



Liebe Kinder, liebe Eltern

01.07.2021

das Schuljahr neigt sich dem Ende zu und wir verabschieden uns mit dieser Gute-Laune-Post ganz allmählich in die Sommerferien. Wir haben wieder eine kunterbunte Mischung aus verschiedenen kreativen Mitmach-Angeboten und Tipps für ein gutes und angenehmes Miteinander zusammengestellt. Wir wünschen euch/Ihnen schöne Sommerferien mit viel Sonnenschein, Erholung, spannenden Erlebnissen und vielen kleinen und großen Abenteuern egal ob Zuhause, in der Stadt, in den Bergen oder am Meer.

Eure /Ihre Schulsozialarbeit



Achtsamkeitsübung: Achtsames Essen

Dies ist eine Übung, bei der du und auch deine Eltern ganz nebenbei Achtsamkeit üben können. Gelegenheiten für achtsames Essen gibt es viele, wie zum Beispiel während des Abendessens. Häufig schlingen wir unser Essen herunter, ohne bewusst darauf zu achten, was wir essen und wie es schmeckt. Es macht viel mehr Spaß bewusst und achtsam darauf zu achten, was wir gerade essen.

Versuche einmal eine Rosine achtsam zu essen. Du kannst natürlich auch etwas anderes, wie z.B. ein kleines Stückchen Brot oder Apfel, nehmen.

1. Nimm die Rosine oder ähnliches in deine Hand. Achte genau darauf, was du siehst? Schau sie von allen Seiten an. Wie sieht sie aus? Welche Form erkennst du? Ist sie glatt, runzelig, groß oder klein? Welche Farbe hat die Rosine?
1. Fühle die Rosine. Wie fühlt sich die Oberfläche an? Ist sie weich oder hart, glatt oder rau?
2. Kannst du die Rosine vielleicht auch riechen? Wie riecht sie?
3. Halte sie einmal ans Ohr. Kannst du etwas hören, wenn du sie drückst?
4. Nimm sie nun in den Mund. Was passiert bei dir im Mund? Kannst du den Speichel spüren? Wie fühlt es sich im Mund an?
5. Beiße nun in die Rosine hinein. Wie schmeckt sie? Süß, sauer, salzig oder bitter?
6. Wenn du nun die Rosine hinunterschluckst, wie lange kannst du sie noch spüren, wenn sie langsam nach unten in den Bauch gelangt.

Probiere es einfach mal aus. Vielleicht sogar beim nächsten Mal während du ein leckeres Eis schleckst? Wenn du achtsam isst, kannst du dir auch vorstellen, dass du ein Wesen von einem anderen Stern bist, z.B. ein Marsmensch, der das erste Mal auf der Erde landet. Er hat noch nie eine Rosine oder ähnliches gesehen und wundert sich, was das wohl ist. Lasst es euch schmecken :)

(Literaturtipp: Still sitzen wie ein Frosch, Eline Snel)

Gestalte dir ein Blumenkind

Momentan blüht es überall. Warum holst du dir nicht einfach ein Blumenkind in dein Kinderzimmer? Was du dafür brauchst, findest du ganz einfach daheim und bei einem Spaziergang in der Natur.

Du brauchst:

- 1 DIN A4 großen Karton
- 1 Filzstift
- 1 spitzen Bleistift
- Blumen deiner Wahl



Los geht's:

Male mit dem Filzstift ein Gesicht auf dem Karton. Steche mit dem spitzen Bleistift ein paar Löcher am Kopfansatz. Stecke in die Löcher Blumen deiner Wahl. Schon hast du ein Blumenkind bei dir zu Besuch!

TUGEND: ZUVERSICHT

In jeder Guten-Laune-Ausgabe stellen wir euch eine Tugend vor.
Dieses Mal geht es um Zuversicht.



Aber was ist Zuversicht überhaupt?

Zuversicht bedeutet, wenn du an deine Fähigkeiten und Talente glaubst und dir zutraust, etwas zu schaffen. Und egal, ob dir etwas gelingt oder nicht, weißt du, dass du aus Fehlern lernen kannst.

Und du weißt auch, dass du als Person gut bist so wie du bist auch, wenn etwas nicht gelingt.



Zuversichtlich bist du, wenn du darauf vertraust, dass etwas Positives/Gutes in deinem Leben geschehen wird.

