Name des Schülers: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kampfkunst und Lebenskompetenz Herausforderung**

Lieber zukünftiger Wing Tsun Meister,

Ich habe eine Herausforderung für dich.

Das Bewältigen dieser Herausforderung kann und wird enorme Auswirkungen auf dein Leben haben, wenn du dies mit den richtigen Absichten und mit voller Begeisterung meisterst.

Dein Ziel ist es, möglichst viele Aufgaben in der beigefügten Liste zu erledigen (mindestens 15).

Du musst jede Aufgabe in die Liste eintragen und per Video dokumentieren.

Du hast zwei Wochen Zeit, um dies zu erreichen, frist ist der 15. April.

Schau bitte dass du bzw deine Eltern ,Mitglied der folgenden Facebook-Gruppe seid/sind.

<https://www.facebook.com/groups/1453227178283330/?ref=share>

Ihr könnt dort Videos ( Facebook) oder auf YouTube hochladen (privat hochladen) und mir einen Link zum anschauen senden.

Bist du bereit ? ☺

Sifu Mohammed

Name des Schülers:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NOTFALL KOMPETENZEN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LEHRPLAN** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **YouTube Link** |
| Wie man erste Hilfe leistet |  |  |  |
| Wie man eine Herz Lungen Wiederbelebung leistet |  |  |  |
| wie man auf Notfälle reagiert:  medizinisch  Feuer  Polizei |  |  |  |
| Wie man schwimmt |  |  |  |
| wie man mit einer Karte oder einem Kompass navigiert |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Gesundheits - Kompetenzen** |  |  |  |
| wie man ein Fitnessprogramm entwirft und umsetzt |  |  |  |
| Wie man konsequent meditiert |  |  |  |
| wie man eine gesunde Mahlzeit plant und kocht ( mit oder ohne Rezept ) |  |  |  |
| Wie man Eier kocht |  |  |  |
| Wie man Gemüse kocht |  |  |  |
| Wie man Brot backt |  |  |  |
| Wie man Wasser reinigt ( filtert ) |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Name des Schülers:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hausarbeits - Fähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplan** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **YouTube Channel** |
| Wie man gute Tischmanieren hat |  |  |  |
| Wie man den Tisch deckt |  |  |  |
| Wie man die Wäsche macht |  |  |  |
| Wie man die Wäsche bügelt |  |  |  |
| Wie man sich um den Garten kümmert |  |  |  |
| Wie man jeden morgen sein Bett macht |  |  |  |
| Wie man eine Karte liest |  |  |  |
| Wie man sich um sein Haustier kümmert |  |  |  |
| Wie man näht ( knöpfe und Kleidung ) |  |  |  |
| Wie man ein Messer sicher benutzt ( scharfe Seite, stumpfe Seite ) |  |  |  |
| Wie man ein Streichholz benutzt um ein Feuer zu machen oder einen Ofen anzuzünden |  |  |  |
| Wie man Reifendruck und den Ölstand misst |  |  |  |
| Wie man einen Nagel hämmert |  |  |  |
| Wie man einen Schraubenzieher benutzt |  |  |  |
| Wie man ein Bild aufhängt |  |  |  |
| Wie man elektrische Spannungen misst (Batterien und Steckdosen) |  |  |  |
| Wie man etwas repariert anstatt man es wegwirft |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Lese – und Schreibfähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplan** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **Youtube Channel** |
| Wie man gründlich liest |  |  |  |
| Wie man einen Brief schreibt |  |  |  |
| Wie man ein Dankesbrief schreibt |  |  |  |
| Wie man einen Aufsatz schreibt |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Finanz Fähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wie man ein Budget macht |  |  |  |
| Wie man plant, Geduld hat und auf etwas spart |  |  |  |
| Wie man sein Sparbuch verwaltet |  |  |  |
| Wie man an eine Hilfsorganisation spendet |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Name des Schülers:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Zwischenmenschliche Fähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplan** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **Youtube Channel** |
| Wie man sich vorstellt |  |  |  |
| Wie man genau hinhört/zuhört |  |  |  |
| Wie man einen Anruf tätigt |  |  |  |
| Wie man richtig die Hand schüttelt |  |  |  |
| Wie man nach etwas frägt, das man braucht |  |  |  |
| Wie man respektvoll widerspricht |  |  |  |
| Wie man seinen Fall respektvoll argumentiert |  |  |  |
| Wie man mit einer älteren Person zu reden hat |  |  |  |
| Wie man fragen stellt, um jemanden besser kennen zu lernen |  |  |  |
| Wie man sich von jemandem beraten lässt, der erfahrener ist |  |  |  |
| Wie man mit einem Baby umgeht |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Name des Schülers:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Reifefähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplan** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **YouTube Channel** |
| Wie man freundlich ist |  |  |  |
| Wie man einen Fehler zugibt |  |  |  |
| Wie man jemanden den Vorteil des Zweifels gibt |  |  |  |
| Wie man Bedürfnisse um sich herum zur Kenntnis nimmt |  |  |  |
| wie man freiwillige Aktivitäten auswählt, die man konsequent durchzieht |  |  |  |
| wie man das pro und contra einer Entscheidung abwägt |  |  |  |
| wie man etwas gut macht, auch wenn niemand zuschaut |  |  |  |
| Wie man eine Aufgabe nach Beendigung sieht |  |  |  |
| Wie man ein Konzert oder eine Aufführung besucht |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Name des Schülers:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Freizeitfähigkeiten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplan** | **Datum abgeschlossen** | **Notizen** | **YouTube Channel** |
| Wie man Fahrrad fährt |  |  |  |
| Wie man eine Wanderung plant und durchführt |  |  |  |
| Wie man an einem Seil klettert |  |  |  |
| Wie man an einem Felsen hochklettert |  |  |  |
| Wie man schnorchelt |  |  |  |
| Füge hier weitere Punkte hinzu, die du für wichtig hältst |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |