

# Im Blickpunkt

Von Schülern für Schüler



Schülerzeitung der DSQ

Ausgabe Nummer 1

Januar 2022

## Editorial

Hast du dich schon einmal gefragt, warum wir keine Schülerzeitung haben? Ich schon.

Und warum brauchen wir überhaupt eine Zeitung? Diese Frage habe ich mir oft gestellt, und anfangs konnte ich keine konkrete Antwort darauf finden. Aber als ich mit diesem Projekt anfang, wurde mir klar, dass es dafür unzählige Gründe gibt. Zuerst entdeckte ich viele Talente von Schülern, von denen ich nicht einmal wusste, dass sie vorhanden waren. Diese Zeitung wird uns mehr über die Gemeinschaft um uns herum wissen lassen, sie wird uns über wichtige und aktuelle Themen informieren, sie wird dazu dienen, uns gegenseitig zu helfen, uns zu vereinen und vor allem, uns als DSQ mehr zu verbinden.

Deshalb bringen wir unseren Leserinnen und Lesern heute die erste Ausgabe der DSQ-Schülerzeitung: „Im Blickpunkt“.

Seit dem 28. Oktober haben wir mit der Arbeit an diesem Projekt begonnen, und es war eine Zeit mit viel Arbeit und Anstrengung, sogar während der Ferien.

Doch heute sehen wir die Ergebnisse all dieser Arbeit in dieser ersten Ausgabe! Wir sind sehr stolz auf das Produkt und möchten uns beim Rektorat für die Unterstützung bedanken. Ich möchte mich auch bei Hendrikje Palm, Regine Reibling, Nadya Durango und Patricia Burbano für ihre Hilfe bei diesem Projekt bedanken! Und auch vielen Dank an alle, die schon mit eigenen Beiträgern dabei sind und diese erste Ausgabe möglich gemacht haben.

Eure Meinung ist uns sehr wichtig. Wir würden uns über eure Kommentare zur Zeitung freuen, damit wir uns verbessern können.

Das hier ist noch ein „work in progress“. Wie es weiter geht, hängt stark von dir ab.

Wir laden alle Schüler und Schülerinnen ein, an unserer zweiten Ausgabe mitzuschreiben.

Denkt daran, dass diese Zeitung nicht nur FÜR Schüler, sondern auch VON Schüler ist.

Wir hoffen, dieses Projekt auch in Zukunft fortsetzen und so unser Schulgemeinschaft weiterhin die DSQ-Zeitung „Im Blickpunkt“ anbieten zu können.

Wir hoffen, dass sie euch gefällt.

-Melissa Khamis



# Eingetaucht

## Gefahren sozialer Netzwerke

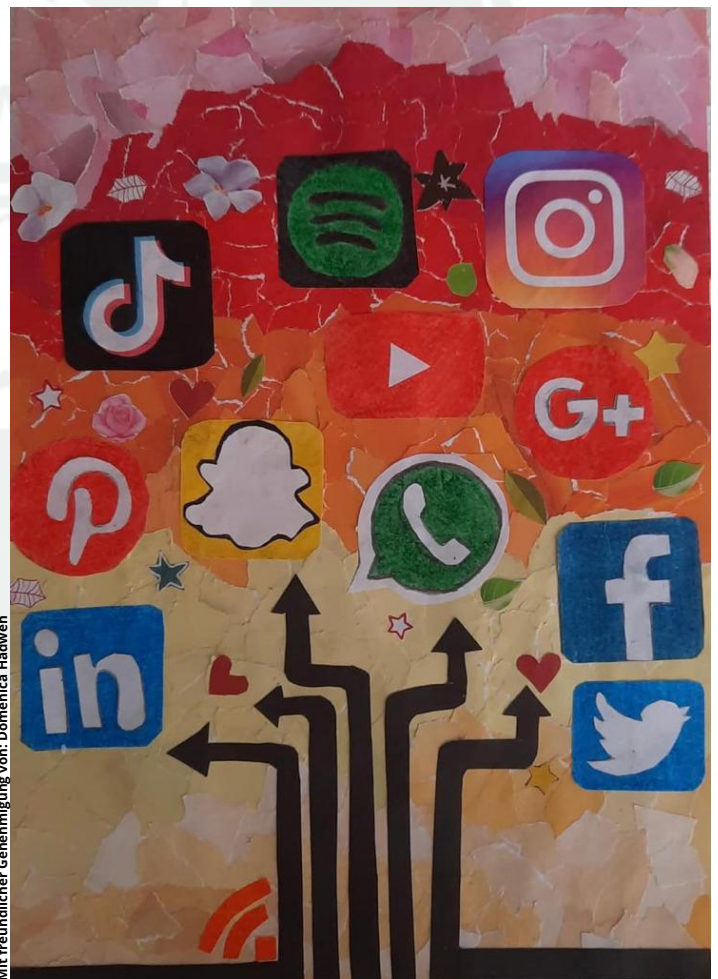
Wir alle wissen, dass die Pandemie unser Leben auf den Kopf gestellt hat. Wir konnten nicht rausgehen, wir konnten unsere Lieben nicht sehen, geschweige denn zur Schule gehen. Glücklicherweise ist die Technologie in dieser Zeit kein Problem. Die digitalen Medien ermöglichten es uns, sicher einzukaufen, mit unseren Freunden in Kontakt zu bleiben, weiter zu lernen und uns gegenseitig zu sehen, auch wenn dies nur über einen Bildschirm geschah.

