

## Schluss mit Langeweile!



Liebe Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Miesbach,

jetzt ist Durchhalten angesagt! Nicht die Puste auf den letzten Metern verlieren! Zusammen schaffen wir das!

Hierfür haben wir Euch wieder einige Tipps zur Beschäftigung ausgesucht und hoffen, dass für jede/jeden etwas dabei ist!

Viel Spaß beim Stöbern und viele liebe Grüße!

(Bitte beachtet, dass alle Angebote kostenlos sind, eventuell aber die Zustimmung eurer Eltern notwendig ist - sprecht bitte mit ihnen darüber!)

### MUSIK & TANZ

**Klassik?** Was habe ich mit Klassik am Hut? Schau mal auf diese Seite und Du wirst sehen wie spannend klassische Musik sein kann. Du kannst z. B. ein Orchester dirigieren oder lustige Spiele mit Musikinstrumenten machen. Trau dich und probiere es aus!

<https://www.junge-klassik.de/de/junge-klassik-home/>

### SPORT

**Fußball** - Du kannst im Moment nicht mit deinem Fußballverein trainieren? Ohne Partner kannst Du nicht Fußball spielen? Nichts da, keine faulen Ausreden!! Der DFB gibt Dir Aufgaben wie Du auch locker zuhause Dein Können im Fußball ausbaust!

<https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/>

**Tischtennis** - Die Sportplätze mit den Tischtennisplatten sind geschlossen – und du willst aber trotzdem spielen? Oder draußen regnet es in Strömen? Dann bau dir zuhause doch eine eigene Platte! So einfach geht's!

Leg über die Mitte des Esstisches einfach Toilettenpapierrollen als Abtrennung – deine Tischtennisplatte al la Cornona ist fertig ;-)

### MEDIEN

Du wolltest schon immer mal in die Vergangenheit reisen und andere Länder und Kulturen besuchen? Dann steig ein und lass Dich überraschen wie spannend die Reise wird!

<https://www.kinderzeitmaschine.de/>

## KREATIV

**Graffiti** sieht auch auf Papier ziemlich cool aus!! Probiert mal aus!

[Graffiti Coach - 10 Schritte um ein Graffiti zu zeichnen - Basics - YouTube](#)

Tolle **Papierkreisel** aus Papier falten

<https://www.youtube.com/watch?v=9L1fPyY6EtY>

## SPIELE

### **Klugscheißer oder Duden-Spiel**

Gespielt wird mit mindestens 4 Leuten (entweder in der Familie oder auch m Videochat mit deinen Freunden) Das Einzige, was ihr braucht, ist ein Fremdwörterduden (gibt's auch als Internetversion), Zettelchen und Stifte. Dann kann es losgehen!

Eine/r von euch nimmt sich den Duden und sucht ein Wort heraus, das keiner in der Runde von euch kennt. Zu dem Wort denken sich alle eine Definition/Beschreibung aus, die möglichst „klugscheißerisch“ klingt und schreiben sie auf. Die Person mit Duden sammelt dann alle Definitionen ein, und liest sie vor, einschließlich der richtigen Definition aus dem Duden. Dann geht's ans Raten – welche Definition ist die richtige?

Punkte gibt es einmal für die Definition, die die meisten für die richtige gehalten haben, für die witzigste Definition und für das Erraten der richtigen Duden-Version des Wortes. Der Duden wird dann weitergegeben an die nächste Person, und dann geht es weiter mit dem nächsten Wort!

## KOCHEN/ERNÄHRUNG

Nicht immer dasselbe zur Brotzeit-wie langweilig! Heute gibt es **Wraps!**

Da findet jeder Geschmack etwas zum Einwickeln! Bereite einen bunt gemischten Tisch vor und überrasche Deine Familie

Rezeptvorschlag:

Die Tortilla-Fladen gibt es inzwischen günstig in jedem Supermarkt. Dazu bereite klein geschnittene Zutaten in kleinen Schüsseln vor. So kann sich jeder nehmen, was man gerne im eigenen Wrap essen möchte:

Zum Beispiel:

Gemüse: Paprikawürfel, Gurke, Essiggurken, Mais, Zwiebeln, grüner Salat, Kraut, Tomaten,

Käse: geriebener Käse, Schafskäse

Schinken, Speck, geräucherter Lachs, gebratenes Hühnchen, etc.

Als Sauce kannst Du entweder Ketchup verwenden oder Du probierst mal einen Dip dazu aus:

250g Joghurt, 1 ½ Knoblauchzehe gerieben, 1 ½ TL Olivenöl, ½ TL Salz, ½ Prise Pfeffer, ½ Bund Petersilie oder abgeriebene Zitronenschale

**GUTEN APPETIT!**

### ENTSPANNUNG & BEAUTY

Du fühlst Dich von der ganzen Situation gestresst und kannst nicht mehr gut abschalten oder einschlafen? Der Jugendtreff Sulzbach hat auf seiner Homepage Entspannungsgeschichten für jedes Alter eingestellt, womit Du sicher toll relaxen kannst!

<https://www.jugendtreff-sulzbach.de/ideen-gegen-corona-kummer/entspannung/>

Ihr könnt natürlich auch jederzeit per E-Mail/Anruf/SMS mit uns in Kontakt treten - egal ob ihr einfach nur reden wollt, erzählen wie es euch so geht oder ein Problem besprechen.

Vielleicht habt ihr auch Ideen oder Vorschläge für eure MitschülerInnen - schickt sie uns gerne.

**Also TRAUT EUCH- wir sind für euch da!**



Simone Bentele: 0157 37629849 oder [simone.bentele@jh-obb.de](mailto:simone.bentele@jh-obb.de)

Steffi Höchner: 0157 37629630 oder [stefanie.hoechner@jh-obb.de](mailto:stefanie.hoechner@jh-obb.de)



**Zur Info:** Die Newsletter der letzten Wochen findet ihr auf der Schulhomepage [www.ms-miesbach.de](http://www.ms-miesbach.de) → Unsere Angebote → Jugendsozialarbeit. Dort wird auch jeden Mittwoch der neue Newsletter eingestellt. Schaut mal vorbei!

