



05.10.2020

Liebe Kinder, liebe Eltern,

herzlich willkommen im neuen Schuljahr! Auch in diesem Schuljahr wird es regelmäßig die Gute-Laune-Post mit vielen spannenden, abwechslungsreichen und vielleicht auch hilfreichen Ideen und Mitmachangeboten geben. Wir wünschen allen viel Spaß mit dieser herbstlichen Ausgabe! Bei Kummer, Fragen oder Sorgen sind wir gerne für Euch/ Sie da! Unsere Kontaktdaten stehen auf der Schule-Homepage.

Eure Schulsozialarbeit

### Waldbad statt Schwimmbad

Die Freibad-Saison ist nun leider vorbei und viele Hallenbäder haben wegen Corona leider noch geschlossen. Aber habt ihr schon einmal was von vom WALDBADEN gehört? Darunter versteht man, in den Wald oder die Natur zu gehen um sich zu entspannen und neue Kraft zu „tanken“. So wie wir im Schwimmbad viel Spaß mit dem Wasser haben und das Baden genießen können, so können wir auch den Wald und die Natur nutzen um uns zu beschäftigen und zu entspannen.

So ein Waldspaziergang tut richtig gut und es gibt viel mehr zu entdecken und zu bespielen, als du vielleicht glaubst.

Du könntest zum Beispiel viele verschiedene Sachen im Wald sammeln und damit ein Muster legen.



Spielt zusammen ein Wald-Bingo. Verschiedene Vorlagen hierzu findest du im Internet. Oder macht euer eigenes Waldmemory.

Lege mit Stöcken und anderen „Schätzen“ des Waldes ein Bild und die anderen sollen erraten was du gelegt hast. Oder lege dich selbst aus Blättern, Nüssen, Steinen und anderen Dingen die du bei einem Spaziergang finden kannst.

Probiere es doch einfach mal aus 😊.

### Rezept für den Herbst „Apple Crumble“

Zutaten:

- 5 große Äpfel
- 90 Gramm brauner Zucker
- 150 Gramm Mehl
- 90 Gramm Butter
- eine Prise Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Butter in sehr kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Mehl, dem Zucker und dem Zimt zu Streuseln verarbeiten. Streusel über die Äpfel streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C eine halbe Stunde backen.

Schmeckt besonders gut mit Sahne oder Eis – zum Beispiel nach dem Waldbaden 😊

Guten Appetit!

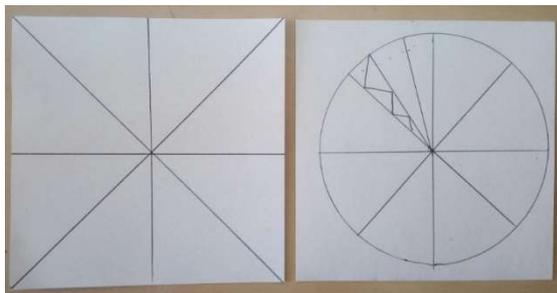
### Lachen ist gesund

Pia hat ihre Hausaufgaben vergessen. „Weißt du wenigstens, was du gestern aufgehabt hast?“, fragt die Lehrerin. „Na klar“, sagt Pia, „meine Baseballmütze!“

## Hast du schon einmal von einem Zentangle gehört?

Es ist ein Bild, welches mit Hilfe von kleinen Mustern gezeichnet wird. Tangle bedeutet Wirrwarr und Zen bedeutet so viel wie in etwas versinken, zur Ruhe kommen. Das Schöne ist: Jeder kann ein Zentangle zeichnen. Es ist ganz einfach. Es zeigt, dass in jedem ein Künstler steckt. Auch in dir 😊. Das Gute dabei ist, dass es uns sehr gut zu einer inneren Ruhe führen kann.

**Anleitung:** Du brauchst nur ein leeres Papier, einen Bleistift und/oder einen Fineliner in einer Farbe deiner Wahl, evtl. bunte Stifte und ein Lineal.

