

Bodelschwingh-
Bote
Extra-Ausgabe

Fit in den Sommer



Projektwoche 2016

Preis: 50 Cent

Interview mit Herrn Sundermann

BoBo: Wer hatte die Idee für die Projektwoche?

Herr Sundermann: Die Idee hatte der Schülerrat gemeinsam mit den Vertrauenslehrern Frau Deubler und Herr Kant. Das Thema sollte etwas mit Bewegung und Gesundheit zu tun haben. Die Idee für den Titel hatte dann Frau Adams.



BoBo: Machen Sie auch in einer Projektgruppe mit und wenn ja hat es auch Spaß gemacht (wie viele haben Sie besucht)?

Antwort: Ja, ich war gestern und vorgestern bei der Gruppe „Wandern am Mönnesee“ dabei. Wir sind 7km gewandert. Und eine Schiffsfahrt auf der Möhne haben wir auch gemacht.

Leider konnte ich andere Gruppen nicht besuchen.

BoBo: Haben Sie schon neue Ideen für die nächste Projektwoche?

Antwort: Nein. Aber ich hoffe, dass die Schüler für die nächste Projektwoche gute Einfälle haben werden.

BoBo: Wann soll die nächste Projektwoche stattfinden?

Antwort: Vermutlich im nächsten Schuljahr!

☺ Vielen Dank für das Gespräch! ☺

Die Redaktion der Zeitung



Die Zeitung wurde von Tobias, Mareen, Jacqueline, Fabian und Karim gemacht. Als Lehrer dabei war Herr Mätzig.

Fit und lecker



„Fit und lecker“ – das war das Motto. Mit Erdbeeren und anderen Früchten wurden leckere und gesunde Dinge hergestellt. Zum Beispiel köstlicher Eistee oder selbstgemachte Marmelade, die jeder mit nach Hause

nehmen konnte. Außerdem wurden Erdbeerpflanzen eingetopft. Praktisch für den Balkon! Der Höhepunkt der Woche war der Besuch im Maxipark in Hamm.



Hafer und Sport

Hafer und Sport!? Passt das zusammen? Natürlich!! Die Projektgruppe „Hafer und Sport“ hat das gezeigt. Mit gesunden Haferprodukten – wie Haferbrötchen und Hafermüsli – haben sich Schüler und Lehrer „fit“ gegessen und sich so



prima für die sportlichen Aufgaben vorbereitet. Es wurde Fußball gespielt, gebowlt und im Freizeitbad in Werl geschwommen. Allen hat es riesig Spaß gemacht. Auch den Lehrern! Die waren begeistert vom Einsatz der Schüler.

Fit in der Freizeit

In der Freizeit etwas für die Fitness tun – das ist prima. Das haben sich auch die Schüler und Lehrer der Gruppe „Fit in der Freizeit“



gedacht. Auf dem Programm der Gruppe standen Besuche im Bowling-Center „Red Bowl“ und im Fitness-Studio McFit in Soest. Dort durften sich die Schüler mal richtig auspowern.

Yoga und mehr

Yoga kommt aus Indien. Baum, Bär und Löwe sind Figuren, die beim Yoga nachgestellt werden. Dadurch bekommt man eine gute Körperhaltung und kann sich dabei auch noch entspannen. Gutes Essen und Trinken gehört natürlich auch zum Yoga. Eine



original indische Suppe mit Kichererbsen und Lassi – ein indisches Milchgetränk – haben sich die Schüler schmecken lassen.

Gesund durch den Tag

Hier kochen Schüler und Lehrer noch selbst! Frühstück und Mittagessen wurden von dieser Gruppe komplett selber zubereitet. Dazu gehört natürlich auch das Einkaufen. Auf dem Soester Wochenmarkt deckte man sich mit Allem ein, was man so für ein gesundes Frühstück und Mittagessen braucht. Aber auch die Bewegung kam nicht zu kurz: Es wurde gewalkt und das Aufwärmprogramm für unseren Sponsorenlauf einstudiert. Man darf gespannt sein!



Rund ums Korn

In dieser Gruppe ging es rund ums Korn. Es wurde leckeres Brot gebacken, Müsli und Müsliriegel wurden hergestellt. Und so konnten die Schüler und Schülerinnen feststellen, dass man sich mit Vollkornprodukten gesund ernähren kann. Und das Beste dabei ist: Es schmeckt auch noch ganz toll! Wer es nicht glaubt! Hier ist das Rezept für Creme-Müsli. Mmmmhh – das schmeckt. Versprochen!



Das Rezept: Creme-Müsli

Creme – Müsli

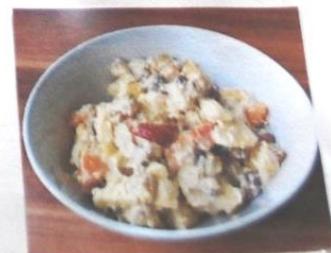
Müslimischung	250 g
Milch	500 ml
Quark	500 g
Nussmischung	100 g
Honig	4 Esslöffel
Birnen	4
Sahne	200 ml

1. Müsli, Milch, Quark, Nüsse und Honig vermischen.

2. Birnen waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und dann unter die Müslimasse rühren.

3. Sahne steif schlagen und unter die Müslimasse heben.

Tipp: Nimm anderes Obst. Bananen, Mandarinen, Erdbeeren, Pfirsiche





Die Bodenschwingholympiade

Bald ist es soweit. Die Olympischen Sommerspiele in Brasilien beginnen. An unserer Schule gab es aber bereits in der Projektwoche eine Olympiade. Viele Sportarten standen auf dem olympischen



Programm: Biathlon, Paddeln, Völkerball, Frisbeegolf, Kegeln, Schwimmen und noch

viel mehr. Ob auch Medaillen verteilt wurden ist nicht bekannt. Aber Spaß hat es Schülern und Lehrern gemacht.

