Herzlich Willkommen im virtuellen Arbeitszimmer

Wir möchten Dir hier ein paar Ideen geben, wie du deinen Alltag im Fernunterricht ein wenig auflockern kannst. Noch ist ja gar nicht klar, wann du wieder zurück an die Schule kommen wirst.

Durch (Doppel-) Klicken auf die einzelnen Gegenstände gelangst du zu den Aktionen und Inspirationen, die wir für dich gesammelt haben. Über das Haus gelangst du immer wieder zur Menüauswahl zurück. Mit Pfeilen nach rechts und links, gelangst du zu weiteren Folien. Als allererstes Klickst du auf Start um deine Pause zu beginnen.
Viel Spaß damit und herzliche Grüße,
Deine Frau Jones und Frau Schmid

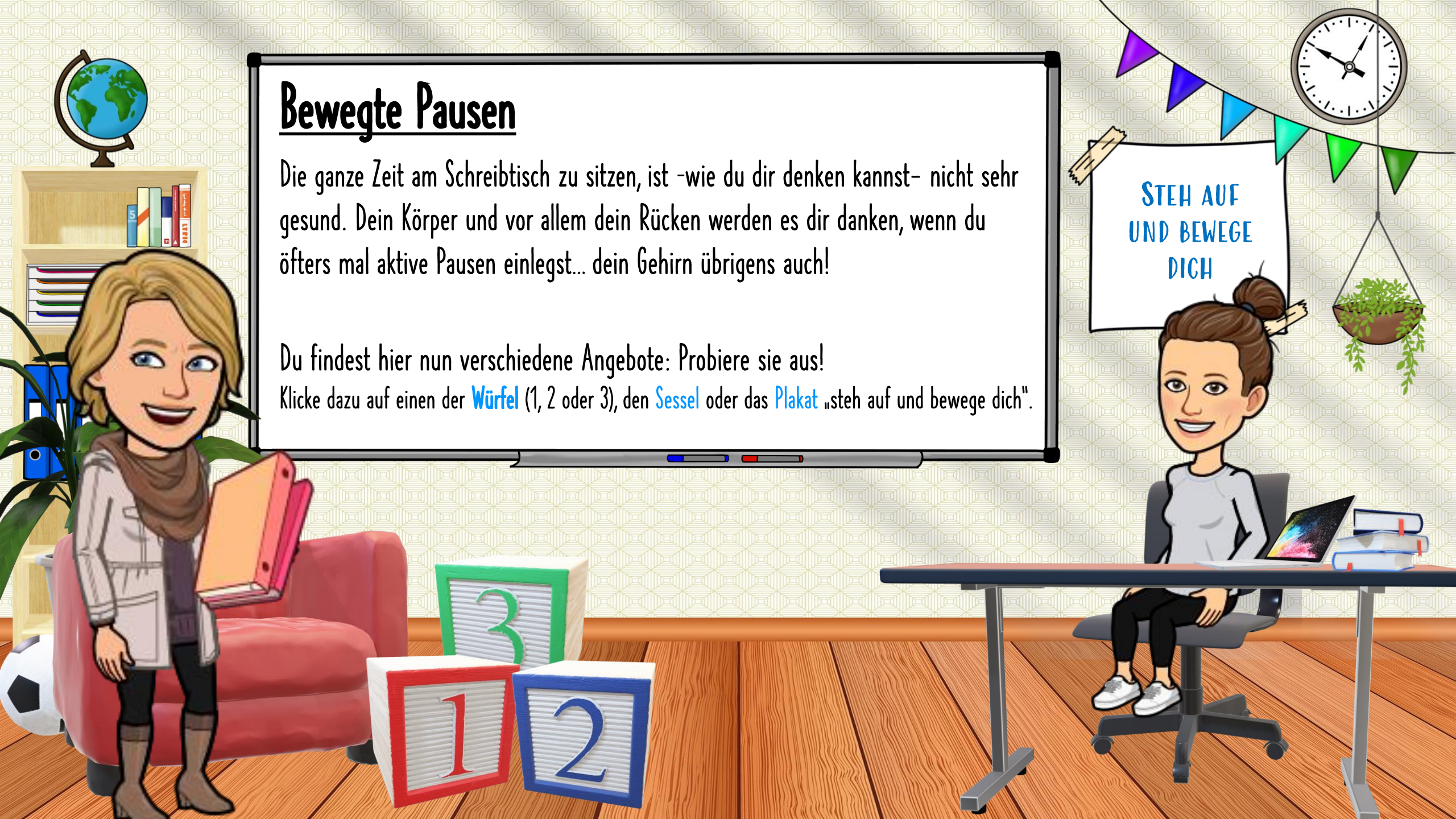
START

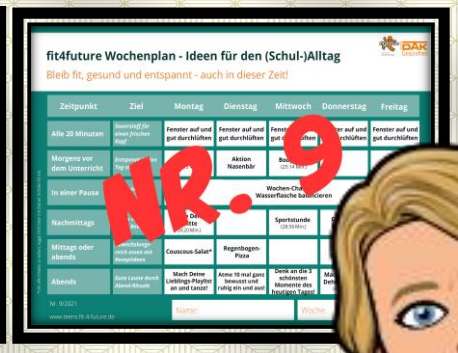
Bewegte Pausen

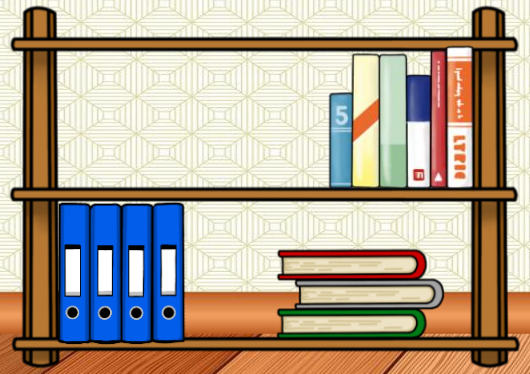
Die ganze Zeit am Schreibtisch zu sitzen, ist -wie du dir denken kannst- nicht sehr gesund. Dein Körper und vor allem dein Rücken werden es dir danken, wenn du öfters mal aktive Pausen einlegst... dein Gehirn übrigens auch!

Du findest hier nun verschiedene Angebote: Probiere sie aus!

Klicke dazu auf einen der **Würfel** (1, 2 oder 3), den Sessel oder das Plakat „steh auf und bewege dich".







