Die Corona-Zeitung

15. Februar 2021 **OGS-Overath** **Ausgabe 4**

Hallo Ihr Lieben,

Karneval ist nun vorbei und wir steuern nun langsam auf den Frühling zu. Zwar ist es noch recht kalt, aber wenn ihr bei eurem nächsten Spaziergang genau schaut, drücken sich schon die ersten Frühlingsblumen vorsichtig aus der Erde heraus. Noch ein paar Wochen durchhalten, dann werden wir die ersten Sonnenstrahlen genießen und uns mehr draußen aufhalten können. Bis dahin könnt ihr wunderbar in unserer OGS-Zeitung schmökern und euch mit unseren Beiträgen Anregungen gegen den „Corona-Blues“ holen. Vielleicht habt ihr auch ein paar Tipps für uns? Schickt sie uns gerne. Vielleicht mögt ihr uns auch einmal schreiben, wie ihr unsere Zeitung findet und was wir vielleicht besser machen können. Wir freuen uns über alle Beiträge und drucken sie auch gerne ab.

Es grüßt Euch Euer OGS-Team!

KONTAKT

OGS-Overath
Burgholzweg 20
51491 Overath
02206-867541
ogs-overath@rhein-berg.drk.de
redaktion.ogs-overath@web.de

INHALT

2 Das OGS-Team stellt sich vor
3 Zauberwaldprojekt
4 Wissenswertes: Waldtiere
5 Experiment: Lavalampe
6 Rezept: Schleim
7 Fitnessworkout
9 Rätsel & Spiele
12 Mandala

Annette stellt sich vor

Ein richtiges Urgestein ist sie, unsere liebe Annette. Sie hat bereits unzählige Kinder kommen und gehen sehen, schließlich arbeitet sie seit elf Jahren in der OGS.

11 Fragen an ANNETTE

Wie alt bist du, Annette? *56 Jahre alt*

Wo wohnst du? *In Overath, Brambach.*

Was begeistert dich nach so vielen Jahren immer noch an der OGS?
Die vielseitige Arbeit und dass ich Kinder ein Stück auf ihrem Lebensweg begleiten, ihnen die Zeit in der Schule schön gestalten und ihnen bei vielem helfen kann. Dabei entstehen oft enge Bindungen und ich freue mich immer sehr, wenn ich Kinder, die einmal in meiner Gruppe waren, treffe. Manche sind mittlerweile erwachsen, erkennen mich von Weitem und grüßen fröhlich.

Deine schönste Erinnerung/ Highlight der letzten Jahre in der OGS? *Zum ersten Mal betreue ich gerade eine erste Klasse. Schon jetzt habe ich viele Erinnerungen und Freude, wenn ich an unsere gemeinsame Zeit denke. Es ist ganz anders, mit Erstklässlern neu anzufangen. Viel schöner, als ich dachte. Ich erinnere mich natürlich besonders an unsere Abschiedsfahrten mit den 4.Klässlern in den Affen- und Vogelpark nach Eckenhagen. In all´den Jahren hatten wir immer schönstes Wetter und konnten gemeinsam mit der OGS aus Heiligenhaus, Vilkerath und Marialinden einen tollen Tag verleben.*

Wie verbringst du deine Freizeit?
Zu normalen Zeiten gehe ich ins Fitnessstudio, tanze in einer Tanzschule, habe in einem großen Kölner Chor gesungen und bin gern in der Natur, bei mir im Garten und beim Wandern.

Woher kannst du so gut malen/zeichnen?
Das Talent habe ich geerbt. Schon als Kind habe ich mich sehr oft damit beschäftigt, Portraits anzufertigen. Als Ausbildung wäre für mich auch ein Kunststudium möglich gewesen. Ich habe Akademien für Portrait- und Objektzeichnen besucht, mich dann aber doch für den Beruf der Erzieherin entschieden, weil er so vielseitig ist und Kunst auch einen

großen Anteil in unserem Alltag hat. Meiner ältesten Tochter habe ich diese Gabe weitervererbt. Sie malt und zeichnet noch viel besser als ich.

Was darf bei dir im Kühlschrank nicht fehlen?
Viel wichtiger ist mein Süßigkeitenschrank. Abends müssen es immer ein paar Schokoerdnüsse sein. Ich bin nur zufrieden, wenn einige Tütchen im Vorrat lagern. Einmal bin ich sogar bis nach Untereschbach gefahren, weil der Supermarkt in Overath keine mehr hatte.

Was würdest du gerne können?
Ich bin ganz zufrieden. Ich kann zwar nichts außerordentlich gut, aber ganz viel gut genug. Das finde ich besser, als in einer Sache hervorragend zu sein, aber für nichts anderes zu taugen.

Strand- oder Wanderurlaub? *Auf jeden Fall Strand!*

Partynacht oder Filmeabend auf der Couch?
Beides gut!

Was möchtest du den Kindern mit auf ihren (Lebens-)Weg geben?
Es gibt Zeiten, da muss man sich anstrengen, auf vieles verzichten und Dinge lernen und machen, die einem schwer fallen. Ich habe selbst erfahren, dass man am Ende staunt über das, was man alles kann und war danach immer ein bisschen stolz auf mich. Bleibt am Ball! Es lohnt sich! Werdet zu Menschen, die ihr Leben gerne und gut meistern können.

Vielen Dank, liebe Annette!

Yoga...

... schärft meine Wahrnehmung.

Der herabschauende Hund - Wahrnehmung

Geh auf die Knie und stütze die Hände unter den Schultern auf (Vierfüßlerstand).
Deine Hände und Knie sind schulterbreit auseinander und dein Gewicht ist gleichmäßig auf Arme und Beine verteilt. Nun hebst du deinen Po in die Höhe, wobei deine Arme gestreckt sind und eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Deine Beine werden gestreckt -deine Knie bleiben dabei aber minimal gebeugt. Fersen und Schultern werden nun in Richtung Boden gedrückt und dein Kopf hängt locker zwischen deinen Oberarmen. Versuche, den Po nach schräg oben zu schieben und ein paar ruhige Atemzüge in der Position zu bleiben. Wenn du magst, schließe deine Augen.
Du löst die Position auf, indem du wieder in den Vierfüßlerstand kommst.

Das nächste Mal stellen wir uns in den Baum.

Zauberwaldprojekt

Dieses Mal haben wir für euch ein kleines Ausmalbild mit Waldgeistern herausgesucht.

Wenn ihr es größer haben möchtet, könnt ihr es euch ganz einfach unter

https://katzundtinte.de/freebie-ausmalbild-coloring-page-waldgeister

Herunterladen und ausdrucken!

Viel Spaß beim Ausmalen!

Denkt daran!

Hallo, ihr Lieben!

Die ersten Ideen von euch sind schon eingetroffen.

KLARA

JULIUS

NILS

EMILIA

TOM

Aber wir wünschen uns noch viiiiiiel mehr
für unsere spannende Geschichte!
Deswegen hier noch einmal die Fragen:
Wie sollen die vier Kinder heißen? Gebt ihnen Namen.
Soll ein Tier dabei sein? Wenn ja, welches?
Und was könnte das für ein Abenteuer sein, welches die Kinder erleben?
Schickt sie uns gerne über Mama oder Papa per Mail an: **redaktion.ogs-overath@web.de**
oder steckt einen Brief in den OGS Briefkasten am Schulhaupteingang.
Wir freuen uns auf eure Einfälle!

Waldtiere

Waldfledermäuse:
Fledermäuse schreien sehr laut. Manche Arten rufen mit 120 Dezibel. Das ist so laut wie ein Presslufthammer. Aber das können wir Menschen normalerweise nicht hören.

Springspinnen:
Springspinnen können mit ih ren großen Augen Beute wahrnehmen, die bis zu 40 cm entfernt ist. Dann pirschen sie sich langsam heran. Bevor die Spinne zum Sprung auf ihr Opfer ansetzt, befestigt sie aus Sicherheitsgründen noch einen Seidenfaden am Untergrund -so kann sie nicht abstürzen.

Füchse:
Füchse halten sich normalerweise im Wald auf. Aber manchmal, wenn sie hungrig sind, kannst Du auch mitten in der Stadt mit ihrem nächtlichen Besuch rechnen.

Rabenkrähen :
Rabenkrähen bauen sich jedes Jahr ein neues radgroßes Nest und ihr Krähen ist allen bekannt. Obwohl man das Krähen kaum als Gesang bezeichnen kann, gehören Rabenkrähen zu den Singvögeln. Raben sind genau so intelligent wie Schimpansen.