Digitale Medien sind Teil unseres täglichen Lebens geworden. Im Online-Unterricht sind sie einerseits sehr nützlich. Online-Unterricht von zu Hause aus bedeutet aber andererseits auch, dass wir mehr Zeit als bei Unterricht an der Schule in unseren sozialen Netzwerken aktiv sind. Deshalb ist es wichtig, sich aller Risiken bewusst zu sein, die die digitalen Medien mit sich bringen, damit wir wachsam sind und diesen nicht zum Opfer fallen.

Eine der Hauptgefahren ist die Nachahmung. Dies ist der Fall, wenn eine andere Person sich in den Netzwerken für uns ausgibt und unser Image schädigt. Um dies zu vermeiden, ist es sehr wichtig, auf unsere persönlichen Daten aufzupassen und sie nicht an Dritte weiterzugeben.

Ein weiteres großes Problem sind Fake News, die die Realität verzerren und uns Tatsachen vorgaukeln, die nicht der Wahrheit entsprechen, was zu großen Sorgen und Ängsten führt. Um Fake News vorzubeugen, ist es wichtig, die Quelle der Informationen, die man liest, immer zu überprüfen und die Nachrichten mit einer anderen Quelle zu bestätigen.

Wenn man nicht weiß, ob die Informationen, die man liest, wahr sind, ist es am besten, sie nicht weiterzugeben und zu warten, bis offizielle Stellen sie bestätigen. Auch Profile von Personen, die Fotos von sich mit Freunden, an luxuriösen Orten, in Designerkleidung und mit einem exzentrischen Leben posten, können bei anderen Nutzern Frustration hervorrufen. Es ist erwähnenswert, dass das, was im Internet veröffentlicht wird, oft ein Zerrbild der Realität ist.



Mit freundlicher Genehmigung von: Doménica Hadweh



Ein weiteres großes Problem im Zusammenhang mit den neuen Technologien ist die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken, wenn ein Nutzer das Gefühl hat, ständig in Verbindung bleiben zu müssen. Dies kann zu Schlafstörungen oder Isolation führen und auch die Zeit der Nutzer in Anspruch nehmen und sie von anderen Aktivitäten abhalten. Um nicht in diese Abhängigkeit zu geraten, kann es sehr hilfreich sein, Zeiten festzulegen, zu denen man seine Netzwerke checkt.

Cyberbullying (1), Grooming (2), Sexting (3) und Sextortion (4) sind weitere große Gefahren, die von sozialen Netzwerken ausgehen. Um zu vermeiden, dass man ihnen zum Opfer fällt, ist es wichtig, nicht mit Fremden online zu sprechen, da solche Kontakte gefährlich sein können.

Dies sind nur einige der Risiken, die soziale Netzwerke und die Nutzung digitaler Medien mit sich bringen, und deshalb müssen wir mit großer Sorgfalt damit umgehen, umso mehr in der heutigen Zeit, in der die digitalen Medien Teil unseres täglichen Lebens geworden sind.