Schüler ID: T0249

HOMECHALLENGE

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Besenstiel oder Stab	
		Matte oder Teppich	
		Schuhe und weicher Untergrund	
		Socken, Polster und Teppich oder eine Matte	
		Klopapierrollen, Korb, weicher Untergrund	
		Buch und Klopapierrolle	
		T-Shirt oder Pullover	

Wenn du auf das Blatt-Symbol klickst, erhältst du das AB zum Ausdrucken

sportlexicon & vlamingo.de

HOMECHALLENGE 2

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Kleine Alltagsgegen-stände	☐
		Wand	☐
		Tennisbälle	☐
		Weicher Untergrund	☐
		Korb, Tennisball	☐
		Besenstiel oder Stab	
		Wand oder Tür	

sportlexicon

HOMECHALLENGE 3

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Ggf. weicher Untergrund	☐
		Stab, Besenstiel oder Skistock	☐
		Weicher Untergrund	☐
		Tennisball	☐
		Tassen oder Gläser, Stifte	☐

sportlexicon & vlamingo.de

HOMECHALLENGE 4

MIT NORA & JOSEF VON SPORTLEXICON

	QR-CODE	MATERIAL	GESCHAFFT?
		Papier, leere Klopapierrolle und Klopapier	☐
		Klopapi	☐
		Zahnbürste, Wattestäbchen und Klopapierrollen	☐
		Stühle	☐
		weicher Untergrund	☐