Kreuzottern:
Die jungen Kreuzottern haben von Geburt an voll funktionsfähige Giftzähne und können sofort so giftig zubeißen wie erwachsene Kreuzottern.

Ameisen:
Sie sorgen dafür, dass liegende Holzstämme oder Baumstümpfe schneller verrotten und wieder zu wertvoller Erde werden. Außerdem tragen sie durch den Neubau oder Umbau ihrer Nester dazu bei, dass der Waldboden durchmischt und durchlüftet wird.

Mistkäfer:
Bei uns gibt es ca. 200 verschiedene Mistkäferarten. Sie haben Namen wie Totengräber, Stierkämpferkäfer oder Pillendreher. Alle sind wichtig für das gesamte Ökosystem (Einheit) im Wald.

Wildschweine:
Um ihre Haut von Parasiten zu befreien, nehmen die Wildschweine Schlammbäder. Anschließend scheuern sie ihr Fell an Baumstämmen. Ihre Kinder, die sogenannten Frischlinge, sehen ganz anders aus als erwachsene Wildschweine - nämlich gestreift!

Specht:
Spechte bauen jedes Jahr eine neue Höhle im morschen Stamm eines Baumes. In die verlassene Spechthöhle ziehen dann gerne auch andere Vögel ein. Sie picken mit ihrem kräftigen Schnabel auf einen Baumstamm oder anderes, um zu kommunizieren oder um ein Weibchen zu werben.

Ausserdem:

In einer Handvoll Waldboden leben mehr Kleinsttiere als Menschen in einer Kleinstadt.

Was essen Waldtiere im Winter?
Stauden und Gräser, die über den Winter stehen bleiben dürfen, Äpfel und Wildobst unter Bäumen sowie Kastanien, Eicheln und andere Gartenfrüchte sind die ideale Nahrung für viele Wildtiere.

Es gibt natürlich noch viel mehr Waldtiere. Welche kennst Du noch?

Male sie auf und sende uns, wenn Du möchtest, das Bild mit Deinem Namen und Deiner Klasse an unsere Email-Adresse oder wirf es in den Briefkasten der OGS!

Experiment:

Lavalampe

Material:

- 1 großes Glas (z.B. ein Marmeladenglas) oder eine schöne Flasche
- Wasser
- Öl
- Brausetabletten (z.B. Calciumtabletten)
- Lebensmittelfarbe
- Leuchtmittel (z.B. eine Taschenlampe oder eine Handytaschenlampe)

Vorbereitung:

Zunächst stellt ihr euch alle Materialien auf dem Tisch bereit. Legt euch auch ein feuchtes Tuch dazu - falls es tropft, damit ihr die Öltropfen sofort wegwischen könnt.

Durchführung:

1.
Befüllt das Glas zu 1/3 mit Wasser und gebt die Lebensmittelfarbe dazu, bis sich das Wasser dunkel verfärbt hat. Wenn es nicht von alleine funktioniert, könnt ihr das Gefäß einfach ein bisschen schwenken.

2.
Danach füllt ihr das Gefäß mit Öl auf. Dabei könnt ihr beobachten, dass sich Öl und Wasser nicht vermischen. -> Warum bleibt das Öl oben und das Wasser unten?

3.
Jetzt nehmt ihr 2-3 Brausetabletten (je nachdem wie groß euer Gefäß ist), brecht diese in 4 Stücke und werft sie nacheinander in das Gefäß.

ACHTUNG: Gebt nicht zu viele Stücke auf einmal in das Gefäß, da es ansonsten überlaufen kann!

4.
Zum Schluss nehmt ihr dann euer Leuchtmittel und haltet es hinter das Gefäß. Damit bringt ihr eure Lavalampe zum Leuchten. Zum Testen könnt ihr das Leuchtmittel auch mal unter das Gefäß halten, dass es dann ganz anders leuchtet.

Ihr könnt uns sehr gerne Bilder vom Ergebnis eueres Lavalampen-Experiments zusenden. Beschreibt uns eure Beobachtungen.