(1) Es ist Mobbing im Internet, unter dem viele Menschen leiden, und das für die Opfer sehr tragische Folgen haben kann.

(2) Es ist eine Form der sexuellen Belästigung über das Internet, bei der ein Erwachsener einen Minderjährigen zu sexuellen Zwecken täuscht und manipuliert.

(3) Es ist eine Praxis, die darin besteht, Gespräche mit sexuellem Inhalt zwischen zwei Personen zu führen, wobei häufig Bilder derselben Art ausgetauscht werden. Dabei besteht die Gefahr, dass einer der Teilnehmer diese Bilder ohne die Zustimmung des anderen mit anderen Personen teilt.

(4) Es ist, wenn sexuelle Fotos oder Videos mit jemandem geteilt werden, der vorgibt, jemand anderes zu sein. Es wird mit der Veröffentlichung der Bilder gedroht, die man mit dieser anderen Person geteilt hat. Diese Drohung wird ausgesprochen, um Geld zu bekommen, aber auch, um mehr Fotos und Videos im gleichen Stil oder eine körperliche Begegnung zu bekommen.

Informationsquelle:  
<https://protecciondatos-lopdp.com/empresas/peligros-redes-sociales/>

Text verfasst von: **Melissa Khamis**



## Wichtig und aktuell

### Notwendigkeit, Gewalttaten zu berichten

Wäre unsere Gesellschaft perfekt, gäbe es keine Gewalt, aber leider leben wir nicht in einer Utopie. Deshalb möchte ich heute erklären, warum es so notwendig ist, gegen Gewalt vorzugehen. Wenn jemand dich anschreit, beleidigt, erniedrigt oder schlägt, ist das Gewalt. Normalisiere so etwas nicht.

Sprich laut und mach der anderen Person klar, dass niemand dir gegenüber gewalttätig sein darf. Ob männlich oder weiblich, das spielt keine Rolle, wir sind alle Menschen, wir sind alle gleich viel wert. Lass dir von niemandem das Gegenteil einreden. Schätze dich selbst, verschaffe dir Respekt! So verhinderst du, dass noch mehr Menschen an der gleichen Sache leiden. Wenn du darunter leidest, sei dir sicher: Du bist nicht allein.

Gewalt ist eine weit verbreitete gesellschaftliche Praxis in der ganzen Welt. Kannst du dir das vorstellen?

Sag etwas, damit das aufhört! Ich weiß, dass dies ein schwieriger Prozess sein kann, aber sich zu äußern bedeutet, sich selbst wertzuschätzen. Achte auf deine Rechte als Mensch! Lass nicht zu, dass gewalttätige und diskriminierende Haltungen dein Wesen und deine Denkweise beeinflussen. Schweig nicht. Mit einer kleinen Sache wie dem Aussprechen von deinen Gefühlen gewinnst du ein respektiertes Leben.

Verurteile jede körperliche oder verbale Aggression.

Text verfasst von: **Melissa Khamis**



# Schülerparlament



**Emilia Valderrábano**  
Präsidentin



**Tomás Granda**  
Vizepräsident



**Melissa Khamis**  
Sekretärin



**David Cárdenas**  
Schatzmeister

@parlamento\_caq

Was wurde in diesem ersten Halbjahr erreicht?

## Master Guagua

Die Chefköchin Irene Ribadeneira und Álvaro Rodríguez aus der Klasse 12C haben uns über eine Live-Sitzung auf dem YouTube-Kanal der Schule gezeigt, wie man Guaguas de Pan macht! Außerdem gab es einen Wettbewerb zum Verzieren von Guaguas, bei dem man ein Abonnement für HBO, Netflix, Disney+ oder AmazonPrime gewinnen konnte. Fabiana Guerra aus der 12C und die Gruppe von Valentina Rodríguez, María Gracia Mosquera und Dana Benalcázar aus der 7C belegten gemeinsam den ersten Platz. Arianna Caicedo aus der 12C belegte den zweiten Platz. Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner.



Mit freundlicher Genehmigung von: Emilia Valderrábano

## AIDS-Tag

Der Welt-Aids-Tag wird seit 1988 am 1. Dezember begangen. An diesem Tag verteilte das Parlament an alle Schülerinnen und Schüler rote Armbänder, um ihre Unterstützung für den Kampf gegen AIDS und ihre Solidarität mit den Opfern der Krankheit und den HIV-Infizierten zu bekunden.

## Feste von Quito

Anlässlich der Fiestas de Quito gab es eine Meisterschaft von "Cuarenta", einem typischen Kartenspiel aus Quito, an dem Schüler, Lehrkräfte und Wartungspersonal teilnehmen konnten, um einen Überraschungspreis zu gewinnen. Herzlichen Glückwunsch an die Finalisten Antonio Kliche zusammen mit Lukas Strahl und an André Paredes mit Matias Moncayo. Außerdem wurde ein Wettbewerb für "Piropos" organisiert. Um teilzunehmen, konnte jede Klasse ein originelles Kompliment schreiben und dann ein Video drehen,

Mit freundlicher Genehmigung von: Melissa Khamis



in dem jemand aus der Klasse es vorträgt! Die Gewinnerklasse erhielt Pizza für alle. Eine weitere vom Parlament organisierte Veranstaltung war der Türen-Wettbewerb. Jede Klasse schmückte ihre Tür nach dem Vorbild des vorspanischen Quito oder des kolonialen Quito. María Fernanda Cartagena, exDirektorin der Fundación Museos de la Ciudad und des Museo de Arte Precolombino Casa del Alabado, war unsere Jurorin. Herzlichen Glückwunsch an die Klassen 9E und 8A für den Sieg in der ersten Kategorie. Und herzlichen Glückwunsch an die 11E für den Sieg in der zweiten Kategorie.



Zum Abschluss der Feierlichkeiten in Quito wurde im Auditorium eine Präsentation von "Quito Eterno" aufgeführt. Es war eine interaktive und didaktische Präsentation, in der drei Legenden von Quito erzählt wurden.



**Weihnachten**

Zu Weihnachten wurden drei große Stiefel in der Schule aufgehängt, in denen Schüler, Lehrer und Wartungspersonal Post, Briefe, Geschenke usw. an jeden in der Schule schicken konnten.

**Veranstaltung zur Danksagung an das Wartungspersonal**

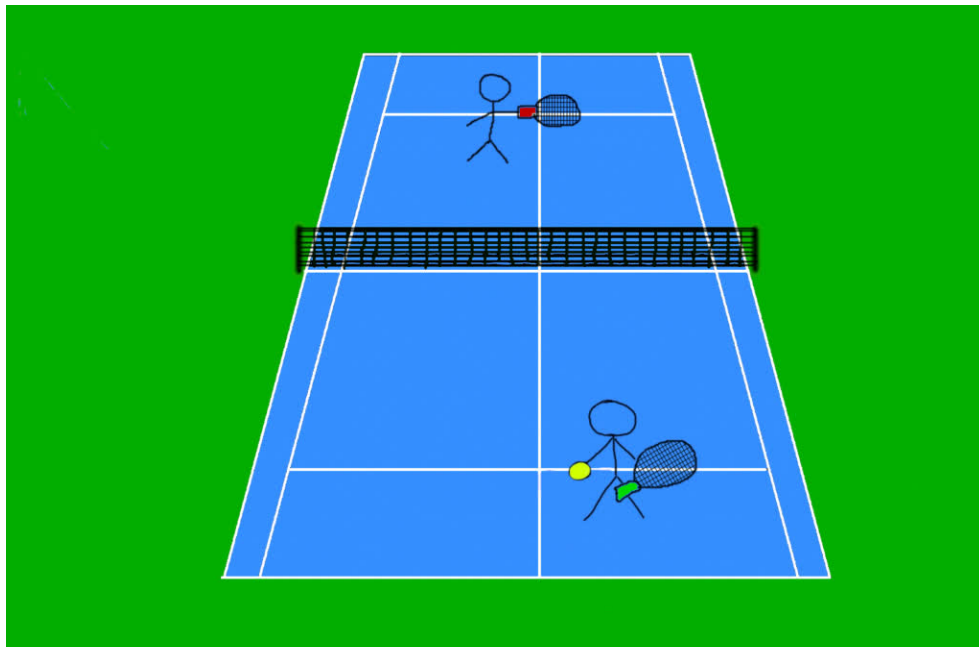
Als Dankeschön für die harte Arbeit des Wartungspersonals erhielt jedes Mitglied ein kleines Geschenk, einen Brief und ein leckeres Dessert.

Mit freundlicher Genehmigung von: Emilia Valderrábano

Mit freundlicher Genehmigung von: Tomás Granda



## Sport hilft gegen Stress



Mit freundlicher Genehmigung von: Anna Hu



**Anna Hu**

Giphy programmiert von Anna Hu (Hochleisterin Informatik), Link zum Giphy in real time: [Giphy](#)

Stress ist ein Gefühl der körperlichen oder emotionalen Anspannung. Er kann von jeder Situation oder jedem Gedanken kommen, der dich frustriert, wütend oder nervös macht. Stress ist die Reaktion des Körpers auf eine Herausforderung oder eine Anforderung, z.B. eine Überlastung bei der Arbeit. In kleinen Episoden kann Stress positiv sein, zum Beispiel wenn er dazu beiträgt, Gefahren zu vermeiden oder einen Termin einzuhalten. Aber wenn der Stress über längere Zeit anhält, kann er die Gesundheit schädigen.

Um dies zu vermeiden, gibt es Faktoren, die helfen können, wie z.B. Sport, denn Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für den Geist. Auch wenn du kein Sportler bist oder keine Kondition hast, kannst du feststellen, dass ein wenig Bewegung dir bei der Stressbewältigung sehr helfen kann. Wenn du aktiv bleibst, lenkst du dich von

deinen Alltagsorgen ab. Außerdem schüttet der Körper bei körperlicher Betätigung Endorphine aus, die als natürliche Beruhigungsmittel auf das Nervensystem wirken, deshalb verspürt man nach dem Sport ein angenehmes Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden. Ein weiteres wichtiges Hormon in diesem Zusammenhang ist Cortisol. Es wird freigesetzt, wenn der Körper unter Stress steht. Sport hilft dir, dieses Hormon zu absorbieren und so die Stresssymptome zu reduzieren. Jede Art von Bewegung kann Stress reduzieren. Eine der beliebtesten Sportarten ist Tennis. In der Schule gibt es viele Schüler die Tennis spielen. Drei von ihnen werden ihre Erfahrungen mit uns teilen.

Informationsquellen:

<https://enmiblogaldo.wordpress.com/2020/04/02/el-deporte-un-medio-para-reducir-el-estres/>  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>  
<https://www.rcm.cu/el-estres/>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Text adaptiert von: Melissa Khamis



**Jorge Vergara**

Mein Name ist Jorge und ich mag Tennis sehr gerne. Ich spiele seit fünf Jahren Tennis, seit ich sieben Jahre alt bin. Ich trainiere sechs Mal pro Woche, auch wenn das wegen der Schule manchmal schwierig ist. Ich habe ein Turnier in den USA und drei Provinzturniere gewonnen. Ich würde gerne Landesmeister werden oder zumindest zu den Top 10 in Ecuador gehören.

**Analía Pazmiño**

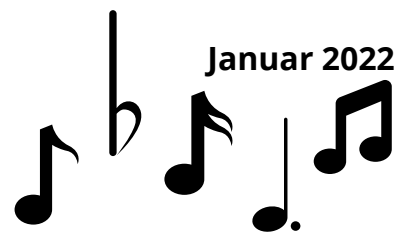
Hallo, mein Name ist Analía und ich bin 14 Jahre alt. Ich spiele Tennis, seit ich zehn Jahre alt bin, also seit vier Jahren. Ich trainiere in der LB Tennis Academy in El Potrero von Montag bis Sonntag. Mein Trainer ist Paul Espinosa. Von Montag bis Freitag übe ich von 16.00 bis 19.00 Uhr. Das sind zwei Stunden Tennis und eine Stunde körperliches Training. Jeden Mittwoch habe ich nach der Schule von 14.00 bis 15.00 Uhr Privatunterricht. Samstag und Sonntag trainiere ich von 9.00 bis 12.00 Uhr die gleichen zwei Stunden Tennis und eine Stunde Fitness. Ich habe nationale Meisterschaften im Einzel und Doppel gewonnen und war auch schon Vizemeisterin im Doppel bei einer Cosat-Meisterschaft (Confederación Sudamericana de Tenis). Dieses Jahr habe ich es bis zur absoluten nationalen Meisterschaft geschafft, an der die 24 besten Spieler des Landes teilnehmen. Nächstes Jahr würde ich gerne mehr internationale Meisterschaften spielen, da ich letztes Jahr wegen der Pandemie nur an drei teilgenommen habe. Ich würde auch gerne mehr Turniere gewinnen und unter die Top10 des Landes kommen. Es ist gut, Sport zu treiben, weil es einem hilft, diszipliniert zu sein. Es hilft euch auch, ein gesundes Leben zu führen und hält euch von schlechten Dingen fern. Außerdem kann man durch Sport ein Sportstipendium in den USA erhalten und dort studieren.

