

Redaktion: Alina, Elsa, Emma, Fenja, Melina, Paula, Samia, Sarah, Synje, Viktoria, Fr. Bohlken
Freier Journalist: Ruwen **Lektorat und Layout:** Fr. Bohlken



Was erwartet euch in diesem Heft?

Lockdown-Tipps.....	S.1
Was macht eigentlich Frau Kruse im Lockdown?.....	S.2
Die Kerzenpumpe - ein Experiment für zu Hause.....	S.3
Die Gute-Laune-Seite.....	S.4
Backen kann so einfach sein.....	S.5
Buch- und Filmtipps.....	S.5
Lockdown-Workout.....	S.6
Fotos der Woche.....	S.7
Erklärung des Experiments.....	S.7

LOCKDOWN-TIPPS



Ein Interview mit einem Klassenmitglied

Herzlich Willkommen! Ich freue mich sehr, dass du dieses Interview machst. Viele Kinder und Jugendliche berichten, dass sie momentan sehr unter der Langeweile leiden und dass das oft auch zu schlechter Stimmung führt. Wie gehst du mit dieser Situation um?

Ich habe mir gegen Langeweile überlegt, dass ich jeden Tag ein Art kleines Projekt habe. Dieses kleine Projekt kann zum Beispiel einfach sein, dass ich an diesem Tag einen Kuchen backe oder einen Spaziergang mache.

Wann und wie bist du auf diese Idee gekommen?

Das ist eine neue Idee, die im Lockdown entstanden ist. Ich kam darauf, weil ich an jedem Tag halt etwas brauche, worauf ich mich freuen kann.

Wie kommst du auf die Ideen für deine täglichen Projekte?

Meistens entstehen diese Idee im Laufe des Tages und es ist immer etwas, worauf ich Lust habe.

Schaffst du es tatsächlich jeden Tag? Ist das nicht stressig mit den Hausaufgaben usw.?

Eigentlich schaffe ich es fast immer, da es ja auch nur leichte Sachen sind. Nur selten kommt es vor, dass irgendetwas dazwischen kommt und ich es so nicht schaffe.

Machst du das ganz alleine oder macht deine Familie manchmal mit?

Das kommt darauf an, was für Sachen das sind, aber meistens mache ich es alleine.

Ist es dir schon einmal passiert, dass du an einem Tag keine Lust hattest, etwas zu machen?

Wenn ich auf etwas keine Lust habe, nehme ich mir das nicht als Ziel. Aber manchmal gibt es Tage, an denen ich auf gar nichts Lust habe. Dann nehme ich mir halt so etwas vor wie ein Buch zu lesen oder einen Film zu gucken, damit ich trotzdem etwas habe, auf das ich mich freuen kann.

Ist das auch das, was dir so besonders daran gefällt, jeden Tag ein kleines Projekt durchzuführen?

Ja, genau. Mir gefällt einfach, dass ich ein Ziel für den Tag habe und etwas, worauf ich mich freuen kann.

Nehmen wir mal an, jemand aus der Klasse möchte jetzt auch versuchen, sich täglich eine Aufgabe vorzunehmen. Die Person kann sich aber alleine nicht motivieren oder hat einfach keine Ideen. Hättest du da einen Tipp?

Wenn man keine Idee hat, würde ich darüber nachdenken, worauf ich heute Lust hätte, was ich mir vornehmen kann. Es ist einfach nur wichtig, es absichtlich als Ziel zu nehmen. Wenn man keine Motivation hat, das zu machen, würde ich mal sagen, dass man sich die falsche Aufgabe rausgesucht hat, da es ja etwas sein soll, worauf man sich freut.

Vielen Dank für das Interview und viel Spaß bei deinen weiteren Projekten!

WAS MACHT EIGENTLICH FRAU KRUSE IM LOCKDOWN?



Hallo, Frau Kruse. Schön, dass wir Sie interviewen dürfen!

Ist etwas für Sie weggefallen in der Coronazeit?

Während der jetzigen Zeit sind bei mir so einige Sachen weggefallen. Zum Beispiel bin ich hobbymäßig Tanztrainerin einer Mädchengruppe, die ich unter normalen Bedingungen zweimal wöchentlich für anderthalb Stunden trainiere. Das ist normalerweise ein guter Ausgleich zu meinem Beruf und so fällt momentan das Trainieren in Präsenz und der damit verbundene persönliche Kontaktnatürlich weg. Ich gebe das Training jedoch online via Zoom, aber das ist doch ganz schön anders. Auch das wöchentliche Treffen mit einigen Freunden fällt weg und natürlich kann ich auch nicht mehr normal in der Schule unterrichten, was ich sehr schade finde.

