

PDF - gegen Langeweile  
😊

Teil 2

# Gummibärchen Experiment

## Forschen und Staunen

### Wir benötigen:

- 5 Gläser oder Becher (wenn möglich durchsichtig)
- Essig, Öl, Natron, Wasser, Salz
- 5 Löffel
- Etiketten/Papier und Stift
- Gummibärchen

### Vorbereitung:

- als erstes werden die Gläser/Becher befüllt
- füllt ein Glas mit Öl und ein Glas mit Essig
- drei Gläser werden mit Wasser befüllt
- in ein befülltes Wasserglas kommt noch ein Teelöffel Salz dazu und in ein anderes ein Löffel Natron
- beschriftet die Gläser, damit nichts durcheinander kommt
- legt in jedes Glas 3-4 Gummibärchen

### Beobachten:

- wie verändern sich die Gummibärchen?
- Wie lange braucht eine Veränderung?
- Passiert überhaupt etwas?
- 

Schickt uns unter [s.porstmann@sozialwerk-erz.de](mailto:s.porstmann@sozialwerk-erz.de) eure Beobachtungen. Dann erhaltet ihr auch die Erklärung dafür und die ersten Einsendungen eine kleine Überraschung.

Was passiert mit dem Gummibärchen im Wasserglas? Und was mit dem Gummibärchen im Öl? Wir sind gespannt auf eure Ergebnisse. Natürlich könnt ihr auch mitmachen, wenn ihr nur 3 Gläser mit den Materialien befüllen könnt und beispielsweise Natron nicht im Haus habt.

## **Bewegungsvorschläge und Wettbewerbsideen für Klein und Groß**

*Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ausprobieren und nehmen gerne Eure Herausforderungen an ;-)*

**SPORT FREI!!!**

### **1. Wandsitzen**

*Ziele: Kräftigt Beine und untere Rückenmuskulatur, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Ausdauer*

*Tipp: für den Anfang 3 mal pro Woche und mit der ganzen Familie absolvieren*

*So geht's:*

- *Stellt Euch mit geradem Rücken an eine Wand, geht langsam in die Hocke, der Rücken bleibt an der Wand.*
- *Oberschenkel und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel und Ihr sitzt an der Wand.*
- *Einer Eurer Mitstreiter stoppt die Zeit*
- *Dann wechselt Ihr*

### **2. Schulterklopfen**

*Ziele: Kräftigt Arme, Schultern und Brustkorb und verbessert Ausdauer und Rumpfstabilität*

*So geht's:*

- *Geht in den Liegestütz, Hände schulterbreit auseinander – die Hüfte zeigt in die Höhe*
- *Richtet Euch auf, sodass nur noch Füße und Hände den Boden berühren.*
- *Jetzt löst Ihr abwechseln eine Hand vom Boden und berührt damit die gegenüberliegende Schulter*
- *Die jüngeren Sportfreunde können diese Übung auch auf den Knien gestützt durchführen.*

### **3. Zugbrücke**

*Ziele: Verbessert die Haltung, kräftigt die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur*

So geht's:

- *Legt Euch auf den Rücken und spreizt die Arme leicht vom Oberkörper ab*
- *Eure Beine und Füße sind die beweglichen Teile der Brücke*
- *Atmet ein, spannt die Bauchmuskeln an und hebt Beine und Füße vom Boden ab*
- *Versucht die Beine ca. 5 Sekunden oben zu halten, Steigerungen sind möglich ;-)*
- *Ihr könnt diese Übung auch zu zweit absolvieren; legt Euch dafür gegenüber, sodass sich die Zehen berühren. Dann hebt und senkt Ihr gemeinsam die Beine.*

#### **4. Flaschenpost**

*Ziele: Kräftigt den unteren Rücken, den Bauch und die*

So geht's:

- *Sucht Euch eine frei Fläche in der Wohnung und setzt Euch mit Eurer Familie auf den Boden*
- *Lehnt Euch nach hinten, stützt Euch mit den Händen ab*
- *Die Beine und Füße hebt Ihr an*
- *Ein Familienmitglied beginnt und greift mit den Füßen eine Leere PET-Flasche oder einen anderen Gegenstand*
- *Nun versucht ihr die Flasche wandern zu lassen und nutzt dafür nur die Füße*

*Wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen und Anregungen für die nächste Ausgabe.*

*Viel Spaß!!!*

# Kartoffelchips mit Dip

Ein leckerer Naschspaß. Am besten ihr sucht Euch Hilfe und probiert mit Euren Eltern gemeinsam die knusprigen Kartoffelchips.