**José Elías Borja**

Mein Name ist José Elías. Ich spiele Tennis, seit ich fünf Jahre alt bin, aber ich habe im Alter von elf bis bis zwölf Jahren aufgehört. Ich spiele in LB im Fahrerlager, und ich gehe bis zu sechs Mal pro Woche hin, aber das hängt davon ab, wie viel Freizeit ich habe. Ich gehe normalerweise vier Mal hin. In letzter Zeit war das aber wegen Weihnachten nicht so oft. Ich habe vier Turniere gewonnen und war der beste LB-Spieler des Jahres. Ich würde gerne ein nationales Turnier gewinnen, obwohl das sehr schwierig ist. Sport ist für mich wichtig, weil er mir Spaß macht und ich dort auch einige Freunde gefunden habe. Es ist auch wichtig, um ein gesundes Leben zu führen.

Wir sollten immer mit gutem Beispiel vorangehen. Welchen Sport treibst du?





**Matías Riofrío**

Mein Name ist Matías Riofrío, ich spiele und höre sehr gerne Musik, weil es für mich mehr als nur ein Hobby ist.

Für mich ist Musik etwas, das mich beruhigt und mir Spaß macht. Ich habe das Gefühl, dass ich mich auf diese Weise ausdrücken kann und nicht nur mit Worten.

Ich spiele zwei oder drei Mal pro Woche Gitarre, aber ich höre jeden Tag Musik, weil sie schon immer zu meinem Leben gehört hat.



**Amanda Solines**

Ich bin Amanda Solines und ich bin in der Klasse 10A. Ich singe, seit ich klein bin, und meine ersten öffentlichen Auftritte hatte ich im Schulchor in der zweiten Klasse, und seither habe ich nicht mehr aufgehört zu singen. Ich mag es, weil man sich mit Musik auf eine Art und Weise ausdrücken kann, die man mit Worten allein nie erreichen könnte, und die Tatsache, dass ein Lied so viele Gefühle hervorrufen kann, finde ich unglaublich. Ich bin lieber diejenige, die anderen Menschen dieses Gefühl vermitteln kann. Ich singe viel, und ich versuche immer, mich zu verbessern. Für mich ist Musik die Lösung für alles. Immer wenn ich einen überwältigenden Gedanken habe oder das Gefühl, dass ich es nicht mehr aushalte, hilft mir Musik, Dampf abzulassen und es zu überwinden. In Zukunft möchte ich meine Lieder veröffentlichen und nie aufhören zu singen und zu komponieren.



**José Ignacio Sánchez**

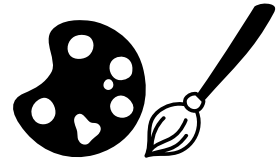
Mein Name ist José Ignacio Sánchez Paredes, ich bin in der Klasse 10D. Ich mag Musik, weil sie mich ablenkt und ich Spaß habe.

Ich übe in der Woche allein den Bass mit Tutorials und Videos von Liedern, die ich mag.

Ich würde gerne in einer Band spielen und live auftreten.