sportlexicon & vlamingo.de

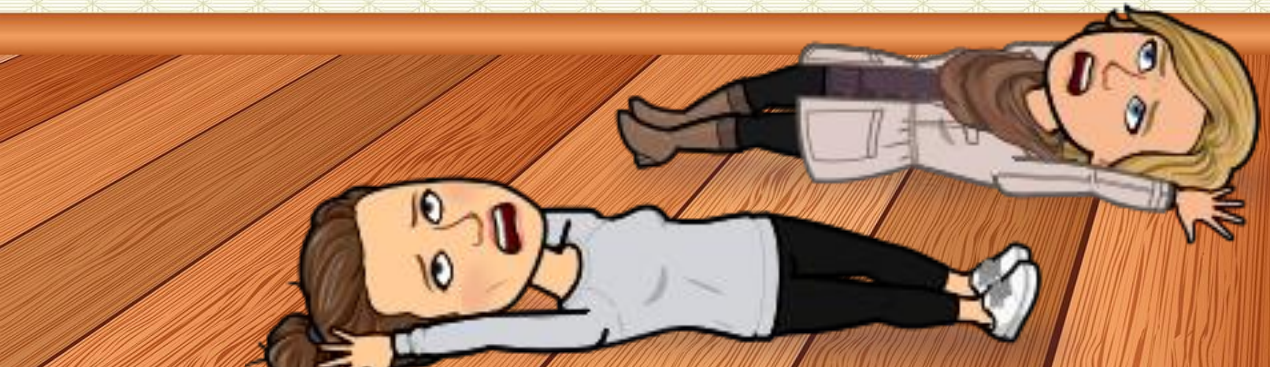
BRAIN
GYM
Geht es dir manchmal auch so?
Dann haben wir für dich die
„100-Aufgaben-Challenge".
Wie viele schaffst du davon in
10 Tagen? Messe dich mit
deinen Freunden!
3

Die 100-Aufgaben-Challenge

Wenn du auf das Blatt-Symbol klickst, erhältst du das AB zum Ausdrucken

1	Bringe etwas Rotes
2	Mache ein Selfie mit einer/m Verkäufer/in
3	Mache einen Handstand
4	Bringe etwas Süßes
5	Mach ein Selfie im Weinberg
6	Singe ein Lied
7	12 Würfel aufeinander stapeln
8	Einen Gegenstand aus der Natur suchen der in etwa 1kg wiegt (+/- 100g)
9	Mache ein Bild von einer schönen Blume
10	Bringe 5 unterschiedliche Blätter

11	Springe 1 min mit einem Springseil
12	Einen Tischtennisball mind. 10x mit dem TT-Schläger in der Luft halten
13	Mache ein Selfie mit einem 30-er Verkehrsschild
14	Finde heraus, was 100g Salami beim Metzger vor Ort kosten
15	Erzähle einen Witz
16	Schlage ein Rad
17	10 Perlen auf eine Schnur auffädeln
18	Eine Message mit Gegenständen erstellen (=Rätsel zum raten)
19	3x um die Kirche rennen
20	Mache ein Selfie vor einer Apotheke



Die 100-Aufgaben-Challenge

21	Mach ein Selfie mit dem Dönermann
22	Spiele eine Runde Schere, Stein, Papier mit einem Familienmitglied
23	Halte eine volle 1L/1,5L Flasche für mind. 60 Sekunden mit ausgestrecktem Arm
24	Mache 10 Liegestützen
25	Arbeite eine Zeit lang im Stehen.
26	Finde einen Stock, der mind. 1m lang ist
27	S[illegible] einen Vierzeiler zum Frühling
28	M[illegible]lfie auf eine[illegible]
29	Bla[illegible]uftballo[illegible]au[illegible]bis[illegible]platzt)
30	Finde[illegible]verkehrsschild[illegible]e. Was bedeutet es?

31	Mache eine Entspannungsübung.
32	Selfie mit deinem Briefkasten
33	Suche ein Tier in der freien Wildbahn und mache ein Selfie (nein, nicht dein Haustier)
34	Mache 20 Kniebeugen
35	Bringe ein Obst
36	Mache ein Selfie auf einem Spielplatz.
37	Gewicht von einem Gegenstand schätzen
38	Bringe ein Schneckenhaus
39	Schminke eine Person aus deiner Familie
40	Wie viele Schritte sind es von deinem Zimmer zum nächsten Bäcker?

Die 100-Aufgaben-Challenge

41	Finde heraus, wie lange der Bäcker vor Ort die Brezeln in den Ofen schiebt
42	Finde 5 Ärzte heraus, welche es im Ort gibt. Notier Namen und Fachgebiet. OHNE GOOGLE!
43	Mache ein Selfie am Bach
44	Schreibe mit Straßenkreide einen netten Gruß auf einen öffentlichen Platz und mache ein Beweis-Selfie
45	Renne mit einer Schnur 5x um einen Baum und miss die Länge der Schnur aus.
46	Finde 5 verschiedene Tiere im Garten/Park. Was hast du gefunden?
47	Mach ein Selfie mit der Hausnummer 17
48	Suche die Initialen deines Namens im Ort (Kennzeichen, Schilder, …) Bsp. Marion Huber = M & H (Optional: Den ganzen Vornamen bzw. die ersten B… Buchstaben oder mit Nachname kombiniert)
49	Welche Farbe haben die Türen der Kirche in deinem Ort?
50	Wie viele Stufen kannst du in deiner Straße zählen?