Stark mit Salat!



Die Gruppe „Stark mit Salat“ interessierte sich nicht nur für die Zubereitung des bekanntlich gesunden Salates, sondern schaute auch hinter die Kulissen. Wo

kommt der Salat eigentlich her? Wie kommt der Salat vom Feld zu uns? Die Antworten auf diese Fragen wurden unter anderem beim Besuch des Großmarktes Mersch beantwortet. Die künstlerische Seite des Salates kam in dieser Gruppe aber auch nicht zu kurz: Es wurden Stillleben gemalt. Was ist dort zu sehen? Natürlich – Salat ...!





Spiele unter freiem Himmel



Das Wetter hat es mit dieser Gruppe nicht so gut gemeint. Aber Regen, Schnee und Hagel konnten den Schülern und Schülerinnen und auch den Lehrern die Laune nicht verderben.

Mit entsprechender Kleidung ging es nach draußen oder man verlegte die Spiele in das trockene

Schulgebäude. Kegeln, Gummitwist, Menschenkicker und Wikingerschach ist nur eine kleine Auswahl der Spiele, die mit großer Begeisterung gespielt wurden.



Garten

Für die Gartengruppe war das Wetter während der Woche nicht so gut. Aber trotzdem wurde viel gemacht. Es wurde gehäckselt, kompostiert und Kräuter aus eigenem Anbau sowie vom



Wochenmarkt wurden frisch zu leckerem Salat zubereitet. Mmmmmh!!! Außerdem besuchte die Gruppe den Biohof in Röllingsen.

Spielplatz-Rallye



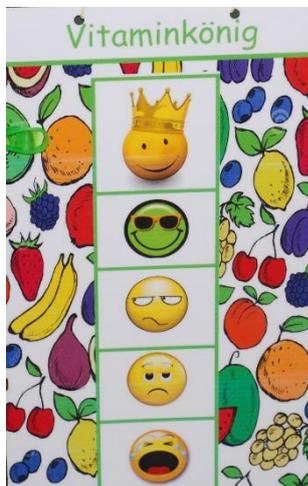
Raus aus der Schule – rauf auf den Spielplatz. Das war das Motto der Spielplatz-Rallye-Gruppe. Auf verschiedenen Spielplätzen wurden die Spielgeräte

„getestet“. Es wurde gerutscht, geschaukelt, gewippt und geklettert. Außerdem stand eine Schiffsfahrt auf der Möhne und der Besuch des Riesenspielplatzes im Maxipark in Hamm auf dem Programm. Leider spielte das Wetter nicht immer mit. Aber auch Dank der guten Mithilfe der älteren Schüler hatten alle eine schöne Projektwoche.



Tutti Frutti

Rund um die Früchte ging es hier. Viele bekannte und weniger bekannte Früchte wurden von vielen fleißigen Schülern und Schülerinnen verarbeitet. So wurden Erdbeereis und Smoothies zubereitet und



natürlich auch gleich gegessen und getrunken. Und hatte man dann im Laufe des Tages genug Früchte zu sich genommen, wurde man zum Vitamin König erklärt. Außerdem präsentiert diese Gruppe am Abschlusstag eine Früchteparade. Wir sind gespannt!

Wandern am Möhnesee

Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust, nein - auch die Schüler und Schülerinnen der Bodelschwingschule wandern gerne. Und das bei jedem Wetter. Ziele waren



der Wildpark in Völlinghausen, der Aussichtsturm am Möhnesee, die Sperrmauer und ein Minigolfplatz. Eine Schiffsfahrt auf der Möhne stand auch auf dem Programm. Am Ende der Woche stellten alle Teilnehmer fest: Wandern am Möhnesee macht großen Spaß!



Wellness



Die Schüler und Schülerinnen dieser Gruppe ließen es sich in dieser Woche so richtig gut gehen. Massagen, Entspannungsübungen, Gesichtsmasken aus Quark und Honig, gesundes

Frühstück und noch viel mehr stand auf dem Wellnessprogramm. Die Teilnehmer der Projektgruppe werden bestimmt tiefenentspannt in die nächste Schulwoche gehen.



Die E 2 auf Wanderschaft

In salziger Luft und mit „wilden Tieren“ machte sich auch die E 2 am Mittwoch fit für den Sommer. Trotz des Aprilwetters verbrachten wir einen schönen Tag im Kurpark von



Bad
Sassendorf.
Unser Motto

„Im Wald da kann man joggen gehen“ ließ sich auch dort gut umsetzen.



Auch der Donnerstag wurde zusammen mit der E1 sportlich verbracht, dieses Mal mit „echten“ Pferden.