**Isabela García**



**Martina Guerra**



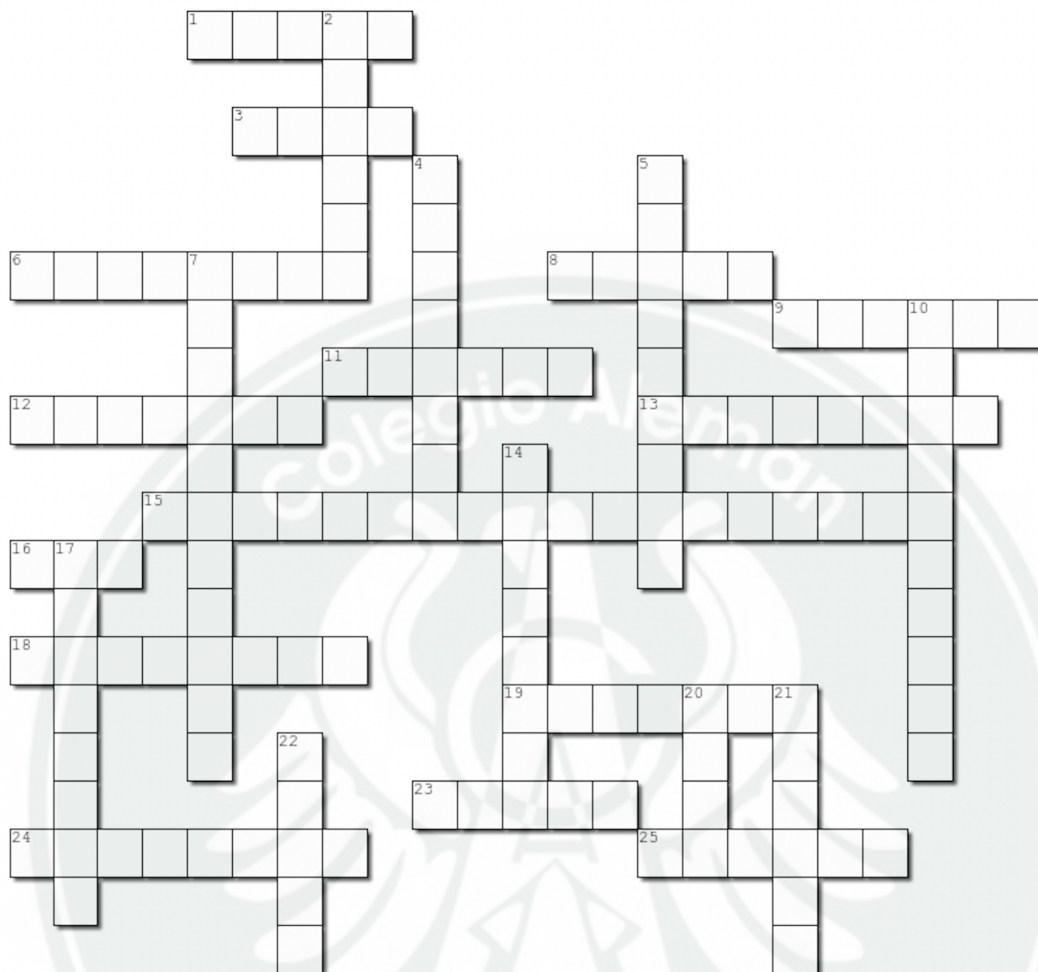
Hallo! Mein Name ist Isabela García, ich bin 15 Jahre alt und bin in der Klasse 10A. Die Kunst ist ein wichtiger Teil meines Lebens, weil sie für mich eine Form des Ausdrucks ist. Ich benutze die Kunst, um all meine Gefühle und Gedanken auszudrücken, wenn ich nicht weiß, wie ich sie in Worte fassen soll. Ich liebe es zu zeichnen, aber in letzter Zeit konnte ich das nicht so oft tun, doch ich zeichne immer, wenn ich Dampf ablassen muss. Ich mag die Kunst, weil es keine Regeln gibt und ich einfach ich selbst sein kann. :)

Hallo an alle! Ich heiße Martina und bin 15 Jahre alt. Ich liebe es zu malen, und das tue ich immer dann, wenn ich ein Gefühl ausdrücken möchte, wie in diesem Bild, das die Liebe darstellt. Ich lerne mit Zeichnungen und Grafiken und male auf dem, was ich gerade zur Hand habe, wie in dem Tagebuch, in dem ich dieses Bild gemalt habe.



