



GESAMTSCHULE FISCHBACH
CORONA-SONDERAUSGABE
der Schülerzeitung



Fischbach, März 2020

INHALT

| | |
|---|----|
| Klopapier und Mafia - Erfahrungsbericht | 2 |
| Doch lieber ernst nehmen? | 2 |
| Gedicht: Coronaferien | 3 |
| Information: SARS-CoV-2 | 3 |
| Wie man die Ansteckungsgefahr von Corona vermindern kann | 4 |
| Gedicht: Kein Klopapier | 4 |
| Gedicht: Corona | 5 |
| Gedicht: Was soll man jetzt noch tun?! | 5 |
| Tipps für den Zeitvertreib | 5 |
| Was tun gegen Langeweile? | 6 |
| Heim am Limit | 6 |
| Gedicht: Willkommen | 7 |
| Gedicht: Wir bleiben zuhause | 7 |
| Gedicht: Aus China | 7 |
| Gedicht: Einen Reim | 7 |
| Beschäftigung in Zeiten des sozialen Rückzugs | 8 |
| Wie kann ich Leuten helfen, die Hilfe brauchen | 8 |
| Gedicht: beSSer | 9 |
| Gestresst und überfordert mit Arbeitsaufträge? Was hilft? | 10 |
| Langeweile in den "Corona-Ferien"? | 11 |
| Gedicht: Zuhause | 11 |
| Langeweile aufgrund von Einschränkungen | 12 |
| Gedicht: Coronaferien | 12 |
| Gedicht: Coronazeit | 12 |
| Gedicht: Gedicht | 13 |
| Interview - Ein anderes Leben | 14 |
| Gedicht: Viel Zeit | 14 |
| Gedicht: Zeit vertreiben | 14 |
| Coronaferien | 15 |
| Die Corona-Krise stellt die Welt auf den Kopf | 16 |
| Gedicht: Frühling | 16 |
| Gedicht: Klingt erst mal toll | 17 |
| Gedicht: "Corona" | 17 |
| Tipps für die Beschäftigung | 18 |
| Coronakrise in Deutschland | 18 |
| Gedicht: Wann fing das an mit dir? | 19 |
| Rezept: Beeren-Smoothie-Bowl | 20 |
| Rezept: Kinderschokoladen-Muffins | 21 |
| Rezept: Nutella Mugcake | 22 |

Die Texte stammen alle von Mitgliedern der Zeitungsredaktion. Die Gedichte haben Schülerinnen und Schüler der G6b geschrieben.

Impressum

Herausgeber: Redaktion der Schülerzeitung der GSF Fischbach

Rathausplatz 9 65779 Kelkheim-Fischbach

Redaktion: Maya Birkner, Jeremy Brossette, Pascal Buschow, Anja Greiß, Sarah Hammad, Max Hertrampf, Jana Kanzler, Anna Khauser, Sarah Kruse, Lena Lutz, Jana Mück, Leoni Müller, Ishwarya Munjal, Emmely Reith, Lisa Rindbauer, Natascha Rindbauer, Ella Ritzeler, Philipp Röder, Annabel Roß, Eva Schendel, Lara Schilb, Nikan Seyed-Marandy

Klopapier und Mafia – Erfahrungsbericht

Ich komme eigentlich sehr gut mit dem Kontaktverbot klar. Da ich eh nie besonders oft draußen bin und ich mich meistens eh online mit Freunden unterhalte, hatte ich keine Probleme damit. Das einzige was mich stört, ist, dass mittlerweile auch Kinos, die meisten Geschäfte und Restaurants geschlossen haben. Außerdem nervt es, dass wir kaum noch Klopapier haben und wir deshalb regelmäßig zum Supermarkt gehen müssen, um zu gucken, ob wieder welches da ist.

Meinen Tag verbring ich Folgendermaßen: Ich stehe morgens um 8 Uhr auf, Frühstücke und gehe dann hoch an meinen Computer. Dort gucke ich ob wir neue Arbeitsaufträge haben. Dann arbeite ich ein

bisschen an meinen Arbeitsaufträgen und danach spiele ich irgendwas. Irgendwann esse ich dann und gehe dann wieder zu meinem PC oder in den Garten, je nachdem worauf ich gerade Lust habe. Dann esse ich abends noch irgendwas und gehe dann hoch, um irgendwelche Serien zu gucken. Momentan gucke ich vor allem die Sopranos. Das ist eine Serie, die von einem Mafia Boss handelt, der seinen Beruf als Mafia Boss irgendwie mit seinem Familienleben unter eine Decke bekommen muss. Anfangs weiß seine Familie aber nichts über seinen Job. Ich kann die Serie nur jedem empfehlen der Mafia-Geschichten mag. [P.R.]

Doch lieber ernst nehmen?

Eigentlich ist es nicht schlimmer als eine Grippe. Von einer Grippe sterben genau so viele. Alles halb so wild.