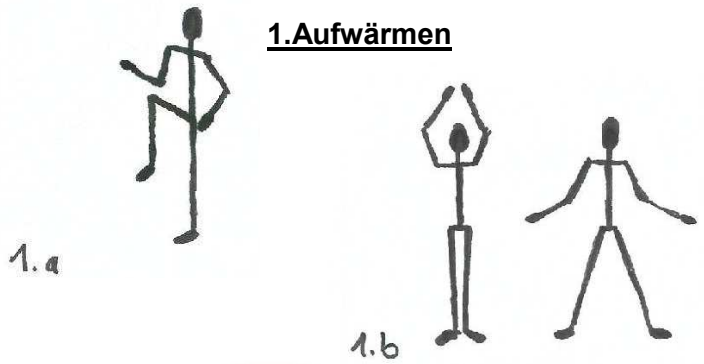
Rezept:

Schleim

Kleines Fitnessworkout

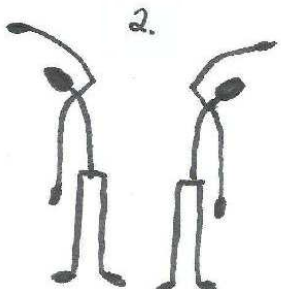
Hallo Sportsfreunde!
Wie lief´s beim letzten Mal? Habt ihr die Übungen nachturnen können? Gab´s Muskelkater oder war das Training eher easy für euch? Schreibt uns, dann können wir gemeinsam an unserem Fitnessprogramm arbeiten. Mit den Übungen, die wir euch heute zeigen, könnt ihr das Workout erweitern oder einzelne Übungen austauschen. Ein bisschen Abwechslung kann ja nicht schaden.
Musik an und los geht´s!

1.Aufwärmen



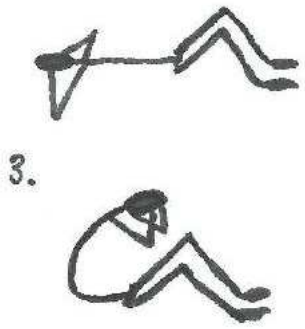
Ihr startet natürlich mit dem Aufwärmen.
Das kennt ihr schon.
Joggen auf der Stelle (Knie schön hochziehen) und dann der Hampelmann.
Beides macht ihr 20 - 30 Sekunden lang.
Anschließend 10 Sekunden Pause.

2. Arme strecken im Stand



Hierfür stellt ihr die Beine schulterbreit auseinander und streckt abwechselnd den rechten und linken Arm schräg und möglichst weit über den Kopf nach oben. Die Bauchmuskeln werden angespannt. Die Hände sind schön gestreckt. Im Rhythmus der Musik könnt ihr diese Übung auch wieder 20 – 30 Sekunden lang machen. Sie tut was für eure Ausdauer und kräftigt Arm- und Rumpfmuskulatur. Jetzt eine kleine Pause oder wenn ihr könnt, noch ein bisschen länger weiter arbeiten..

3. Situps

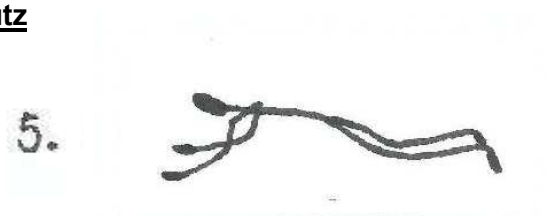


Ihr liegt auf dem Boden, stellt die Beine leicht an, verschränkt die Arme im Nacken und richtet euch auf, ohne dass die Füße den Boden verlassen. Ihr könnt euch gerade oder auch schräg aufrichten und dabei die Knie mit den Ellenbogen berühren. Die Schulterblätter sollten dabei den Boden verlassen. Nach 20 Wiederholungen müsstet ihr eure Bauchmuskeln schon ziemlich spüren. Die werden dabei nämlich trainiert. Wenn ihr noch könnt, hängt noch ein paar Situps dran oder wiederholt die Übung nach 20 Sekunden Pause.

Für diese Übung geht ihr
in den Vierfüßler-Stand.
Um euren Rücken und euren Bauch
zu trainieren, streckt ihr das rechte Bein
und den linken Arm aus
(Hände und Füße auch gestreckt)
und dann umgekehrt.
Ihr könnt auch einige Sekunden
in der jeweiligen Position bleiben.
Das trainiert zusätzlich
euer Gleichgewicht.
Denkt daran, auch hierbei
die Bauchmuskulatur anzuspannen.
Das gibt Stabilität.

