

Schluss mit Langeweile!



Liebe Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Miesbach,

die ersten Klassen haben es geschafft und dürfen nächste Woche wieder in die Schule kommen. Alle anderen müssen leider noch etwas Geduld haben. Dabei wollen wir euch wieder einmal mit lustigen, kreativen oder spannenden Ideen zum Mitmachen und Nachmachen versorgen!

Viel Spaß und viele liebe Grüße!

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

MUSIK & TANZ

Riesenspaß garantiert: Gurgel deinen **Lieblingssong** und deine Familie oder Freunde müssen ihn erraten! Am besten macht ihr das draußen....ihr werdet schon sehen warum 😊

SPORT

In den nächsten Tagen steigen die Temperaturen und die Sonne kommt häufiger raus – perfektes Wetter um **draußen** spazieren zu gehen, zu joggen oder Fahrrad zu fahren.

- vielleicht findet ihr dabei auch ein gutes Motiv für die Foto-Challenge –

MEDIEN

Du schreibst gerne und bist kreativ? Werde selbst **Geschichtenerzähler**! Hier erfährst Du wie man kleine Dramen fürs Fernsehen oder Theater schreibt. Wenn Du Glück hast, werden deine Geschichten sogar von echten Schauspielern in Szene gesetzt!

<https://minidrama.de/ueber-minidramen/>

KREATIV

Ihr müsst ein Geschenk verpacken? Warum bastelt ihr nicht selbst eine **Geschenktüte** – ist gar nicht schwer!

Hier eine Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=BsgcTjhc0XQ>

Ihr wollt euch ein bisschen Frühling in die Wohnung holen und habt keinen **Blumentopf** für eure Blumen? Nehmt ein paar alte Blechdosen, macht sie sauber und gestaltet sie um – mit Farbe, Perlen, Schnüren oder Zeitungspapier. Falls euch die Ideen fehlen, schaut mal im Internet nach „Blechdosen als Blumentöpfe“!

SPIELE

Wer schafft den höchsten **Bücherturm** bevor alles einkracht? Genauso lustig auch mit Klopapierrollen!

Ja/Nein- Spiel: Bei diesem Spiel geht es darum, dass man Fragen nie mit Ja beantworten darf. Versucht euren Gegner aufs Glatteis zu führen! Wer die verschärfte Variante spielen will, darf auch kein „Nein“ als Antwort verwenden!

KOCHEN/ERNÄHRUNG

Gesund und es schmeckt? Ja, das gibt es: Smoothies! Smoothies sind ganz einfach zuzubereiten, ultra lecker und vor allem gesund. Man braucht dafür nur ein wenig Obst und einen Mixer oder Pürierstab. Egal, ob tiefgekühlte oder frische Früchte, ergänzt mit Joghurt oder Saft schmeckt jeder Smoothie richtig lecker. Wir haben ein paar leckere Rezepte für dich aufgeschrieben, probier es aus!

Himbeer-Smoothie

Was du für 2 Gläser brauchst:

- 200 Gramm Himbeeren (tiefgekühlte oder frische)
- 150 Gramm Joghurt
- 250 ml Orangensaft
- etwas Zucker

So geht's:

Püriere die Himbeeren und den Joghurt, bis alles cremig ist. Rühre zwischendurch mit einem Löffel um, wenn das Gemisch zu fest ist. Gib dann den Orangensaft dazu und mixe alles kurz durch. Wenn dir der Smoothie zu sauer ist, gib noch etwas Zucker dazu.

Mango-Smoothie

Was du für 2 Gläser brauchst:

- 1 reife Mango oder aus der Dose
- 1 reife Banane
- 250 ml Orangensaft
- 150 g Joghurt

So geht's:

Schäl die Mango und ritze Gitter in das Fruchtfleisch ein. So löst sich das Fruchtfleisch von dem Kern ganz leicht. Oder du benutzt Mangos aus der Dose. Schäle die Banane und schneide sie in einige Stücke.

Gib alle Zutaten in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß für den Pürierstab. Wenn der Smoothie nicht so flüssig werden soll, so gebe noch einige Eiswürfel dazu. Mixe alles!

ENTSPANNUNG & BEAUTY

Wer von euch hört gerne Musik zur Entspannung oder beim Lernen?

Hört mal rein: <https://www.youtube.com/watch?v=y6pQvbj5uyw>

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

Steffi Höchner: 0157 37629630 oder stefanie.hoechner@jh-obb.de