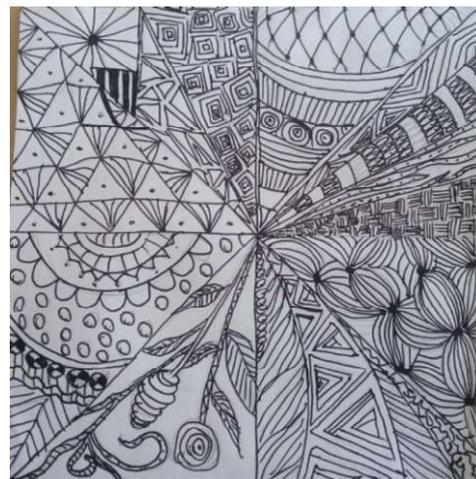


Du beginnst mit einem Rahmen an. Dieser kann ein Viereck oder auch ein Kreis sein. Den Rahmen kannst du noch mehrmals unterteilen, das macht es für den Anfang etwas leichter. Wenn du möchtest kannst du zunächst mit dem Bleistift vormalen und später mit einem Fineliner nachzeichnen.

Dann kannst du auch schon loslegen. Konzentriere dich immer auf die Teilbereiche und zeichne einfach

verschiedene Muster mit Hilfe von Linien, Kurven, kleinen Formen wie Dreiecke, Viereck, Kreise, Halbkreise oder Punkten. So entsteht ein von dir einzigartiges Kunstwerk. Alles ist richtig, traue dich einfach. Wer Lust hat kann es sogar bunt ausmalen.

Gerne kannst du mir dein fertiges Bild in der Schule zeigen! Viel Spaß beim Zeichnen 😊.



## 10 Gesprächsöffner für Unterhaltungen am Abendbrottisch

Kinder antworten auf viele Fragen gerne kurz und knapp mit „Ja“, „Nein“ bzw. „Gut“. Offene Fragen lassen dafür viel Raum um ins Gespräch zu kommen. Gerade abends, wenn die gesamte Familie zusammen sitzt, bieten sich Gespräche an. Vermeiden Sie allerdings Themen, die zu einer Auseinandersetzung führen, um diese gemeinsame und wertvolle Zeit nicht zu zerstören. Das ist die Zeit, um in einer entspannten Atmosphäre in einen gelassenen Austausch zu gelangen. Vielleicht gibt es in Zukunft auch eine spezielle Frage des Abends. Natürlich können alle Familienmitglieder der Reihe nach die Frage beantworten. Eine weitere Idee wäre, kleine Zettel zu beschriften und jeden Abend eine Frage zu ziehen.



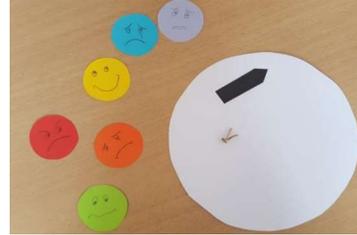
1. Was hat dir heute Freude bereitet?
2. Was war heute dein schönstes Erlebnis in der Schule?
3. Was macht dich glücklich?
4. Hast du heute jemanden geholfen/ fröhlich gestimmt?
5. Wenn du ein/e Superheld/in wärst, wer wärst du? Welche Superkräfte hättest du?
6. Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen?
7. Würdest du lieber in die Zukunft oder in die Vergangenheit reisen?
8. Was ist das Wichtigste, das du jemals gelernt hast?
9. Wenn du ein Buch schreiben würdest, worüber würde es handeln?
10. Wenn du ein Präsident wärst, was würdest du als erstes tun?

## Wir basteln eine Gefühlsuhr

Mit einer Gefühlsuhr kannst du jedem in deiner Familie ganz schnell, auch ohne Worte, zeigen wie es dir gerade geht. Alle Gefühle dürfen sein und sind in Ordnung. Geht es dir nicht gut, kann später besprochen und überlegt werden was dir helfen könnte und man kann gemeinsam eine Lösung suchen.

Du brauchst:

- dickes weißes Tonpapier
- Papier in unterschiedlichen Farben für die Gesichter
- Schere, Stifte, Kleber
- Musterbeutelklammer



So geht's:

Male auf das weiße Tonpapier einen großen Kreis und schneide ihn aus. Du kannst z. B. einen Teller als Schablone benutzen.