Vielleicht habt ihr auch noch eine andere Idee für einen leckeren Dip?

Lasst es uns wissen unter: [s.porstmann@sozialwerk-erz.de](mailto:s.porstmann@sozialwerk-erz.de)

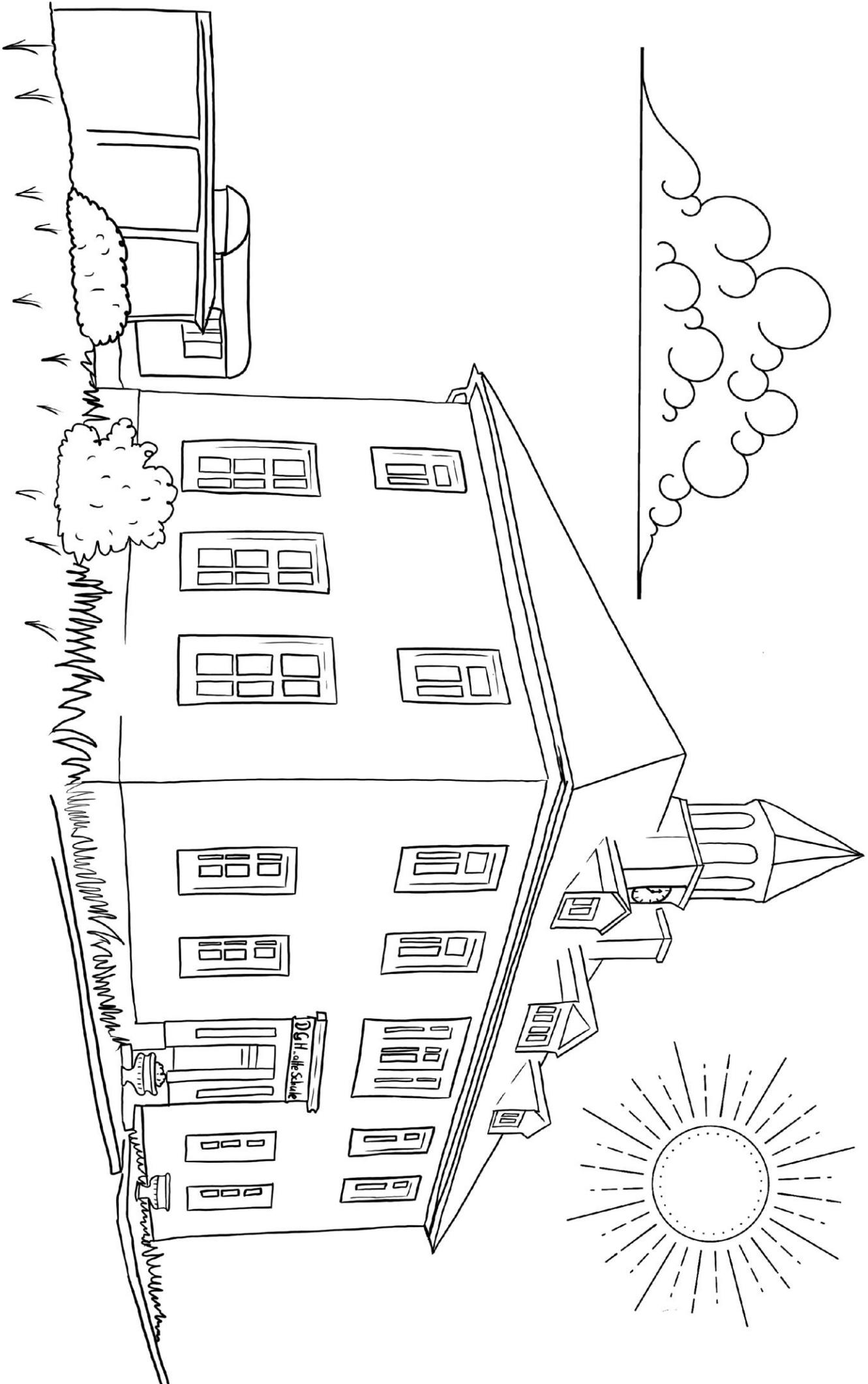
## Zutaten:

- 600g Kartoffeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Becher Joghurt
- 1 Bund Schnittlauch oder 1Pck. tiefgefrorenen Schnittlauch
- Backpapier
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver (nach Wunsch)

## Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
- Kartoffeln waschen, schälen und in dünne (sehr dünne) Scheiben schneiden oder hobeln, am besten mit der Küchenmaschine (kleinste Stufe) scheiden, so sind alle Kartoffelscheiben gleich stark
- die Kartoffelscheiben mit Öl vermischen
- die Kartoffelscheiben auf dem ausgelegten Backblech verteilen
- die Kartoffeln sollten dabei nicht aufeinander liegen, damit diese schön knusprig werden
- Kartoffelscheiben im Backofen je nach Dicke ca.15-25 Min. backen
- in der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und klein schneiden
- Sauerrahm und Joghurt zu einer Creme rühren
- Schnittlauch, Salz und Pfeffer unterrühren
- Kartoffelchips nach dem Backen nach Wunsch mit Salz oder Paprikapulver würzen

Lasst es Euch schmecken!



# Detektiv Simon

## und die besondere Busfahrt

Detektiv Simon nutzt das schöne Winterwetter und ist mit seinen Langlaufski auf der Piste unterwegs.

Doch plötzlich klingelt sein Handy!

Busfahrer Peter ist ganz aufgeregt am Telefon. „Peter, was ist denn los?“, möchte Detektiv Simon wissen. „Stell dir vor, auf meiner letzten Busfahrt von Marienberg nach Olbernhau sollen sehr merkwürdige Dinge passiert sein. Ich muss meinem Chef jetzt alles erklären. Komm bitte sofort zu mir in mein Büro nach Olbernhau!“, sagt Peter.

„Ich bin gleich da!“ antwortet Simon und fährt schon mit seinen Ski nach Hause.

Kurze Zeit später ist Simon bei Peter im Büro. Sie schauen sich gemeinsam die Videoüberwachung vom Bus an.

### Das Video

Am Busbahnhof in Marienberg, wo die Fahrt beginnt, steigen sechs Kinder, eine Frau mit Kinderwagen und ein Bauarbeiter ein.

An der zweiten Haltestelle steigt ein Mann mit Hund ein und setzt sich neben die Frau mit dem Kinderwagen.

An der dritten Station steigen die sechs Kinder aus.

Ein Teenager mit Kopfhörern im Ohr steigt an der vierten Haltestelle ein. Der Bauarbeiter verlässt den Bus.

In Zöblitz, an der fünften Bushaltestelle, hat der Bus 10 Minuten Aufenthalt. Der Mann mit dem Hund steigt aus dem Bus aus. Eine ältere Frau mit Gehhilfe betritt den Bus und setzt sich neben den Teenager mit den Kopfhörern im Ohr.

Am sechsten Haltepunkt kommt eine Postangestellte und ein Feuerwehrmann hinzu. Der Jugendliche verlässt den Bus.

An der Endstation in Olbernhau steigen alle restlichen Fahrgäste aus dem Bus aus. Nur Peter, der Busfahrer, ist noch zu sehen wie er den Bus zum Busabstellplatz fährt. Dann steigt auch er aus.

# Detektiv Simon

## und die besondere Busfahrt

**Die Fahrgäste behaupten komische Dinge!**

**Kannst du Detektive Simon helfen?**

**Wer sagt die Wahrheit?**

1. Die ältere Frau mit der Gehhilfe hat gesehen, dass die 6 Kinder die Sitzbänke mit ihrem Essen vollgeschmiert und Getränke verschüttet haben. Stimmt das?

2.

3. (Deine Antwort:) \_\_\_\_\_

4.

5. Der Mann mit dem Hund behauptet, dass die Frau mit dem Kinderwagen über die Pfote seines Hundes gefahren ist und diesen verletzt hat. Wirklich?

6.

7. (Deine Antwort:) \_\_\_\_\_

1. Der Bauarbeiter will gesehen haben, wie der Jugendliche seinen Werkzeugkoffer geklaut hat. Kann das sein?

2.

