

Mir is kalt!

Beitrag von „Dejana“ vom 18. September 2008 09:56

Wie die Überschrift schon sagt, mir ist kalt.

Und jetzt klingelt's auch noch und die ganze Baggage wird gleich in meinem Raum erscheinen.



Naja, dann wird's wenigstens wieder etwas waermer...bei 34 Koerpern in dem Raeumchen.
:tongue:

Ist nur mit kalt? Ist's in Deutschland noch sommerlich? Bin ich nur verpieenzt und hab mir gestern beim Rugby ne Erkaeltung geholt?

Beitrag von „julia242“ vom 18. September 2008 10:19

hier in D ist es auch EISIG kalt für september, gestern mittag hatte es gerade einmal 8 grad... :-
/ ich kann mich schon kaum mehr daran erinnern, dass ich vor einigen tagen noch bei 30 grad auf meinem balkon geschwitzt habe... :-/ ist das jedes jahr so krass??? *überleg*

Beitrag von „Maren“ vom 18. September 2008 10:36

Jap, hier ist es ziemlich kalt. Ich laufe in der Wohnung schon mit Wollsocken und dickem Pullover rum, denn die Heizung wird es im Oktober angestellt... *br*

Grüße,
Maren

Beitrag von „Liselotte“ vom 18. September 2008 17:13

Ich laufe auch schon mit dickem Pulli und Wollsocken durch die Gegend. Meine Wohnung ist aber auch nicht sonderlich gut isoliert. Heizung will ich eigentlich auch noch nicht einstellen,

aber ich überlege es regelmäßig. Krank werden möchte ich ja auch nicht. Probiere es jetzt erstmal mit gemütlichen Kerzen und Tee. 😊

Beitrag von „Hawkeye“ vom 18. September 2008 17:33

musste heute morgen die windschutzscheibe frei kratzen...KRATZEN...wir hatten 0 grad am morgen..

winterliche grüße

h.

Beitrag von „milliethehorse“ vom 18. September 2008 17:36

Habe gestern den Kampf gegen den inneren Schweinehund verloren - die Heizung läuft...hab es einfach nicht mehr eingesehen mit dickem Pulli und Fleece immer noch zu frieren.

Meine Katze ist zur Wohnungskatze mutiert - sie setzt keine Pfote mehr vor die Tür es sei denn, ich zwinge sie dazu und mein kleiner Schimmel sieht jetzt schon aus wie ein Eisbär.

Wie soll das erst im Winter werden?? Finde die Temperaturen momentan echt eher winterlich als herbstlich....

Frierende LG, auch nach GB 😊
millie

Beitrag von „monster“ vom 18. September 2008 19:04

Hier scheint sogar jetzt noch die Sonne, aber von Wärme ist heute Abend nichts mehr zu spüren...

Heute bei der Aufsicht um 12 Uhr wars in der Sonne total schön...man brauchte aber trotzdem einen Pulli...

Liebe Grüße!

monster

Beitrag von „neleabels“ vom 18. September 2008 19:21

Du spielst Rugby?

Nele

Beitrag von „Dejana“ vom 18. September 2008 21:09

Es hat sich heute sogar wieder erwärmt. Am Mittag war's dann schön sonnig und wir hatten wieder ca. 17 Grad (aber, die haben wir ja eh schon seit Wochen). 😄 Ich weiss noch gar nicht, wie die Heizung im neuen Haus funktioniert...

Werd mir wohl heute Nacht noch ne Decke holen.

Ich spiele nicht Rugby, ich hab einen Sportkurs (22 Jungs, 5. Klasse) und daher unterrichte ich (Tag) Rugby. 😄 Ich haett lieber meine eigene Klasse fuer Sport aber das hat nicht geklappt. Ist bissl doof, wenn man bei Regen draussen auf dem Feld steht und sich nicht mal mit in den Matsch werfen darf. Ich hab danach schliesslich noch normalen Unterricht. 😄 Ausserdem sind das gerade die Kerls, die sich sonst schon kaum benehmen koennen...und dann auf dem Feld? Ich brauch ne Pfeife, sonst schrei ich zuviel. 😞

Beitrag von „nofretete“ vom 20. September 2008 14:35


Wir haben 17°C heute. Gestern Morgen waren es nur 4°C als ich losfuhr, da war so mancher Dezember schon wärmer.

