

Guten Morgen!

LRS & Dyskalkulie
Stress & Entspannung
Lernprofil

1

Legasthenie Lese-Rechtschreibschwäche

2

Klassifikation

Klassifiziert nach ICD 10 =

Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme

(International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

3

Unterteilung der Legasthenie

Lese-Rechtschreibstörung

Isolierte Rechtschreibstörung

Kombinierte Störung schulischer Fertigkeiten

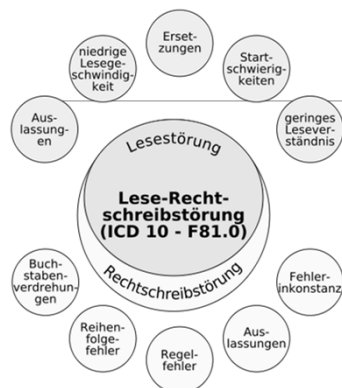
4

Definition der Legasthenie

- **Massive** und **lang andauernde** Störung des Erwerbs der Schriftsprache
- Fehlerhafte Umsetzung der gesprochenen in geschriebene Sprache und umgekehrt
- kein Zusammenhang zwischen Legasthenie und kognitiver Begabung!

5

LRS-Grafik



Grafik aus
www.wikipedia.org,
erstellt von Wolfgang
Lenhard im Juli 2009

6

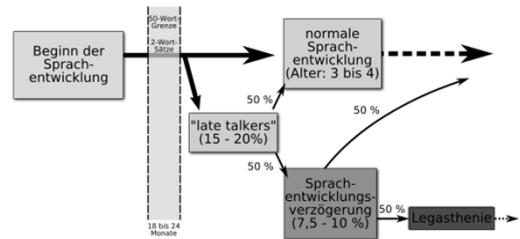
Ursachen der Legasthenie

eine Ursache allein bis mehrere verantwortlich

- Genetische Disposition
 - (bei eineiigen Zwillingen 68% Übereinst., bei zweieiigen nur 38%)
- Probleme bei auditiver Wahrnehmungsverarbeitung
 - (keine Hörschwächen gemeint!)
- Probleme bei visueller Wahrnehmungsverarbeitung
 - (keine Sehschwächen!)
- Probleme bei Verarbeitung von Sprache im Gehirn
 - (wird durch bildgebende Verfahren nachgewiesen)
- Wenig bis kaum phonologische Bewusstheit
 - Wissen um sprachl. Regeln, erster Laut eines Wortes, reimen, u.ä.
- Gibt Zusammenhang zw. verzögerter Sprechentwicklung und späterem Auftreten von LRS
- Häusliche Situation: Vorlesen, Fernsehkonsum, Bücher...

7

Sprachentwicklung & Legasthenie



Grafik aus www.wikipedia.org, erstellt von Wolfgang Lenhard im Juli 2009

8

Beobachtungskriterien

Schreib- und Leseerwerb

- Geschwindigkeit und Sicherheit beim Speichern von Buchstaben und Wörtern im Gedächtnis?
- Fehlerhäufigkeiten, Gesamtfehlerzahlen, Fehlergruppen, Lesegeschwindigkeit
- Fähigkeit des Zusammenlautens
- Gibt es Sprachentwicklungsstörungen?
- Gibt es Störungen der Graphomotorik?
- Wie steht es um die Aufmerksamkeit des Kindes?
- Bestehen soziale oder interaktive Störungen?

9

Frühzeitige Hinweise

- fehlende Speicherkapazität von zwei bis drei nacheinander angebotenen Druckbuchstaben
- große Schwierigkeiten im lautverbindenden Lesen von zwei Buchstaben
- verkürzte Speicherdauer im Kurzzeitgedächtnis von Buchstaben oder sehr kurzen Worten
- falscher Sprachrhythmus
- Buchstabenreihen nicht korrekt wiedergeben
- Aufgaben schlecht eingeteilt
- findet sich auf Arbeitsblatt nicht zurecht

10

Diagnostik

1. Abklären der Sinnesorgane dr. Facharzt

2. Psych. Diagnostik dr. Schulpsychologin

- Intelligenz
- Lesetest
- Rechtschreibtest

Intelligenz stimmt nicht mit Lese- bzw. Rechtschreibleistung überein => LRS

11

Therapie

Je früher erkannt umso größer der Erfolg!

Was wird benötigt?

- Programm / Training
- Zeit
- Ausdauer
- Disziplin
- Coach

12

Begleitstörungen

Schulangst
Motivationsdefizit
Konzentrationsstörungen
Lernunlust
Frustrationsintoleranz

13

Rechtliche Situation

<http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at/downloads/legasthenieerlass.pdf>

Informationen erhält man bei
Schulpsychologie – in jedem Bezirk

An jeder Schule:
Legasthenie-Ansprechperson -> Beurteilung

14

Hilfsmittel

Annahme der Situation

Beratung durch Fachleute

- Lehrerin
- Schulpsychologie
- LegasthietrainerIn
- Lerncoach

Tipps für SA

15

Lese-Tipps

Lesen mit Lineal

Lesen mit
Leselineal
-> selber basteln



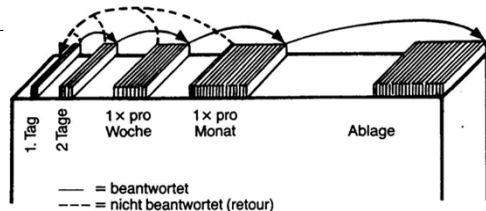
Lange Wörter beim Lesen in Silben teilen

Nur Vokale/Konsonanten lesen lassen

Nur Anlaute lesen lassen usw.

16

Lernkartei



Wort richtig geschrieben -> in das nächste Fach

max. 20 Wörter in Fach 1 für VS-Kinder,
ältere Kinder max. 30 Wörter

17

Dyskalkulie

18

Dyskalkulie

WHO - anerkannt schul. Entwicklungsstörung

in ICD-10 klassifiziert:

Diese Störung bezeichnet eine Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht allein durch eine allgemeine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist. Das Defizit betrifft vor allem die Beherrschung grundlegender Rechenfertigkeiten wie Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division.

19

Dyskalkulie

Ca. 3-7% der Kinder sehr stark

Ca. 15% ein wenig

Ursachen:

biologisch-neurologisch – pädagogisch – didaktisch – familiär...

Kein Zusammenhang zw. Intelligenz - Dyskalkulie

20

Symptome für eine Dyskalkulie

Menge nicht erfassen – was ist größer/kleiner?

Probleme beim Abzählen v. Gegenständen

Zahlenraum/Dezimalsystem nicht erfassen

Fehler bei Zehnerüber-/unterschreitung

langsamer rechnen als andere/rechnen mit Fingern

Malreihen schwer erlernt, auch Merksätzchen

Zahlenzerlegung nicht verstehen

Fehler mit Null: $4 \cdot 0 = 4$

Kippfehler bei Subtraktion: $16 - 4 = 12 - 4$

Probleme mit Maßeinheiten

geringes Symbolverständnis

Probleme beim Ablesen der Uhr

21

Tipps bei Dyskalkulie

Zeit geben beim Rechnen -> vermeiden von Misserfolgen -> Weniger ist mehr

Übersichtlichkeit des Arbeitsplatzes und Arbeitsblätter

Inhalte visuell darstellen lassen: zeichnen, zeigen...

Schwierige Aufgaben mit mehr Zeit

Zählen lassen bis 100 und zurück

Zahlen und Mengen anschaulich und angreifbar machen: schütten, durchsichtige Gefäße..., mit Plättchen, Ketten, Rechenschieber arbeiten, Rechenrad, Stellenwert mit Würfeln, Zahlenstrahl

Rechenspiele: Domino, Mensch ärgere dich nicht...

Lernsoftware

22

Hinweise in der 1. Klasse

Objekte nicht nach räuml. Kategorien geordnet + klassifiziert - „ist rot und rund“, „ist viereckig und klein“, „hat mehr Ecken als“

bildliche Darbietungen werden nur kurz im Gedächtnis behalten

Zeichnungen sind nicht altersgemäß

Aufgaben auf der Heft- oder Schulbuchseite oder an der Tafel werden nicht wieder gefunden

Schwierigkeiten beim Erkennen von Größenbeziehungen

Operationsrichtung wird manchmal umgekehrt ($14 + 3 = 11$)

Zahlen werden invertiert gelesen/geschrieben ($13 = 31$)

bei Erzählungen gelingt die räumlich – zeitliche Abfolge einer Geschichte nicht.

23

Weitere Hinweise

Kleines Einmaleins bleibt Dauerproblem.

Einmaleins klappt, In-Rechnungen dauerhaft nicht

Scheitern an der schriftlichen Subtraktion, doch die schriftliche Addition – zum Teil Stelle für Stelle zählend – gelingt in der Regel leidlich

Verweigern selbst „einfacher“ Kopfrechnungen

Orientierungslosigkeit im Zahlenraum 1000

Ahnungslosigkeit im Umgang mit Größen

24

Allgemeine Tipps

Einzel- oder Kleingruppen
Ordnungsschulung (Arbeitsplatz, Hefte...)
Gute Planung
Kurze Einheiten, aber regelmäßig
Motivation durch Lob und Bestärkung
Beziehung zw. Coach und Kind!

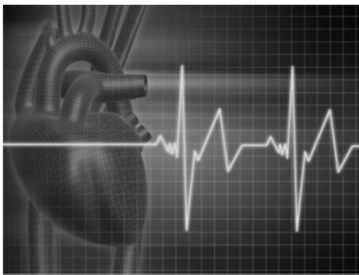
25

Informationen & Material

www.legasthenieverband.at
www.bvl-legasthenie.de
www.schulpsychologie.at
www.legasthenie.at
<http://www.legimus.tsn.at/sdl/lesezoomuster.pdf>
http://vs-material.wegeber.at/deutsch/d_lesen1.htm
=> siehe auch LSR Wien oder NÖ

26

Stress!!!!



27

Auch Kinder haben Stress!



28

Definition

Stress = engl für Anspannung, Druck

Stressoren = äußere Reize, Auslöser

- psychische & physische Reaktionen
- Befähigen zu besonderer Leistung
- körperl. & geistige Belastung bewältigen

29

Historie

Steinzeitmensch in akuter Gefahr

erhöhte Handlungsbereitschaft

- Muskulatur
- Kreislauf
- Aufmerksamkeit
- Entscheidungsbereitschaft



Nebennierenhormon Adrenalin erhöht:
Blutdruck, Blutzucker, Muskeltonus

30

Stresssymptome bei Kindern

Alter von 5 bis 11

Irritiert sein, Jammern, Klammern, Aggressivität, Geschwisterrivalität, Alpträume, Dunkelangst, Schulangst, Fingernägel kauen, sozialer Rückzug von Gleichaltrigen, Interesselosigkeit, Konzentrationsmangel, Schwitzen

Alter von 11 bis 14

Schlafstörungen, Essstörungen, Rebellion daheim, mangelndes Interesse an Aktivitäten Gleichaltriger, Schulprobleme, Rückzug, Gewaltneigung, Interesselosigkeit, Mittelpunktstreben, physische Probleme: Kopfwahl, undefinierbare Schmerzen, Hautprobleme, Verdauungsprobleme, Schwitzen

31

Stresskurve



Grafik von www.haveabreak.ch, vom 29.4.2012

32

Stressmanagement

Umgang mit Stress

- 25% genetisch bedingt
- 25% in der Kindheit begründet
- 50% hausgemacht

Aktuelle Stressreaktion ->

Überforderungsreaktion ->

Burn out

33

Praktisches

Leben in Balance –
für mich persönlich

Skala der Stresserzeugung –
zur Veranschaulichung

Übungen zur Entspannung für Kinder –
für meine SchülerInnen

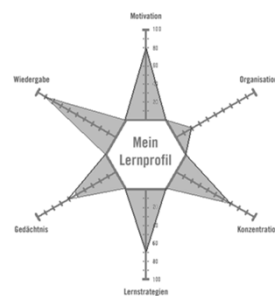
34

Lernprofil nach Katharina Turecek

Für den Lernerfolg verantwortlich

- Motivation
- Organisation
- Wiedergabe
- Konzentration
- Gedächtnis
- Lernstrategien

35



Lernprofiltest:

Kurzversion online unter

<http://www.a-head.at/service/lernprofil>

Buch:

Erfolgreich mit dem Lernprofil - Erkenne deinen persönlichen Lerntyp - und finde deine optimale Lernstrategie. Mit Lernprofiltest und Trainingsprogramm!, 2011 Hubert Krenn Verlag, ISBN 978399005111-5

€ 19,90

Copyright: TURECEK, LERNPROFIL, KRENN VERLAG 2011

36

Motivationstraining

Ziele setzen

Note definieren, Vergleich mit Mitschülern anstellen,
Wette abschließen,

Lernerfolg genießen

Positives hervorheben und belohnen
Belohnung in Aussicht stellen

Positiv denken

Stärken hervorheben und reflektieren, was man kann

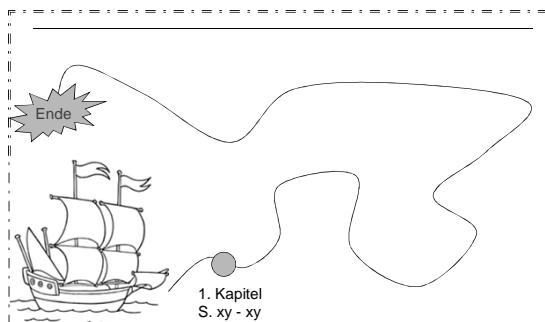
Interesse wecken

Interessantes am Lernstoff finden, Neugierde
wecken,

37

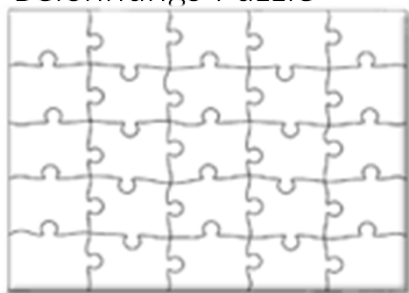
Leseschiff

Wie viele Kapitel hat das Buch? Trag die Route des Schiffes ein!



38

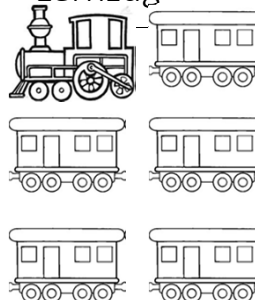
Belohnungs-Puzzle



Belohnung
definieren. Stoff
bzw. Aufgaben
auf die Anzahl
der Puzzle-Teile
aufteilen. Bei
erledigter
Aufgabe -> ein
Puzzle-Teil.
Wenn das Puzzle
fertig ist, wird
Belohnung fällig.

39

Lernzug



Stoff bzw. Aufgaben auf
fünf oder mehr Zugteile
aufteilen, eintragen,
ausschneiden und
aufkleben – eventuell
Bild bemalen lassen.

-> Immer wieder
überprüfen und
abhaken

40

Organisationstraining

Arbeitsplatz gestalten

- Arbeitsfläche: 1*0,5 m
- Auf Körpergröße abgestimmt sein
- Schreibtischlampe re/li
- Schreibfläche in der Mitte soll leer sein
- Werkzeuge, die man häufig braucht griffbereit
Schreibgeräte, Lineal, Radiergummi, Killer, Uhu, ...
- Materialien vorbereiten: Hefte, Bücher usw.
- Fertig? Alle Materialien wieder wegräumen -> leere
Arbeitsfläche
- Pinwand und Terminkalender

41

Meine Lernbedingungen

Beantworte ehrlich

	ja	nein
Ist dein Arbeitsplatz hell genug?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du genug Platz auf deinem Arbeitsplatz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hörst du Musik beim Lernen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Räumst du vor dem Lernen deinen Platz frei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du deine Werkzeuge griffbereit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kennst du dich in deinen Unterlagen aus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hast du die Hefte & Bücher, die du zum Lernen brauchst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42

Schultasche packen



Nehmen Sie eine Musterschultasche und füllen sie diese mit z. T. unnötigen, aber auch brauchbaren Inhalten.

Leeren Sie die Tasche vor den Kindern aus und besprechen Sie die Inhalte.

Was gehört in eine Schultasche?

Lassen Sie die Kinder die Schultasche zeichnerisch mit den nötigen Inhalten anfüllen.

Wenn die Kinder möchten, lassen Sie sie ihre Schultaschen zeigen und besprechen Sie es – Achtung: nicht bloßstellen!

43

Zeitplan schreiben

- Meine tägliche HÜ-Stunde ist...
- Meine tägliche Lernstunde ist...
- Meine Spielstunde ist...
- Vor dem Lernen bzw. HÜ-Schreiben eine Checkliste machen und immer abhaken
- Pausen einplanen und notieren!

Ideal ist, wenn die Nachmittage weitgehend ähnlich ablaufen

44

Organisationsübungen

Störfaktoren ausschalten

Unterlagen organisieren

Individuelles Lerneinstiegsritual schaffen:

1. Handy auf lautlos schalten
 2. Alle anderen Geräte ausschalten
 3. Wasserflasche herrichten
 4. Unterlagen und Stifte bereitlegen
 5. Checkliste schreiben
- > wenn alle Punkte erledigt sind, „Los geht's – ich fange an!“
.... Abschließend noch einmal Checkliste kontrollieren!

Mein eigenes Lerneinstiegsritual formulieren und gestalten

45

Konzentrationstraining

Habe ich genug Schlaf?

- Bis ca. 10 Jahre = 10 Stunden Schlaf/Nacht
- Ab ca. 10 Jahre = 9 Stunden Schlaf/Nacht
- Ca. 15 - 30 Min früher ins Bett gehen

Habe ich genug Flüssigkeit (Wasser)?

- Gehirn kann austrocknen -> arbeitet langsamer

Habe ich genug Sauerstoff?

- Frische Luft versorgt die kleinen grauen Zellen

Habe ich genug Bewegung?

- Lernpausen, Freizeit, Sport...

Habe ich die richtige Ernährung?

- Nüsse, Fisch, Obst, Gemüse, wenig Zucker...

46

Konzentrationsdauer

oft Fehleinschätzung von Eltern/LehrerInnen

Durchschnitt "normal" = Konzentrationsdauer

- 5-7 Jahren etwa 15 Minuten
- 7-10 Jahren 20 Minuten
- 10-12 Jahren 20-25 Minuten
- 12-14 Jahren 30 Minuten

47

Konzentrationsübung 1/5

Genau zuhören

- Erwachsener liest Text vor
- Darin bewusst Fehler eingebaut
- Z.B. „Das gelbe Krokodil schwimmt im Fluss.“
- Kinder müssen genau zuhören und Fehler entdecken
- laut „Fehler!“ rufen
- Für jeden entdeckten Fehler -> Punkt
- Das Kind mit den meisten Punkten gewinnt schließlich.

48

Konzentrationsübung 2/5

Endlosgeschichte

- Kinder sitzen im Stuhlkreis
- Es soll eine endlose Geschichte erzählt werden
- Reihum darf jedes Kind ein weiteres Wort hinzufügen.
- Muss zum vorherigen Wort und Satzbau passen
- Die vorher genannten Wörter müssen ebenfalls genannt werden.

Beispiel:

Kind 1: „Ich“
Kind 2: „Ich ging“
Kind 3: „Ich ging zum“

49

Konzentrationsübung 3/5

Wortkette

- fördert die Konzentration
- spielerische Aufgabe, deutsche Wörter zu lernen
- erstes Kind nennt ein Wort, das aus zwei Wörtern besteht.
 - z.B.: Schranktür.
- nächstes Kind nimmt das zweite Wort des vorherigen Wortes und bildet ein neues Wort
 - z.B.: Türrahmen
- reihum weiter

Wichtig ist, dass die gebildeten Wörter auch tatsächlich in der deutschen Sprache existieren.

50

Konzentrationsübung 4/5

Einfach mal still sitzen/liegen

Konzentrationsübung klingt einfach, verlangt den Kindern aber viel ab

- Aufgabe ist es, eine festgelegte Zeit lang still zu sein und einfach nur dazusitzen.
- Still sein können ist ein wesentlicher Bestandteil der Konzentrationsfähigkeit.
- Es ist ratsam, zuerst eine kleine Zeitspanne (1 Min) zu wählen und diese Schritt für Schritt zu erweitern.

51

Konzentrationsübung 5/5

Alphabet mal rückwärts

- für Kinder, die das Alphabet bereits beherrschen
- gemeinsam in der Gruppe zählen die Kinder das Alphabet rückwärts auf
- erfordert viel Konzentration, da die rückwärts gerichtete Aufzählung sehr kompliziert für das Gehirn sein kann

Weitere Tipps: <http://www.zeitblueten.com/2316/50-konzentrationsuebungen-fuer-kinder/>

52

Körperübungen zur Konzentration

- Finger-Yoga
- Bein/Arm gegengleich Kreise machen
- Ins Fäustchen lachen
- Hände reiben -> Augen verschließen
- Hände reiben -> Ohren verschließen
- Stressball kneten
- Gehen und im Kopf Schritte zählen
- Spiegelbildlich zeichnen mit beiden Händen

53

Lern-Training

Sprechen beim Lernen

Laut – leise – flüstern...

Position wechseln beim Lernen

Sitzend – liegend – gehend – stehend...

Im Team lernen

Sich gegenseitig Inhalte erklären

Fragen bilden

selbst Fragen zu den Inhalten finden, Rechnungen erfinden

Notizen machen

In Büchern markieren, notieren, anstreichen

54

Kreativ lernen

- Karteikarten: ca. 20 Karten auf einmal
- Lernplakat gestalten: zeichnen & schreiben
- Lern-Podcast: sprechen & aufnehmen
- Info-Büchlein: selber Büchlein basteln
- Stichwortzettel: auf Wänden (WC?)
- Lern-Geschichte/Märchen erfinden
- Zusatzmaterial selbst finden: Bücher, Fotos, Landkarten, Zeitleiste...
- Memory gestalten: 1*1, Fragen/Antwort usw.
- Quartett gestalten

55

Lesen & Schreiben

Lernkartei

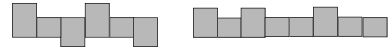
Wörter rhythmisch buchstabieren (Flumi?)

Wörter in Kästchen geben:

- Ordne zu:

Laptop

Außerdem



Sätze ausbauen: *Moni hat einen Hund.*

Wer findet den längsten sinnvollen Satz?

56

Einmaleins-Poster

1 • 2 =	6 • 2 =	1 • 3 =	6 • 3 =	1 • 4 =	6 • 4 =
2 • 2 =	7 • 2 =	2 • 3 =	7 • 3 =	2 • 4 =	7 • 4 =
3 • 2 =	8 • 2 =	3 • 3 =	8 • 3 =	3 • 4 =	8 • 4 =
4 • 2 =	9 • 2 =	4 • 3 =	9 • 3 =	4 • 4 =	9 • 4 =
5 • 2 =	10 • 2 =	5 • 3 =	10 • 3 =	5 • 4 =	10 • 4 =
1 • 5 =	6 • 5 =	1 • 6 =	6 • 6 =	1 • 7 =	6 • 7 =
2 • 5 =	7 • 5 =	2 • 6 =	7 • 6 =	2 • 7 =	7 • 7 =
3 • 5 =	8 • 5 =	3 • 6 =	8 • 6 =	3 • 7 =	8 • 7 =
4 • 5 =	9 • 5 =	4 • 6 =	9 • 6 =	4 • 7 =	9 • 7 =
5 • 5 =	10 • 5 =	5 • 6 =	10 • 6 =	5 • 7 =	10 • 7 =
1 • 8 =	6 • 8 =	1 • 9 =	6 • 9 =	1 • 10 =	6 • 10 =
2 • 8 =	7 • 8 =	2 • 9 =	7 • 9 =	2 • 10 =	7 • 10 =
3 • 8 =	8 • 8 =	3 • 9 =	8 • 9 =	3 • 10 =	8 • 10 =
4 • 8 =	9 • 8 =	4 • 9 =	9 • 9 =	4 • 10 =	9 • 10 =
5 • 8 =	10 • 8 =	5 • 9 =	10 • 9 =	5 • 10 =	10 • 10 =

Ausfüllen lassen und kann man überall aufhängen.

Material von http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=16721&edit=0

57

Gedächtnistraining

Stille Post – Spiele (mit Lerninhalten z.B.)

Zahlengedächtnis – Telefonnummern

Aktuelle Liedtexte lernen und mitsingen

Namensgedächtnis (Fußballmannschaft)

Kellner/Gasthaus/Kaffeehaus spielen

58

Mentale Vorbereitung

Erfolg im Detail vorstellen

Negative Gedanken wegfliegen lassen

Entspannungsübungen

Kraftbild

Mutmachersatz („Ich bin gut drauf“)

59

MNEMOTECHNIK

GEDÄCHTNIS UND LERNEN

60

Allgemein

Stammt aus dem **Griechischen**

μνήμη *mnémē* - Gedächtnis; Erinnerung

Heutige Bedeutung - **Gedächtniskunst**

Eselsbrücken als Lernhilfen

- Merksatz
- Reim
- Schema ...

61

Geschichte

Griechische und römische **Redner** der Antike

Simonides von Keos - Erfinder

Gedächtniskunst und Rednerkunst

62

Gedächtnistechniken

Viele verschiedene Methoden

- Loci-Methode
 - Körperroute, Raumroute, Ziffern Merksystem
- Kettenmethode (Geschichtenmethode)
- Schlüsselwortmethode ...

63

Loci-Methode

Bundeskanzler der zweiten Republik

Haare	Renner
Schulter links	Figl
Schulter rechts	Raab
Achsel	Gorbach
Hand	Klaus
Bauch	Kreisky
Hüfte	Sinowatz
Gesäß	Vranitzky
Schenkel	Klima
Knie	Schüssel
Wade	Gusenbauer
Füße	Faymann

64

Haare	Renner	- Läuse rennen
Schulter li	Figl	- Auf der Schulter die Fidel
Schulter re	Raab	- Auf der anderen der Raabe
Achsel	Gorbach	- <u>Schwitzen eines großen Bach</u>
Hand	Klaus	- Hände wie Klauen
Bauch	Kreisky	- kreist ein Hulahoop
Hüfte	Sinowatz	- Omas Hüfte - eine Innovation
Gesäß	Vranitzky	- tragen Frau'n Itzibitzi-Bikini
Schenkel	Kilma	- kalt von der Klimaanlage
Knie	Schüssel	- „AUA!! Ich Schüssel“
Wadeln	Gusenbauer	- Wadlen wie ein guter Bauer
Füße	Faymann	- Ohne Fußfesseln - ein freier Mann

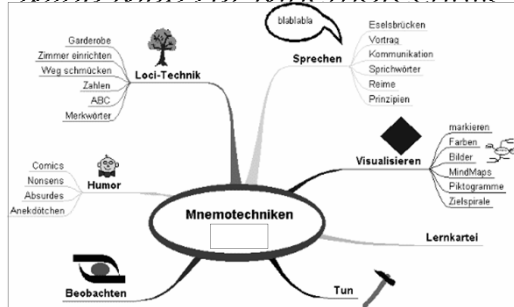
65

Kontrolle

Renner	Sinowatz
Figl	Vranitzky
Raab	Klima
Gorbach	Schüssel
Klaus	Gusenbauer
Kreisky	Faymann

66

Mind Map zur Mnemotechnik



67

Danke für Ihre
Aufmerksamkeit
und
viel Erfolg
für Ihre weitere Ausbildung!

68