3. (Deine Antwort:) \_\_\_\_\_

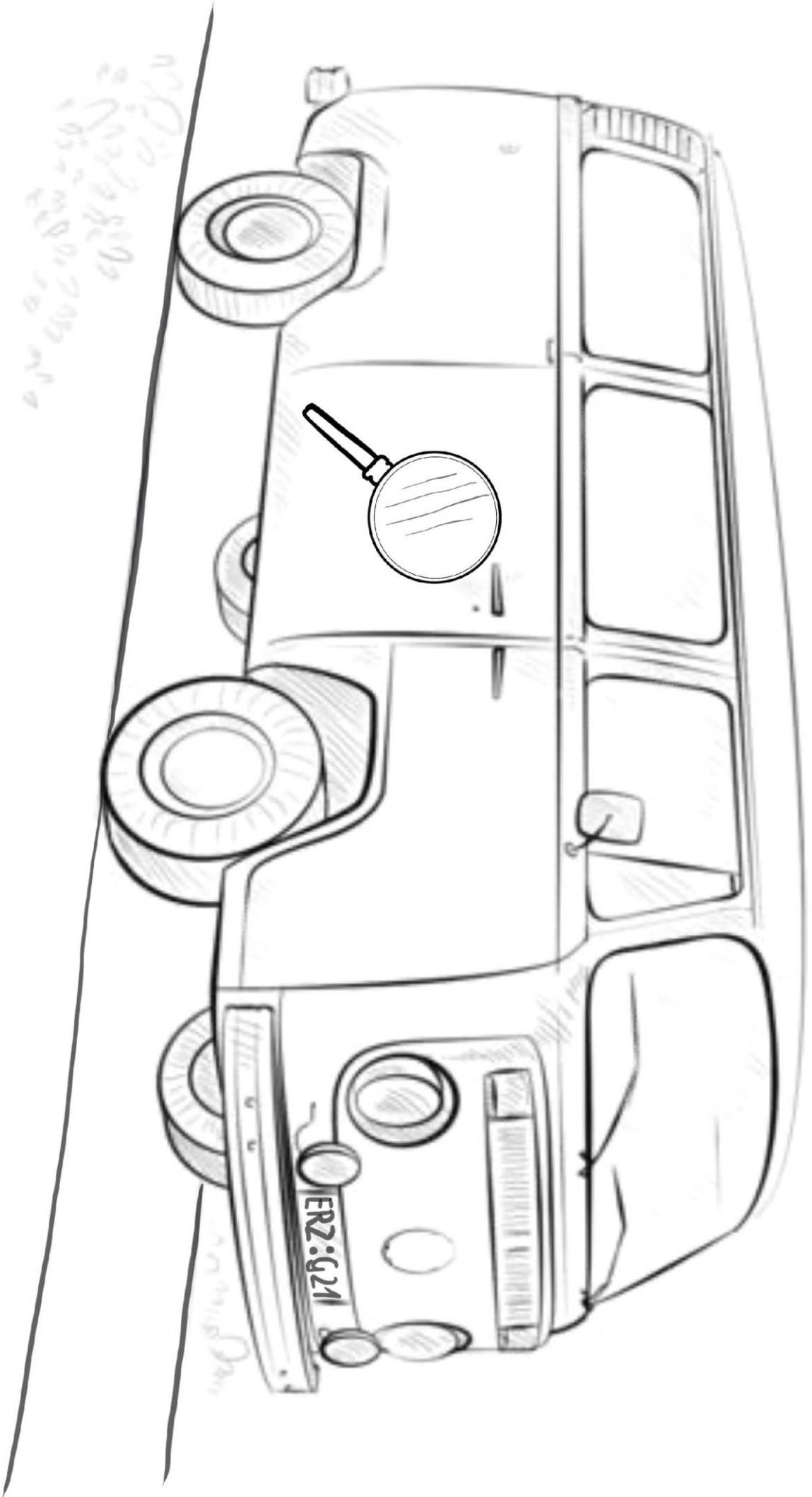
4.

5. Der Jugendliche ist sich sicher, dass Peter, der Busfahrer, sein Handy geklaut hat. Der Jugendliche hat es im Bus liegen lassen, als er an der Endstation, in Olbernhau, ausgestiegen ist. Stimmt das wirklich?

(Deine Antwort:) \_\_\_\_\_

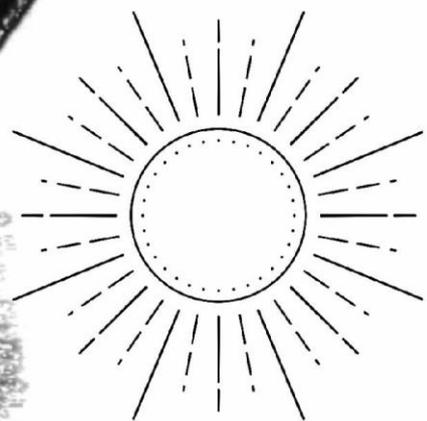
Viel Erfolg!

Die Auflösung erfahrt ihr in unserer nächsten PDF- Gegen Langeweile!





1867





Viel Spaß beim Ausmalen, Rätseln, Bewegen und Experimentieren wünscht das Team vom Sozialwerk