Ich wandere aus.

Beitrag von „Liselotte“ vom 22. September 2008 15:20


Ich bin eingeknickt. Wenn ich den halben Tag zu Hause am Schreibtisch sitze will ich einfach nicht frieren, wenn ich schon dick angezogen bin. Hab die Heizung mal ein bisschen angemacht...

Beitrag von „Uwe“ vom 22. September 2008 19:51

Hier wurde gerade mit großem Wehmut die Heizung aufgedreht und die erste Erkältung ist auch schon da... 



Beitrag von „*fling*“ vom 23. September 2008 01:55

Ich friere zwar auch, weigere mich aber die Heizung anzudrehen solange mein Freund noch bequem in Boxershorts und T-Shirt rumläuft! 

Beitrag von „Maren“ vom 23. September 2008 12:42

Zwischenstand: Die Heizung ist immer noch aus. Ich hab meine Fleecehausschuhe angezogen und zwei Pullover an. Mein Freund hat sich die erste Erkältung eingefangen und ich glaub, bei mir geht es auch grad los. Aber die Heizung bleibt aus... Zumindest bis es in der Wohnung kälter als 17°C ist...

Beitrag von „Unlucky“ vom 23. September 2008 22:29

Ein Tipp von mir?

Seht zu, dass ihr rausskommt aus der kalten Bude.

Macht euch schöne Gedanken bei einem Spaziergang und geht anschliessend in die Sauna.-
Der Rest des Abends wird sich dann von ganz alleine ergeben.- versprochen.

Grüsse von unlucky

Beitrag von „Dejana“ vom 24. September 2008 20:46

Ich weiss immernoch nicht, wie die Heizung funktioniert. 🙄 Aber mir ist jetzt kalt. Mein Arbeitszimmer bekommt nie Sonne ab, was ein bissl doof ist. Hab mich jetzt in meine Kuschedecke eingewickelt.

Ausserdem bin ich wohl muede.

Ich mag meine Sportgruppe nicht...gar nicht...die sind ein absoluter Alptraum.

Nach Sport bin ich heute zu meiner eigenen Klasse zurueck gekommen und hab mich erstmal dafuer bedankt, dass sie alle so toll und wundervoll sind und ich ihre Klassenlehrerin sein darf.

Werd ich das bereuen? 😁 Ich hab die beste 5. Klasse in der Schule. Meine Nervkekse lassen sich wenigstens noch schnell und schmerzlos zurecht stutzen, wenn's sein muss. Aber die in Sport? OMG, null Hemmungen. 😭

Beitrag von „Kerstini“ vom 28. September 2008 10:18

Also es ist echt arschkalt. Ich hab hier zwei Pullis an, lieg mit zwei Decken eingemumelt aufm Sofa und es ist immer noch KALT! Das kann doch nicht sein *grml*

Beitrag von „nofretete“ vom 29. September 2008 16:29

Mensch, gestern war es so schön warm, heute wieder saukalt.

Beitrag von „Vaila“ vom 29. September 2008 22:30

War gestern morgen in der Lehrervorführung von "Der Baader-Meinhof-Komplex", der mich zwar nicht "kalt erwischt" hat, mich aber öfter frösteln ließ. Wie froh war ich, dann anschließend fast den ganzen Nachmittag in angeregter Diskussion mit Kolleginnen und Kollegen an einem sonnigen Plätzchen in einem Straßencafé verbringen zu können. In NRW sind jetzt Herbstferien! Alles in dem Bewusstsein - welches meinen Genuss der Sonne noch verstärkte - dass für die kommende Woche Sturm und Regen und für mich persönlich 5 Klassensätze Korrekturen angesagt sind!

Herzlichst!

Vaila

Beitrag von „row-k“ vom 30. September 2008 08:33

Moin!

Mein Vorschlag, denn ich gehe davon aus, dass trotz abgestellter Heizung wenigstens warmes Duschwasser bereit steht:

Duscht nach dem warmen Duschen den gesamten Körper eiskalt ab!

"Kalt-Dusch-Anfängern" empfiehlt sich, mit dem Gesicht zu beginnen, damit der Schreck nicht so groß ist.

Kaltes Duschen hilft gegen das Kältegefühl und härtet zudem so ab, dass man bereits nach einer Saison bei konsequenter Anwendung fast frei von Erkältungen ist.

Nach einigen Jahren hat man vergessen, wie sich eine Erkältung anfühlt und höchstens mal einen Tag lang einen kleinen Anflug einer Erkrankung, wenn die Anderen, also die "Warmduscher", reihenweise umfallen - versprochen!

Beitrag von „CKR“ vom 30. September 2008 10:24

Zitat

Original von row-k

"Kalt-Dusch-Anfängern" empfiehlt sich, mit dem Gesicht zu beginnen, damit der Schreck nicht so groß ist.

Mit dem Gesicht anfangen?????????!!!!!!!!!!!!!! Also ich bin gerade soweit, dass meine Beine und Arme kaltes Wasser abkriegen. Alles andere geht gar nicht.

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 30. September 2008 10:30

Ich glaube, man sollte mit den Beinen - und zwar herzfern, sprich auf der gegenüberliegenden Seite - beginnen. Wer Herzprobleme hat, sollte sowieso vorsichtig sein.

Beitrag von „CKR“ vom 30. September 2008 11:07

Zitat

Original von Aktenklammer

Ich glaube, man sollte mit den Beinen - und zwar herzfern, sprich auf der gegenüberliegenden Seite - beginnen. Wer Herzprobleme hat, sollte sowieso vorsichtig sein.

Das stimmt. Kaltes Wasser führt dazu, dass sich die Gefäße zusammenziehen. Das hat zwei Effekte: Der Blutdruck steigt, da weniger Gefäßquerschnitt für das gleiche Blutvolumen zur Verfügung steht. Zum anderen wird ein größeres Blutvolumen aus den Beinen / Armen herzwärts transportiert. Ein schwaches Herz ist dann unter Umständen überfordert und kann das ankommende Blut nicht schnell genug weiter transportieren.

Beitrag von „kleiner gruener frosch“ vom 30. September 2008 12:19

<offtopic>

Zitat

Und jetzt klingelt's auch noch und die ganze Baggage wird gleich in meinem Raum erscheinen.

Was ich an dem Thread viel interessanter finde: Dejana sitzt scheinbar in ihrem eigenen Klassenraum, wartet dort auf die Kinder und ist nebenbei am Surfen. Sprich: sie hat in ihrem eigenen Klassenraum einen PC mit Internetanschluss stehen.

seufz

Das hätte ich auch gerne.

kl. gr. Frosch

</offtopic>

Beitrag von „row-k“ vom 30. September 2008 13:37

Zitat

Original von CKR

Das stimmt. Kaltes Wasser führt dazu, dass sich die Gefäße zusammenziehen. Das hat zwei Effekte: Der Blutdruck steigt, da weniger Gefäßquerschnitt für das gleiche Blutvolumen zur Verfügung steht. Zum anderen wird ein größeres Blutvolumen aus den Beinen / Armen herzwärts transportiert. Ein schwaches Herz ist dann unter Umständen überfordert und kann das ankommende Blut nicht schnell genug weiter transportieren.

Hmm ... dann dürfte man sich also auch nicht sein Gesicht kalt abwaschen, sondern müsste davor seine Füße abkühlen? Hihi!

Spaß beiseite!

Natürlich sollte es so sein, dass man GLEICH NACH dem Gesicht zuerst die Extremitäten mit kaltem Wasser benetzt. Das hatte ich nicht geschrieben, sondern als bekannt vorausgesetzt.

Zitat

Alles andere geht gar nicht.

"Alles andere geht **noch** gar nicht." Man gewöhnt sich an alles, wenn man Krankheit vermeiden will.

Beitrag von „CKR“ vom 30. September 2008 15:21

Zitat

Original von row-k

"Alles andere geht **noch** gar nicht." Man gewöhnt sich an alles, wenn man Krankheit vermeiden will.

Das stimmt. Ich bleibe also wacker und komme irgendwann auch beim Gesicht an.

Gruß

Beitrag von „Unlucky“ vom 30. September 2008 19:58

Noch ein kleiner Tipp von mir:

Wer bedenklich seiner Herzaktivität ist, sollte zuerst mit warm/ kalten Wechsekuschen beginnen.

Also nach dem eigentlichen Reinigen, beginnend mit den Aussenseiten der Arme, bis hoch zu den Schultergelenken und an der Innenseite zurück, bis zu den Fingerspitzen abduschen, so kalt wie es der Wasserhahn zulässt.

Ebenso, an den unteren Extremitäten.

Danach einfach mit dem gesamten Körper unter die eiskalte Dusche stellen, denn dass bezweckt wiederum einen kräftigen Atemzug (gut für die Lunge) und bewirkt ein wohlig/ warmes Gefühl am gesamten Körper, wenn man die Dusche verlässt.

Somit ist man dann auch dem "Warmduscherprofil" nach einiger Zeit entkommen 😄

unlucky

Beitrag von „Kerstini“ vom 30. September 2008 21:04

kalt duschen geht mal gar nicht... da ist einem total kalt und man hüpft im Bad rum, weil die Raumtemperatur auch nicht gerade hoch ist... 😄 Und auch nach langem Ausprobieren bin ich dabei geblieben, warm duschen ist das Schönste 😎

Beitrag von „Dejana“ vom 30. September 2008 22:03

Zitat

Original von kleiner gruener frosch
<offtopic>

Was ich an dem Thread viel interessanter finde: Dejana sitzt scheinbar in ihrem eigenen Klassenraum, wartet dort auf die Kinder und ist nebenbei am Surfen. Sprich: sie hat in ihrem eigenen Klassenraum einen PC mit Internetanschluss stehen.

seufz

Das hätte ich auch gerne.

kl. gr. Frosch
</offtopic>

Na, wie denn sonst? 😄 Mein IWB (Tafel) ist doch an den Computer angeschlossen. Ohne geht's net.

Hier ist mein Raum (sind recht alte Bilder...die Tische stehen jetzt ganz anders und die Waende sind nicht mehr so leer...und die meisten der grossen Kisten haben uns inzwischen verlassen): <http://5-6ast.wikispaces.com/Classroom> und ganz unten kann man auch meine beiden Tafeln sehen. 😊

🖥️ Ich bekomme demnaechst wahrscheinlich sogar nen neuen Computer. Ich hab derzeit so ne alte Schrabbelkiste...und mein Laptop will sich nicht ans Schulnetzwerk anschliessen lassen.

Beitrag von „milliethorse“ vom 30. September 2008 22:48

SCHÖÖÖÖN...*neid*...hätte auch gern wieder ein IWB - aber die sind hier echt teuer...

Beitrag von „Unlucky“ vom 30. September 2008 22:51

Kalt duschen geht mal gar nicht... da ist einem total kalt und man hüpfte im Bad rum, weil die Raumtemperatur auch nicht gerade hoch ist... Und auch nach langem Ausprobieren bin ich dabei geblieben, warm duschen ist das Schönste

Ok, ich verstehe... aber wie wäre es denn mit zwei bis drei kuscheligen Saunagängen???

Ich habe es selbst heute hinter mir und muss zugeben, dass wenn die Beine und Füße warm sind, sich auch der Rest des Körpers angenehm anfühlt...

Probiere es einfach mal aus.

unlucky

Beitrag von „nofretete“ vom 30. September 2008 23:13

[Dejana](#),

habt ihr nur ein white board, nicht so eine grüne Tafel wie wir hier?

wie viele Kids sind in deiner Klasse?

Beitrag von „nofretete“ vom 30. September 2008 23:15

Kalt duschen? Kommt mir nicht in die Tüte.