51	Finde die Öffnungszeiten vom örtlichen Optiker.
52	Finde heraus was 100 Blatt Din A4 Papier wiegen.
53	Mache ein Selfie mit dem Ortsschild
54	Kaufe einen Gegenstand, der genau 1€ kostet
55	Was ist die höchste Hausnummer in deiner Straße?
56	Nimm mit deinem Handy das Glockenläuten auf
57	Suche 5 Personen auf der Straße, die eine bunte Jacke tragen.
58	Umarme einen Baum (Selfie)
[illegible]	Finde ein Auto, welches nicht das typische Kennzeichen für deinen Landkreis hat
60	Sammle 5 Werbeslogans OHNE GOOGLE

Die 100-Aufgaben-Challenge

61	Ziehe zwei verschiedene Schuhe an
62	Erzähle deinen Lieblingswitz.
63	Nenne 5 bekannte Geschwisterpaare. Sie können aus Geschichten aber auch aus der Wirklichkeit stammen (z.B. Max & Moritz oder Mario & Felix Götze)
64	Stelle ein Bad-Taste-Outfit zusammen, ziehe es an und mache ein Beweisfoto
65	Fotografiere den Sonnenuntergang / den Sonnenaufgang
66	Lege ein Mandala aus Naturmaterialien und mache ein Beweisfoto
67	Hüpfe 20 Schritte rückwärts- vor deinem Haus.
68	Finde heraus wie viel Wasser in 10 Sekunden aus dem Wasserhahn kommt.
69	Mache ein Selfie an einer Bushaltestelle
70	Schreibe eine Postkarte an deine Oma / deinen Onkel.

71	Suche folgenden Ort (Bild) und mache dort ein Selfie
72	Zeige dich beim Ausüben deines Hobbies
73	Fahrrad putzen
74	Mache Frühstück für die Familie.
75	Lerne ein Gedicht auswendig
76	Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist
77	Stelle deinen Lieblings-TikTok-Move nach
78	Bastle eine Osterkarte.
79	Mache ein Selfie mit einem Brunnen
80	Verkleide dich als eine Märchen- oder Disneyfigur.