Haben Sie etwas, was Sie in der Coronazeit vermissen?

Ich vermisse sehr den persönlichen Austausch mit meinen Freunden, Familie und Kollegen. Allgemein fällt mir immer wieder auf, dass ein virtuelles Treffen, sei es als Unterricht oder in der Freizeit mit Freunden und Familie, nicht das gleiche ist wie ein persönliches Gespräch, in dem man sich gegenüberstehen und die Mimik und Gestik des Gegenübers deuten und darauf reagieren kann. Ich vermisse es auch sehr, einfach mal in die Stadt gehen zu können, etwas Leckeres im Restaurant zu essen oder auch einfach ins Kino zu gehen-vielen Freizeitaktivitäten kann man momentan nicht mehr nachgehen.

Wie gestalten Sie eigentlich Ihre Freizeit in der Coronazeit?

Meine Freizeit gestalte ich momentan natürlich etwas eintöniger als sonst. Da man fast keine Möglichkeiten hat, irgendwo

hinzugehen oder etwas zu unternehmen, gehe ich sehr viel nach draußen spazieren - am Wasser, im Wald oder auch einfach um die Häuser. Manchmal treffe ich mich über eine Videokonferenz mit meinen Freunden und wir quatschen einfach etwas oder spielen Gesellschaftsspiele. Ab und zu versuche ich mich auch einmal an einem Home-Workout, um die eigene Fitness nicht ganz außer Acht zu lassen.

Haben Sie während des Lockdowns noch Kontakt mit Freunden oder Familie?

Momentan habe ich hauptsächlich nur virtuell mit meiner Familie und meinen Freunden Kontakt. Wir telefonieren viel oder treffen uns mal in einer Videokonferenz, doch der persönliche Kontakt fällt eher weg. Ab und zu treffe ich mich mal mit einer Freundin oder meiner Familie zum Spazieren, aber das kommt eher selten vor - da bin ich wirklich froh, dass ich zu Hause jemanden habe, der sich mit mir die Zeit im Lockdown um die Ohren schlägt.

Wie finden Sie eigentlich Home-Schooling? Und ist Home-Schooling für Sie stressiger als Präsenzunterricht?

Ich finde, dass das Home-Schooling keinen Ersatz für einen normalen Unterricht darstellen kann. Wir versuchen natürlich, so gut es geht „normalen“ Unterricht zu gestalten, aber man merkt doch-von Lehrerseite wie auch von Schülerseite-dass alle die Präsenzzeit in der Schule vermissen-auch wenn es einige Schülerinnen und Schüler nicht zugeben wollen.

Das Home-Schooling ist momentan schon ein wenig stressiger für mich, da man nun nicht nur den „normalen“ Unterrichtsverlauf planen muss, sondern ständig auch sämtliche Eventualitäten wie das Ausfallen des

Internets bei einigen Schülern oder das Streiken von technischen Möglichkeiten bei BBB beachten und einen Plan B konzipieren muss. Außerdem ist man nun im täglichen Kontakt mit vielen einzelnen Schülerinnen und Schüler-während man in der Schule direkt alle in einem Raum hat und so viel besser mit der Gesamtheit sprechen kann, erhält man nun viele einzelne Nachrichten mit Sorgen und Fragen, auf die man natürlich immer zuvorkommend, verständnisvoll und helfend reagieren möchte. Das kostet doch mehr Zeit als unter normalen Bedingungen.

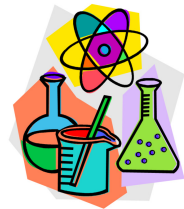
Vielen vielen Dank an Frau Kruse für das Interview! 😊



Frau Kruse in der Natur

Die Kerzenpumpe

Ein Experiment für zu Hause



Mit diesem Experiment kannst du ein Teelicht in eine Wasserpumpe verwandeln!

Du benötigst: 1 Teller, 1 Teelicht oder kleine Kerze, 1 Glas, Streichhölzer/ Feuerzeug, Wasser, 1 Münze (z.B. 20ct)

Durchführung:

1. Lege die Münze auf den Teller.
2. Gib nun so viel Wasser auf den Teller, dass die Münze gerade vom Wasser bedeckt wird.
3. Nutze nun die übrigen Materialien, um die Münze trocken zu legen. Münze und Teller dürfen nicht bewegt werden und das Wasser muss auf dem Teller bleiben.