Zuversicht hilft dir, deinen Blick auf das Gute im Leben zu lenken und hilft dir dabei, die schönen Momente des Lebens zu erkennen.

Es bringt Freude und ein Gefühl von Glück.

Kennst du eine Person, die zuversichtlich ist? Vielleicht kann sie dein Vorbild sein?

Frage deine Eltern, wann sie schon Mal zuversichtlich waren oder sind!

Wann warst du schon einmal zuversichtlich? Wie kannst du zuversichtlich sein?

Wie fühlst du dich damit?

Zeigt her eure Stärken!

Oft fällt es uns leichter zu sagen, was man (noch) nicht gut kann, nicht mag oder was ein anderer vielleicht nicht richtig macht. Aber die guten Eigenschaften vergisst man. Das ist schade, weil jeder unterschiedliche Stärken und Talente hat, auf die man stolz sein kann. Daher möchten wir dir heute vorschlagen, sogenannte **STÄRKE-KARTEN** zu basteln und diese dann zum Beispiel im Familienrat zusammen auszuprobieren.

Das brauchst du dafür: Einen Stapel Kartei-Kärtchen oder dickes Papier, das du in die Größe von Spielkarten schneidest und Stifte. Außerdem Ideen, welche Stärken und Talente du aus deiner Familie herauskitzeln willst. Hier ein paar Beispiele, wie das aussehen könnte:



- ☺ Am liebsten habe ich
- ☺ Damit es mir gut geht, brauche ich ...
- ☺ Wer bringt mich zum Lachen?
- ☺ Wäre alles möglich, dann würde ich gern...
- ☺ Ich bin wertvoll, weil ...
- ☺ Was gibt es Lustiges über mich zu erzählen?
- ☺ Das fällt mir leicht...
- ☺ 3 Dinge, die mir wichtig sind
- ☺ Wenn ich Superkräfte hätte, dann könnte ich ...

Dir fallen bestimmt noch viiiel mehr Fragen ein. Wenn ihr dann gemeinsam am Tisch sitzt und die Karten verteilt habt, darf nach und nach jeder eine der Karten vorlesen und eine Person bitten, die Frage zu beantworten.

Viel Spaß beim Kennenlernen eurer Stärken & guten Eigenschaften :-)

Selbstgemachte Wasserbomben für langen Wasserspaß



Ihr benötigt dafür : einige neue oder alte Schwammtücher und Schwämme, eine Schere, Garn oder dicke Schnur.

Zuerst werden die Schwammtücher und Schwämme längs in etwa 2 cm schmale Streifen geschnitten. Falls ihr auch die dicken Scheuerschwämme benutzt (sie saugen besonders viel Wasser auf), könnt ihr diese erst einmal waagrecht halbieren. So, als würdet ihr sie wie ein Brötchen aufschneiden und belegen wollen ;-). Die Streifen aus den Schwammtüchern sind deutlich länger als die der Schwämme, daher müssen die Schwammtücher-Streifen in der Länge halbiert werden. Für eine Wasserbombe benötigt ihr 12-15 Streifen. Diese Streifen legt ihr auf ein ca. 15 cm langes Stück Garn oder Schnur. Daraus wird dann ein

„Päckchen“ gepackt. Schnürt das Garn so fest ihr könnt um die Schwammstreifen und macht zwei Knoten darauf. Die überstehende Garnenden könnt ihr abschneiden. In einem Eimer mit Wasser saugen sich die Bomben voll und der Spaß kann beginnen :-)

Leckerer und schneller Frühstück: Overnight-Oats

Wenn du die letzte Gute-Laune-Post gelesen hast, weißt du wie wichtig ein gesundes Frühstück für dich ist. Du schaffst es trotzdem nicht morgens früh genug aufzustehen, um dir ein Müsli oder Brot zu richten? Dann haben wir hier eine tolle Idee für dich. Die Overnight-Oats! Du kannst sie schon am Vorabend vorbereiten und am nächsten Morgen sind sie fertig. Wenn du sie in einem Glas mit Schraubverschluss zubereitest, kannst du sie sogar mit in die Schule nehmen.



