische Obstsorten.
- 8 Gib an, welche der Lebensmittel heimische Gemüsesorten sind.
- 9 Nenne weitere heimische Gemüsesorten.



Sinnvolle Verweigerung

Dass du im Unterricht öfter nicht das machst, was der Lehrer sagt und dich verweigerst, hat Nachteile für dich.

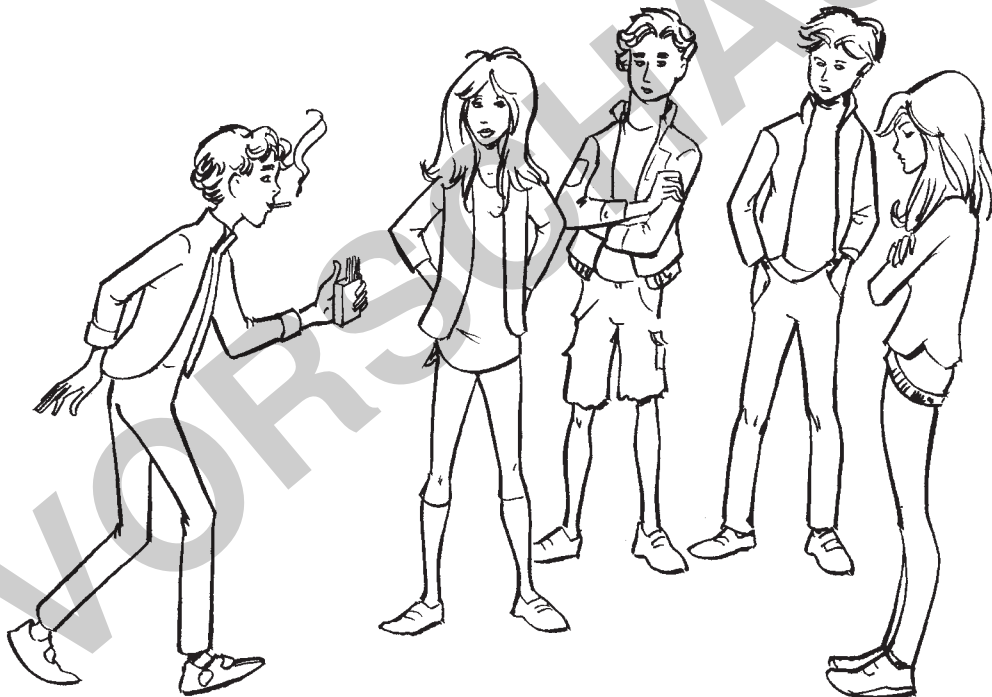
In anderen Situationen ist es jedoch wichtig und z. T. lebensnotwendig, wenn du Nein sagen kannst und dich verweigerst.

Nina und Clara gehen in der großen Pause auf den Schulhof. Sie suchen ihre Freunde Max, Timo und Milo, die schon auf sie warten. Plötzlich zieht Timo eine Schachtel Zigarette aus der Hosentasche und zündet sich eine Zigarette an. „Na los, Nina! Willst du nicht auch eine? Das ist total cool!“, prahlt Timo mit qualmender Zigarette im Mund.

Max und Milo schauen zunächst skeptisch, greifen dann aber begeistert zu.

„Mensch, jetzt stellt euch nicht so an!“, wettet nun auch Milo, und Max stimmt ein: „Ihr seid ja totale Feiglinge!“

Nina schaut Clara an. Was sollen sie bloß machen?



Bearbeite die angekreuzten Arbeitsaufträge:

- 1 Lies den Text.
- 2 Schreibe auf, was Nina und Clara jetzt tun sollten und warum.
- 3 Überlege dir mindestens fünf ähnliche Situationen, in denen du dich verweigern solltest.
- 4 Schreibe zu jeder der von dir beschriebenen Situationen auf, was du in dieser Situation gemacht hättest.
- 5 Besprich diese Situationen mit deinen Eltern oder mit guten Freunden.