4.Bird

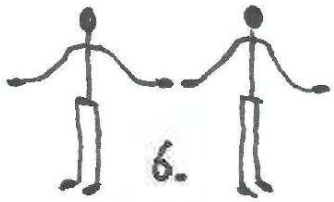
5.Liegestütz



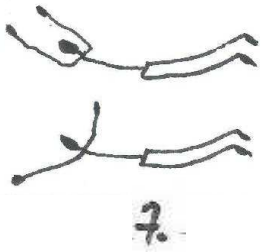
Es folgen Liegestützen, die ihr schon
aus unserem letzten Workout kennt.
Ihr liegt auf dem Bauch, stellt die Arme
auf Schulterhöhe seitlich ab und hebt
euch mit angespanntem Bauch und
geradem Rücken nach oben. Die Knie
können auf dem Boden bleiben. Be-
sonders gut Trainierte unter euch kön-
nen auch nur auf den Zehenspitzen
bleiben. Ihr vollzieht eine Auf- und Ab-
Bewegung. Arme, Rücken und Beine
werden gekräftigt.

6.Lockerung

Zur Lockerung
und zum Trainieren
der Beine und Arme
hüpft ihr auf der
Stelle und dreht dabei euer
Becken hin und her.
Die Arme sind auf Schulter-
höhe etwas angewinkelt.
Dieses „Twisten“ könnt ihr
wieder 20-30 Sekunden
lang durchführen.



7. Superman



Beim Superman legt ihr euch flach
mit dem Bauch auf den Boden.
Streckt und hebt Arme und Beine,
sodass sie den Boden verlassen
und hebt dabei auch den Kopf an.
Nach 5 Sekunden Anspannung könnt ihr Arme,
Beine und Kopf wieder ablegen.
Diese Übung lässt sich auch verändern, indem
ihr die Hände erst vor dem Kopf verschränkt
und sie beim Anheben des Oberkörpers
wie Flügel auseinander breitet.
Die Beine bleiben dabei auf dem Boden.
Beides trainiert euren Rücken und
den Schulterbereich.

Das habt ihr gut gemacht!
Bravo!
Vergesst nicht, beim und nach dem Sport
genug zu trinken.
Wer schwitzt, muss Flüssigkeit auffüllen!
Aber nicht nur im Haus trainieren!
Ein richtig strammer Spaziergang an der
frischen Luft, bergauf und bergab
geht bei jedem Wetter.
Habt ihr Tipps für uns
und eure Mitschüler?
Kennt ihr auch gute Übungen,
die man ohne große Hilfsmittel
zu Hause und im Freien
machen kann?
Schreibt uns!
Bis zum nächsten Mal,
bleibt fit und gesund!

8. Zum Abschluss joggt ihr noch einmal 20 Sekunden
(wer mag, auch länger) auf der Stelle.

Foto-Rätsel

Wir haben für euch noch ein paar Kinderfotos herausgekramt. Wisst ihr, wer auf den Fotos unten zu sehen ist?

Schickt uns gerne eure Ideen. Die Auflösung findet ihr wie immer in der nächsten Ausgabe.