FUN FACTS

Wusstest du, dass...

...man mit einer Mine eines durchschnittlichen Bleistifts eine 56 Kilometer lange Linie zeichnen kann?

...Haie durch ihre Haut urinieren?

...wenn man seine Arme seitlich ausstreckt, und von Fingerspitze zu Fingerspitze misst, dass das genau deiner Körpergröße entspricht?

...dass das Weltall nur eine Autostunde entfernt ist, wenn man direkt nach oben fahren würde?

...ein Faultier bis zu einem Monat braucht, um sein Essen zu verdauen?

Und, hättest du das gewusst?



LOCKDOWN-CHALLENGE

Hast du Lust auf Spaß und Wettbewerb? Dann versuch dich mal an diesen Challenges!

Schicke gerne einen Beweis, dass du es geschafft hast, als Foto an die Redaktion. Die besten Ergebnisse werden nächste Woche veröffentlicht.

Challenge 1: Stapele so viele Schneekugeln aufeinander wie du kannst!

Challenge 2: Finde einen wirklich lustigen Witz, den wir auf dieser Seite veröffentlichen können.

Challenge 3: Mache möglichst viele Stehauf-Männchen und nenne uns deinen Rekord! Dafür brauchst du einen weichen Untergrund. Knie dich auf ein Bein (wie bei einem Hochzeitsantrag). Nimm deinen hinteren Fuß in die Hand und lass ihn nie los. Jetzt steh auf!



Was ist grün und läuft durch den Wald?

Ein Rudel Gurken!

Und warum stimmt das nicht?

Weil Gurken keine Rudeltiere sind!

UNSER BUCHTIPP

Jack, der Monsterschreck



Autor: Max Brallier und Doug las Holgate

Seiten: 231

Kostet: 12.99€

Kategorie: Spannend und lustig

Inhalt: Ein Junge namens Jack versucht mit seinen Freunden in einer Monster- und Zombie-Apokalypse zu überleben.

Was uns daran gefällt: Es ist lustig und es wird gezeigt, dass man sogar in schlechten Zeiten etwas Gutes finden kann.

UNSER FILMTIPP

The Greatest Showman

Inhalt

Es ist ein Musical, in dem es darum geht, wie P.T. Barnum sich langsam ganz an die Spitze der Show-Welt arbeitet.

Schauspieler

P.T. Barnum: Hugh Jackman

Phillip Carlyle: Zac Efron

Anne Wheeler: Zendaya

Jenny Lind: Rebecca Ferguson

Charity Barnum: Michelle Williams

Lettie: Keala Settle

BACKEN KANN SO EINFACH SEIN!

!Brownies in 5 Minuten!

Zutaten:

4 EL (Esslöffel) Mehl

4 EL Kakao

4 EL Zucker

1 Ei

4 EL Öl (alternativ 2 EL Öl und 2 EL Milch)



Rezept:

1. Verrühre Mehl, Kakaopulver und den Zucker zu einer guten Mischung.
2. Gib das Ei und das Öl (ggf. die Milch) dazu und rühre den Teig glatt.
3. Gib das Ganze für 3 Minuten bei 800 Watt in die Mikrowelle...

...danach Nutella oben drauf und fertig!

Tipp: Falls du keine Mikrowelle hast, kannst du den Ofen auf Umluft bei 180 Grad einstellen und die Brownies ca. 15 Minuten backen. Kontrolliere zwischendurch, ob sie schon gut sind. Je nach Ofen musst du kürzer oder länger backen.

Warum ist Bewegung gut? Lohnt es sich vielleicht, damit anzufangen?



Wir wissen ja alle, dass Sport gut für die Gesundheit ist, aber **die wahren Vorteile** sind: **weniger Pickel, mehr essen!** Außerdem fühlt man sich einfach frischer und ausgeglichener. Bessere Laune und Konzentration kommen auch dazu.

Wer jetzt überlegt, ob es sich vielleicht wirklich lohnt: **ANFANGEN!** Vielleicht mit diesem Ganzkörper-Workout:

Eine Übung wird je 30sek ausgeführt. Zwischen jeder Übung sind immer 15sek Pause:

Hampelmänner, Knie hoch, Kniebeugen, Kniebeugen Jumps, (Frauen-)Liegestütz, Unterarmstütz, Unterarmstütz rechts, Unterarmstütz links, Bergsteiger, Hockstretksprünge, russische Drehung, Trippeln.