Die 100-Aufgaben-Challenge

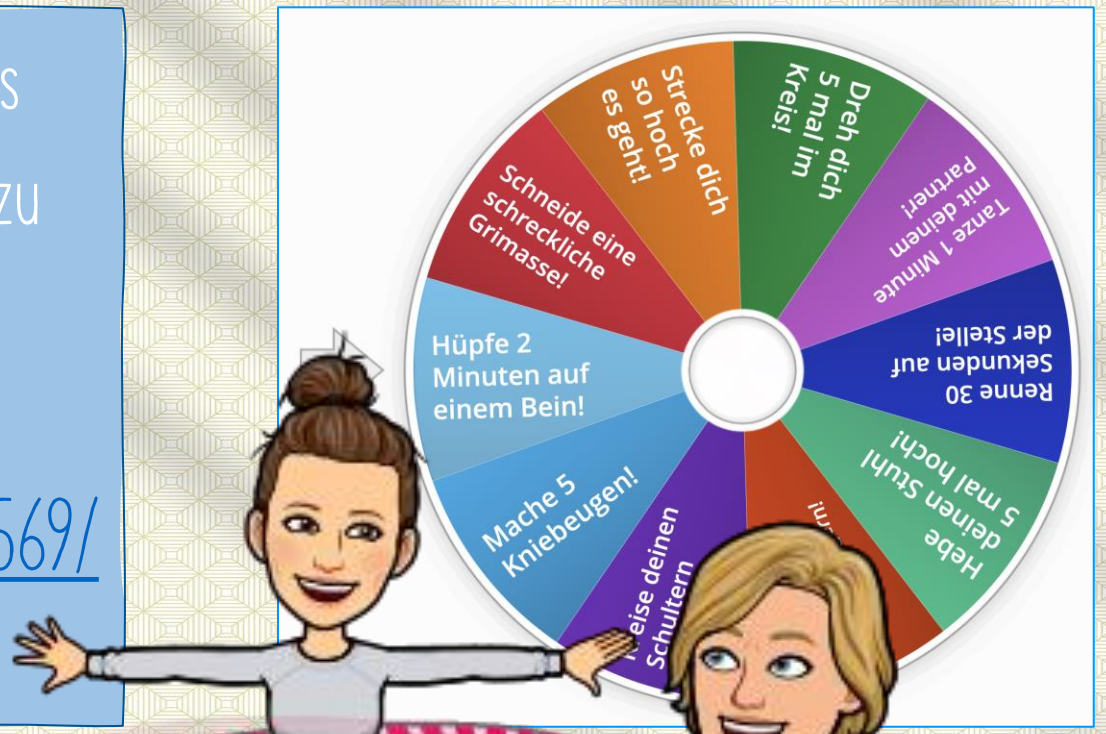
81	Stelle deiner Nachbarin ein Blümchen vor die Türe
82	Baue einen hohen Turm mit Gegenständen aus deinem Zimmer (keine Schränke, Boxen oder Stühle)
83	Finde eine besonders schöne Frühlingsdekoration in der Nachbarschaft.
84	Finde heraus, wie weit es von deiner Haustüre bis zum Rathaus ist
85	Koche das Abendessen für deine Fam
86	Verstecke einen "Schatz", zeichne eine e jemanden dein Schatz mit Hilfe der Karte finden.
87	Stelle ein Bild aus deiner Kindheit nach
88	Gerüche erraten (Du benötigst ein Familie d als Spielleiter)
89	Push dich: Mache 20min Sport oder gehe f 0min spazieren
90	Finde 3 Stoppschilder in deiner Umgebu

91	Finde heraus, wie viele Gerichte das dir am nächsten gelegene Restaurant anbietet.
92	Hilf deiner Mama / deinem Papa bei der Hausarbeit (Spülmaschine ausräumen, Rasen mähen, Wohnzimmer saugen, …)
93	Wie lange brauchst du mit dem Fahrrad um zur Oma zu fahren?
94	Finde heraus wie viele Autos in deiner Straße stehen.
95	Mache 5 Purzelbäume hintereinander
96	Frage deine(n)Klassenlehrer/in was sein/ihr Lieblingslied ist.
97	Finde heraus, wie hoch der Kirchturm im Ort ist.
98	Mache ein Foto von Frühblühern, wie Tulpen, Narzissen, Krokussen etc.
99	Backe etwas Süßes für deine Familie (Kuchen, Muffins, …)
100	Räum dein Zimmer auf :)

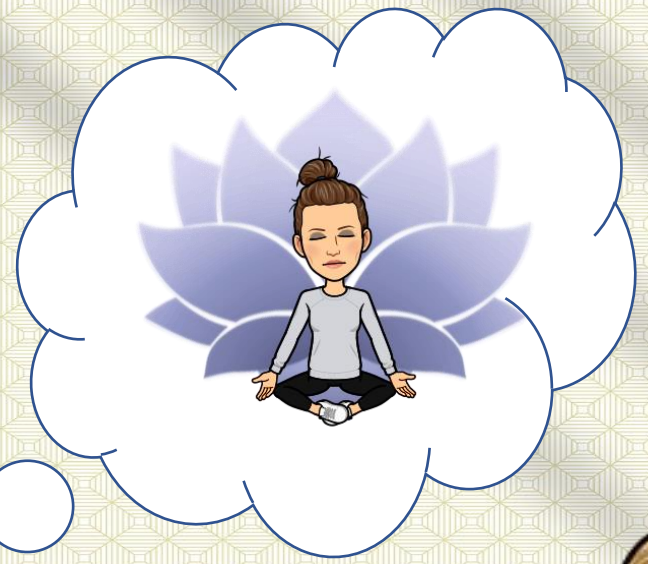
Steh auf und bewege dich

Klicke auf den folgenden Link um das Glücksrad für eine Bewegungspause zu drehen:

https://wordwall.net/resource/3305569/bewegungspause



Entspannungs-ecke



Klicke auf die Poster um jeweils zu einem Yoga-Video zu gelangen