Geheimcode

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Geheime Nachricht

12 / 9 / 5 / 2 / 5 11 / 9 / 14 / 4 / 5 / 18

23 / 9 / 18 22 / 5 / 18 / 13 / 9 / 19 / 19 / 5 / 14

5 / 21 / 3 / 8

23 / 9 / 18 8 / 15 / 6 / 6 / 5 / 14

23 / 9 / 18 19 / 5 / 8 / 5 / 14

5 / 21 / 3 / 8 2 / 1 / 12 / 4

23 / 9 / 5 / 4 / 5 / 18

2 / 12 / 5 / 9 / 2 / 20 1 / 12 / 12 / 5

7 / 5 / 19 / 21 / 14 / 4

5 / 21 / 5 / 18 15 / 7 / 19

20 / 5 / 1 / 13

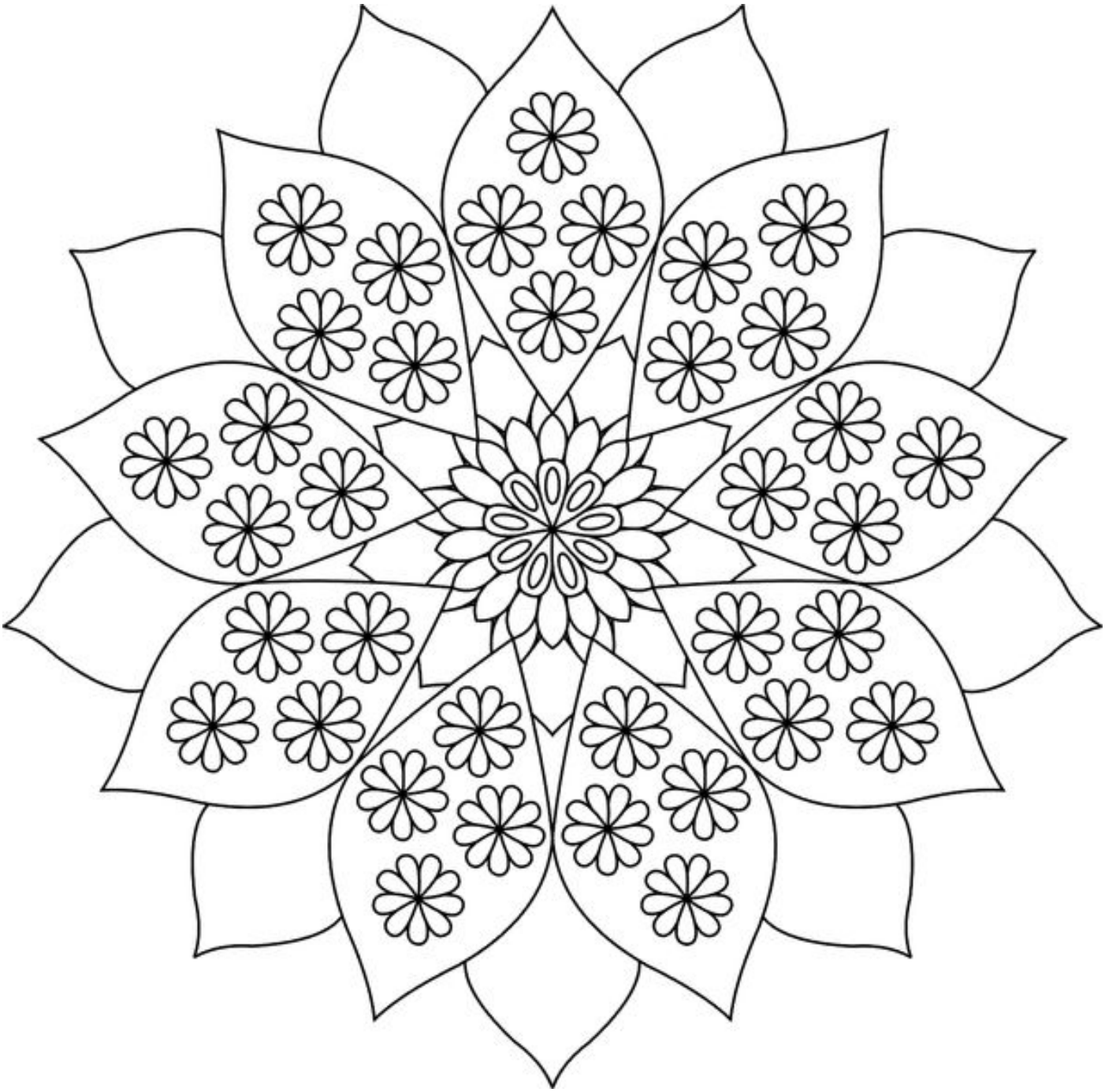
Lösung:

_____

_____

_____

Mandala



Auflösungen Rätsel (Karnevalsausgabe):

Fotorätsel:
1 Bianca (oben links
2 Annette (unten links)
3 Tota (Mitte)
4 Suzie (rechts)

Kreuzworträtsel:
1 WASSER
2 ZAUBERWALD
3 BURGHOLZWEG
4 OBST
5 TOTA
6 AGGER
7 KRANZHOFF
8 FISCHE
9 MALENA
10 BLOND
11 AGS
12 SUZIE
13 ROLLER
14 SELMA
15 HÄNDEWASCHEN