60sek Pause und alles wiederholen!

NICHT VERGESSEN! Aufwärmen, dehnen und trinken, mindestens 300ml pro KG Körpergewicht (z.B. 60kg= 1800ml Wasser)

Bewegung ist vor allem in dieser Zeit wichtig, da die ganzen Sachen wie Fußball, Handball, Reiten usw. bei den meisten ja komplett wegfallen.

Jeder kann einmal Sport machen, aber wirklich dran zu bleiben ist etwas anderes...

Zur Motivation kannst du ein Sporttagebuch, wie wir es im Sportunterricht führen, ausfüllen und so deine Fortschritte beobachten. Wenn du deine körperlichen Fortschritte auch sehen möchtest, musst du aber auf jeden Fall deine Ernährung umstellen, aber das ist ein anderes Thema, worüber du dich genauer informieren solltest (ich bin ja auch kein Experte). Zur Motivation kannst du dir auf

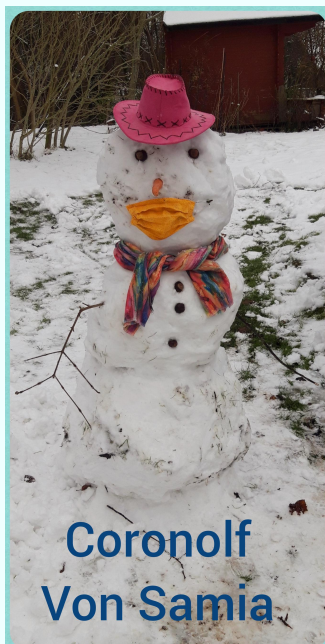
Spotify, Amazon Music, Apple Music usw. Sport-Motivations Playlists anhören oder du fragst Freunde, ob sie mitmachen (natürlich nach Corona). Face-Time wäre auch möglich!

Wenn du also wirklich vorhast, dranzubleiben, ist es besser, wenn du **an verschiedenen Tagen verschiedene Muskelgruppen** trainierst. Z.B. Montag: Rücken, Dienstag: Bauch usw. Workout-Videos kannst du auch auf YouTube finden. Wenn du **Muskelkater** hast, solltest du diesen Muskel nicht nochmal trainieren, da er gerade in der Regeneration ist. Sobald der Muskelkater weg ist, kannst du ihn natürlich erneut anstrengen. Um Übungen schwerer zu machen, kannst du Gewichte dazu nehmen. Da aber nicht jeder Kurzhanteln o.a. zu Hause hat, kannst du Wasserflaschen nehmen oder eine Tasche mit Küchensachen füllen, z.B. Mehl, Zucker, Reis usw.

Wer jetzt immer noch nicht neugierig ist oder einfach **überhaupt keinen Bock** hat, sollte aber auf jeden Fall mindestens alle 2 Tage spazieren gehen. Es muss ja auch nicht unbedingt Krafttraining sein. Joggen gehen, im Garten mit Geschwistern Fußball spielen, Fahrrad fahren usw. sind ja auch Bewegung.

Also ab in die Sportklamotten und los geht's! Viel Spaß!

Die Fotos der Woche: Schneemänner



Coronolf
Von Samia



Rolf und Herbert von
Sarah und Paula



Schneefrau von Luka



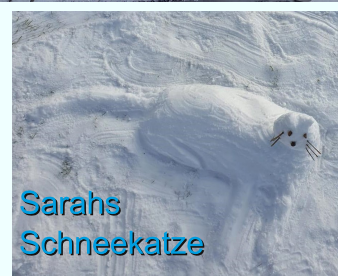
Schneefrau Bohlken



SCHNEEMANN VON
LINA



Iglo von Synje



Sarahs
Schneekatze

Achtung! Nicht lesen, wenn du das Experiment erst selbst ausprobieren möchtest!

Zünde das Teelicht an und stelle es 2-3 cm neben die Münze. Stülpe nun das Glas über das Teelicht. Die Kerzenflamme wird den Sauerstoff im Glas verbrauchen. Dadurch entsteht ein Unterdruck, der das Wasser vom Teller in das Glas hinein zieht. Und schon ist die Münze aus dem Wasser aufgetaucht!