Zutaten für eine Portion:

- ✓ 50 g Haferflocken (das sind etwa 5 Esslöffel)
- ✓ 150 ml Milch (oder Mandelmilch, Hafermilch)
- ✓ 1-2 TL Honig, wenn du es süß magst
- ✓ 1 TL geschrotete Leinsamen (nach Belieben)
- ✓ Nach Wunsch: Zimt, gehackte Nüsse, Knusperflocken, Beeren oder andere Früchte deiner Wahl (Apfel, Banane, Trauben, Pfirsich)

Und so geht es:

Am Vorabend Haferflocken, Milch, Honig und nach Belieben Leinsamen in ein verschließbares Gefäß (Glas oder Schüssel mit Deckel) geben, vermischen und über Nacht mit geschlossenem Deckel in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen mit den Beeren oder anderen Früchten und den gehackten Nüssen oder Knusperflocken bestreuen – Fertig! Mmh lecker!! Wenn es morgens noch schneller gehen muss, dann kannst du das Obst auch schon am Vorabend mit ins Glas geben 😊

Tschüss liebe Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 4!

Liebe Viertklässler, liebe Viertklässlerinnen,

die Sommerferien rücken immer näher und in diesem Jahr heißt das für euch: Abschied nehmen von der Grundschule! :)

Längst seid ihr nicht mehr die Kleinsten und habt allerlei in den 4 Schuljahren gelernt und erlebt. Im neuen Schuljahr wartet nun, mit dem Besuch einer weiterführenden Schule, der aufregende Start eines neuen Lebensabschnittes auf euch. Wir wünschen euch allen dabei viel Glück, Spaß und Freude!

Um eure Vorfriede zu verstärken oder um euch die eine oder andere Aufregung zu nehmen, hier eine tolle Idee:



Nehmt ein großes Glas und stellt es zuhause auf einen schönen Platz. Schreibt eure Wünsche für die 5. Klasse auf kleinen Zettelchen und sammelt diese in dem Glas. Fragt auch gerne eure Freunde und Freundinnen, Geschwister und Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, ob sie euch helfen euer Glas mit Glückwünschen zu befüllen. Immer dann, wenn ihr das Gefühl habt, ein Zettelchen könnte euch gerade guttun, greift ins Glas und nehmt einen heraus. Die Glückwünsche und Wünsche werden euch bestimmt dabei helfen mit einem schönen Gefühl nach den Sommerferien in die weiterführende Schule zu starten!

Wer findet die Stars der Fussball EM 2021



D	C	I	S	F	U	D	Q	X	D	R	H	F	S	O	Q	Y
O	F	T	L	T	J	I	B	R	A	H	I	M	O	V	I	C
W	G	T	H	T	Y	F	G	C	B	T	Q	N	X	D	J	J
S	I	Q	A	L	R	U	L	U	K	A	K	U	N	J	L	J
R	M	N	Z	O	I	X	M	C	G	X	O	K	Z	L	E	S
O	Q	I	A	R	Q	H	A	V	E	R	T	Z	W	H	W	A
N	C	Q	R	W	T	D	W	E	F	B	E	L	P	Q	A	G
A	P	O	D	N	K	G	O	S	E	N	S	W	W	K	N	C
L	B	W	P	J	Q	S	Y	T	C	E	P	L	I	P	D	R
D	J	B	A	L	E	F	M	B	A	P	P	E	W	X	O	I
O	B	O	X	L	J	V	X	V	Q	Q	Y	E	V	T	W	S
U	B	S	T	E	R	L	I	N	G	I	V	V	R	I	S	O
O	V	R	J	Z	D	Q	C	B	O	N	R	T	D	C	K	M
D	H	C	O	V	I	I	B	F	T	K	A	N	E	A	I	T
W	T	A	L	A	B	A	F	R	R	O	C	N	Q	P	Q	O
V	D	T	A	F	N	R	R	G	R	I	E	Z	M	A	N	N
H	N	G	M	Q	X	I	I	T	G	P	S	K	T	O	S	O

Diese Wörter sind versteckt:

1 Gosens

2 Lewandowski



Kane

4 Bale

5 Ronaldo



Hazard

7 Alaba

8 Griezmann



Mbappe

10 Havertz

11 Lukaku



Sterling

● Ibrahimovic

Bei welchem Fußballspiel ist kein Schiedsrichter auf dem Feld?
(Beim Tischkicker)

Die Lösung für das Suchsel findest du auf der Padletseite der Schulsozialarbeit

Was stört auf dem Fußballplatz?

(Das Foultier)

Was ist der gefährlichste Sport der Welt?

(Fußball- da wird geköpft und geschossen)