# Zum Vergnügen

Fülle das Kreuzworträtsel aus und schicke ein Foto an: [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)



## Waagrecht

1. Welchen architektonischen Stil hat die Kathedrale Notre Dame in Paris?
3. Welcher ist der dritte Planet im Sonnensystem?
6. Das flachste Land der Welt.
8. Wie heisst die Währung des Vereinigten Königreichs?
9. Das erste vom Menschen verwendete Metall.
11. Es ist unmöglich, sich mit Öl zu vermischen.
12. Welches Land hat die Form eines Stiefels?
13. Welchen Titel hat die meistverkaufte Platte der Geschichte?
15. Diese Drüse ist für die Insulinproduktion im menschlichen Körper zuständig.
16. Der einzige Fisch, der mit beiden Augen blinzeln kann.
18. Der Name des Malers von 'Das Abendmahl'.
19. Wie heisst der größte Ozean?
23. Wie heisst das heilige Buch des Islam?
24. Die Amtssprache in China.
25. Das schnellste Tier der Welt.

## Senkrecht

2. In welchem Land befindet sich das Taj Mahal?
4. Mit welchem optischen Instrument kann man die Sterne aus der Nähe betrachten?
5. Welche Art von Tier ist der Wal?
7. Das kleinste Land der Welt.
10. Welches ist das einzige Säugetier, das fliegen kann?
14. Kaugummi zu kauen ist in diesem Land verboten.
17. Der längste Fluss der Welt.
20. Von den 206 Knochen eines erwachsenen Menschen befinden sich 52 in diesem Teil des Körpers.
21. Das Land mit den meisten Seen.
22. Das bevölkerungsreichste Land.



## Für Neugierige



### 10 Dinge, die du wahrscheinlich nicht wusstest

- Wie Fingerabdrücke ist auch der Zungenabdruck bei jedem Menschen anders.
- Elefanten sind die einzigen Tiere, die nicht springen können.
- In den letzten 4000 Jahren wurden keine neuen Tiere domestiziert.
- Eine Schnecke kann drei Jahre lang schlafen.
- Ein Krokodil kann seine Zunge nicht herausstrecken.
- Das Guinness-Buch der Rekorde hält den Rekord für das am häufigsten aus öffentlichen Bibliotheken gestohlene Buch.
- Frauen blinzeln fast doppelt so oft wie Männer.
- Der stärkste Muskel des Körpers ist die Zunge.
- Die Mona Lisa hat keine Augenbrauen.
- Heißes Wasser wird schneller zu Eis als kaltes Wasser.

Informationsquelle:  
<https://www.savit.in/unknown-facts.asp>

## Mach weiter ★

### Zitate zum Jahresbeginn

„Es gibt eine Triebkraft, die viel stärker ist als Dampf, Elektrizität und Atomenergie: die Willenskraft.“  
 (Albert Einstein).

„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass Heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“  
 (Dalai Lama).

„Unser größter Ruhm liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern jedesmal wieder aufzustehen, wenn wir gescheitert sind.“  
 (Konfuzius).



# Wie kann man am besten in das Jahr 2022 starten?

## „Lass alles Schlechte hinter dir“

Das Jahr 2021 hatte, wie jedes Jahr, seine Höhen und Tiefen. Aber es ist an der Zeit zu vergessen und die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Am besten ist es, alle negativen Dinge hinter sich zu lassen und daraus zu lernen, damit sie sich nicht wiederholen.

## „Setze dir Ziele“

Es ist wichtig, sich Vorsätze und Ziele zu setzen und ein ungefähres Datum zu notieren, bis zu dem man sie erreicht haben will. Wichtig ist auch, dass man sich realistische Ziele und Termine setzt, die man einhalten kann.

## „Sei konsequent und geduldig“

Einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg ist Konsequenz. Sei geduldig, arbeite für das, was du willst. Finde die Mittel, die du brauchst und bemühe dich, um alle deine Ziele zu erreichen. Denk daran, dass Ergebnisse nicht über Nacht eintreten und dass Dinge nicht von selbst passieren. Man muss sie verwirklichen.

Informationsquelle:  
<https://qbit.com.ec/4-consejos-para-arrancar-el-2022-de-la-mejor-manera/>

Text adaptiert von: Melissa Khamis

**Beginnen wir das Jahr in bester Laune!**  
**Wir wünschen dir alles Gute für das Jahr 2022!**  
**Wir freuen uns, von dir zu hören! Was hast du zu erzählen?**  
**Sei bei der nächsten Ausgabe mit dabei!**  
**Schreib uns! [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)**

Feedback:  [schuelerzeitung@caq.edu.ec](mailto:schuelerzeitung@caq.edu.ec)