Beitrag von „Kerstini“ vom 1. Oktober 2008 07:19

Sauna...an sich ne gute Idee. Verträgt mein Kreislauf nur nicht so 😊

Ich bleib bei der warmen Dusche *g*

Beitrag von „Maren“ vom 1. Oktober 2008 08:07

Juhu!!! Heut ist der 1. Oktober und das heißt, ich werd heut Nachmittag die Heizung anstellen. Jetzt geht's aber erst mal in die Unibibliothek, mein zweites Zuhause, in dem man wahrscheinlich nie aufgehört hat zu heizen. 😊

Beitrag von „Dejana“ vom 1. Oktober 2008 09:20

Zitat

Original von nofretete

[Dejana](#),

habt ihr nur en white board, nicht so eine grüne Tafel wie wir hier?

wie viele Kids sind in deiner Klasse?

Nee, ich hab hier noch nie ne gruene Tafel gehabt, immer nur die...und dann halt die IWBs. (Wuerd ich meinen Kids gerne Kreide anvertrauen? Nee, nicht wirklich...Die koennen schon mit den whiteboard Stiften jede Menge Schwachsinn anstellen.)

Ich hab 33 Schueler in meiner Klasse. Hab noch Platz fuer eine Person. 😂 Wieso? Magste dich dazu setzen?

1. Oktober...heute wird bei uns in der Schule die Heizung angestellt.

Beitrag von „CKR“ vom 1. Oktober 2008 16:31

Zitat

Original von Dejana

Nee, ich hab hier noch nie ne grüne Tafel gehabt, immer nur die...und dann halt die IWBs. (Wuerd ich meinen Kids gerne Kreide anvertrauen? Nee, nicht wirklich...Die koennen schon mit den whiteboard Stiften jede Menge Schwachsinn anstellen.)

Ja da wird man neidisch. In GB scheinen Whiteboards und ActivBoards ja Standard zu sein, wie ich beim Ansehen von Filmen auf teachers.tv immer wieder feststellen muss. Aber soooo schlimm ist Kreide nun auch wieder nicht. Und wenn ich an die Umwelt denke ...

Beitrag von „nofretete“ vom 1. Oktober 2008 17:05

Ich persönlich mag die white boards nicht so, zumindest nicht ausschließlich.

Dazusetzen? Gerne, wenn du mich einlädst.

Fand ich nur mal interessant zu hören, wie groß die Klassen bei euch sind.

Bei uns war die Heizung schon Anfang September an. In meiner Klasse gab es dann so Spaßvogel, die die Heizung auf 5 stellten und dabei Fenster aufmachten.

Beitrag von „Dejana“ vom 1. Oktober 2008 19:27

Zitat

Original von nofretete

Dazusetzen? Gerne, wenn du mich einlädst.

Fand ich nur mal interessant zu hören, wie groß die Klassen bei euch sind.

Kannst du gerne mal fuer ein paar Stunden machen, wenn du moechtest. Allerdings bin ich noch ein NQT und arbeite erst seit Anfang dieses Jahres an der Schule. 😁 Meine Klasse ist allerdings sehr gross. Das liegt daran, dass wir eine Mittelschule mit sehr gutem Ruf sind. Eltern tun also alles Moegliche um ihre Kinder in die Schule zu bekommen. Und wir haben deswegen

mehr Schueler als wir eigentlich haben sollten.

Kreide. Meine bemalen sich mit whiteboard Stiften, Fuellern und sonstwas, machen Stempel aus Plastikteilen, kamen heute mit Farbe im Gesicht aus ihrer Kunststunde, haben staendig ihre Hemden aus der Hose haengen...und zwei haben sich heute in der Mittagspause gruen und blau gepruegelt. Will ich denen wirklich Kreide an die Hand geben? Die verschwindet dann, wird gegessen oder auf meinem Teppichboden zerbroeselt, benutzt um die Tische oder Hosen oder was auch immer zu bemalen. 😞

Beitrag von „nofretete“ vom 1. Oktober 2008 23:29

Dejana, du bist leider für eine Hospitationsstunde zu weit weg.

Aber die Klassenstärke ist echt heftig, ich habe 25 und empfinde das als zu viel, um auf jeden einzugehen.

Beitrag von „Kerstini“ vom 3. Oktober 2008 19:13

Mensch Leute, in manchen Teilen Deutschlands hats heute schon geschneit...