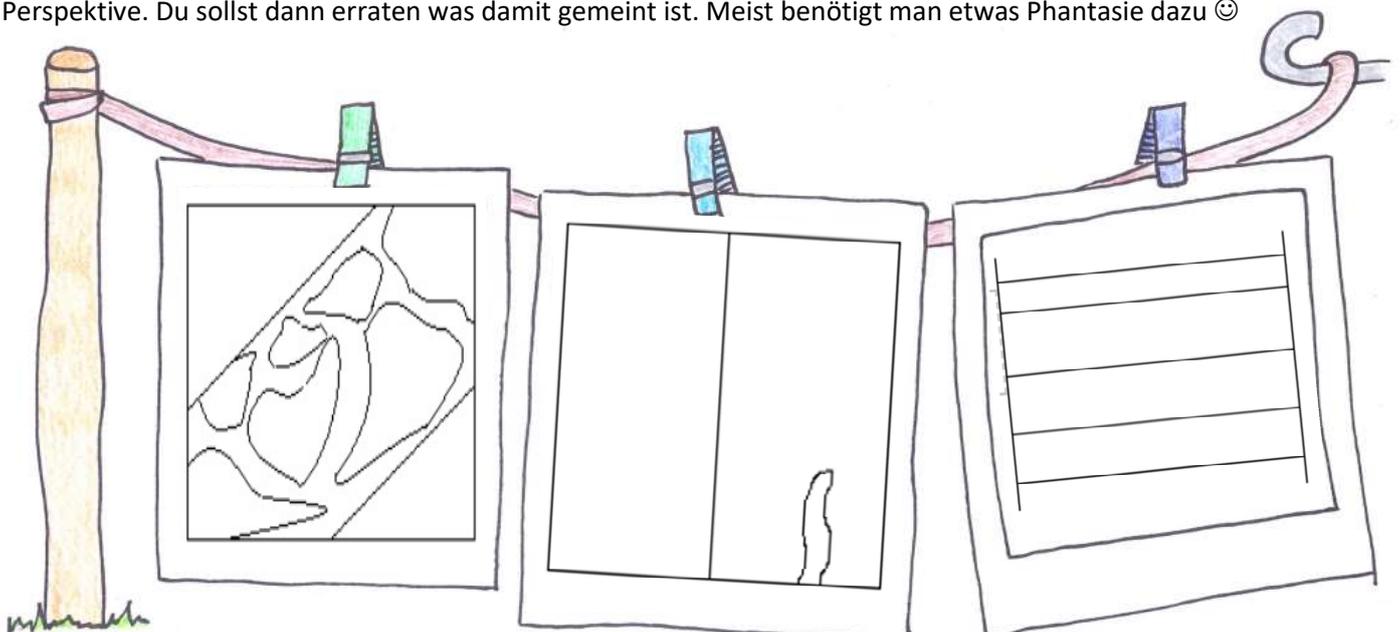
Male auf das farbige Papier Gesichter mit verschiedenen Gefühlen, schneide sie aus und klebe sie auf den großen Kreis. Wenn du kein farbiges Papier hast, kannst du auch weißes Papier nehmen und die Gesichter anmalen. Wenn du möchtest, kannst du das Gefühl unter die Gesichter schreiben.

Zeichne einen Zeiger und schneide ihn aus. Bohre mit einem spitzen Stift oder einer Schere ein Loch in die Mitte des Kreises und befestige dort den Zeiger mithilfe der Musterbeutelklammer.

Fertig ist deine Gefühlsuhr 😊 Viel Spaß beim Basteln!

## Weißt du was ein Drudel ist?

Ein Drudel ist ein Bilderrätsel. Oft ist nur ein Ausschnitt von etwas abgebildet, bzw. aus einer bestimmten Perspektive. Du sollst dann erraten was damit gemeint ist. Meist benötigt man etwas Phantasie dazu 😊



1. Eine Giraffe die am Fenster vorbeiläuft.
2. Eine Katze die am Fenster vorbeiläuft.
3. Ein leeres Bücherregal.