Diese Vergleiche habe ich vor zwei Wochen selber gemacht und auch geglaubt. Der Corona-Virus wurde von mir nicht als ernst gesehen und auf die leichte Schulter genommen. Als dann die Schulschließungen verkündet wurden und es klar war, dass wir für drei Wochen bis zu den Osterferien in keinem Klassenraum mehr sitzen werden und somit der Ernst der Lage zum Ausdruck gebracht wurde, habe ich mich nach einigen geschockten Momenten doch noch gefreut. Es wurden WhatsApp-Gruppen mit dem Namen "Corona Ferien" gegründet, ganz hysterisch Verabredungen vereinbart und Pläne gemacht, um diese Zeit zum Vollsten auszunutzen. Doch es hat nicht lange gedauert, bis ich realisiert

habe, wie ernst das Ganze doch war und was es für Auswirkungen in unserer Wirtschaft und unserem Gesundheitssystem haben wird. Die Gesellschaft wird zur Probe gestellt und es werden alle möglichen Maßnahmen getroffen, um die Schnelligkeit der Verbreitung einzudämmen.

Ich denke, wenn man sich den Verlauf der ganzen Sache ansieht, und sieht, wie der Virus von "das ist wie eine Grippe" zur Ausgangssperre übergegangen ist, wird einem bewusst, wie wenig vorbereitet wir doch waren. Wir sollten dabei etwas für die Zukunft lernen, damit wir dann alle zu schnelleren Maßnahmen greifen können und das nächste Mal auch schneller realisieren, dass es hier nicht nur um einen selbst, sondern auch um die Risikogruppen geht und wie man – wie es sich für eine Gesellschaft gehört – diese schützen kann. [S.H]

A.M.
Coronaferien

Man geht nach Hause.
Denkt, man hat eine Pause.
Man ist zu Hause, packt alles aus.
Schmeißt sich auf die Couch.

Man hört, die Schule fällt aus.
Man denkt, man bleibt gechillt zuhaus.
Es trifft mich hart.
Man hat einen Arbeitsauftrag parat.

Man macht einen Auftrag,
Den man bis Morgen aufhat.
Anstatt in der Schule zu kontrollieren,
Muss man ihn mit einer E-Mail dokumentieren.

Information: SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 heißt der Virus, der Dezember 2019 in einem Fischmarkt in Wuhan (China) entdeckt wurde. Es entwickelte sich innerhalb kurzer Zeit zu einer Epidemie innerhalb Chinas und von China aus breitete sich das Virus in der ganzen Welt aus und wurde so zur Pandemie. Die Symptome für das Virus sind: Fieber, Husten, Kurzatmigkeit, Muskel und Gelenkschmerzen, Halsschmerzen und einiges mehr. Die Krankheit hat ähnliche Symptome wie eine Grippe, was es sehr schwierig macht, die beiden Krankheiten auseinanderzuhalten. Wenn man wie bei der Grippe eine verstopfte Nase hat, ist es sehr unwahrscheinlich, dass man das Corona-Virus hat.

Die Stärke der Krankheit verläuft bei jeder Person unterschiedlich. Während die meisten Personen

Fieber und trockenen Husten bekommen, gibt es Personen, die überhaupt gar keine Symptome bekommen und es gibt Fälle, bei denen das Virus sogar zum Tod führt. Im schlimmsten Fall führt das Virus zu ARDS (Acute Respiratory Distress Syndrom), das heißt Lungenversagen. ARDS führt dazu, dass die Alveolen (Luftsäckchen) mit einer Flüssigkeit gefüllt werden. Das führt dazu, dass das Blut kein Sauerstoff mehr aufnehmen kann. Wenn dies der Fall ist, wird diese Person an eine künstliche Beatmungsmaschine angeschlossen oder das Blut wird künstlich mit Sauerstoff versorgt. Wenn man nur die bestätigten Fälle nimmt, führt dies in 3,8% der Corona-Fällen zum Tod. Da es aber eine riesige Dunkelziffer bei den Corona Fällen gibt, ist diese Zahl vermutlich niedriger.

Wenn man ein Risikopatient ist, ist die Wahrscheinlichkeit eines vorzeitigen Ablebens aber höher. Risikopatienten sind ältere Leute, ab einem Alter von 50 Jahren und Personen mit chronischen Krankheiten. Im Gegensatz dazu sind Kinder so gut wie gar nicht gefährdet, meistens zeigen sie sogar gar keine Symptome. Deshalb gelten Kinder als die Hauptüberträger des Corona Virus.

Mittlerweile hat es sich in der ganzen Welt ausgebreitet. Besonders ist das Corona Virus momentan in China, Italien und im nahen Osten, wo das Virus besonders schlimm wütet, da es dort im Prinzip gar kein Gesundheitssystem gibt. Mittlerweile hat Deutschland in allen Bundesländern ein Kontaktverbot ausgerufen. [P.R.]

Wie man die Ansteckungsgefahr von Corona vermindern kann

In ganz Deutschland fällt derzeit die Schule aus und viele Erwachsene machen Homeoffice. In Hessen und anderen Bundesländern sind Veranstaltungen von über 5 Personen verboten, soziale Kontakte sollen auf ein Minimum reduziert werden. Ab Samstag 12 Uhr müssen auch alle Restaurants und Gaststätten schließen. Deshalb liefern viele Restaurants und andere Läden jetzt nach Hause, um nicht pleite zu gehen. Dadurch wird die Ansteckungsgefahr vermindert, da man zum Einkaufen nicht mehr aus dem Haus muss.

In Supermärkten und Discountern gibt es an der Kasse Markierungen mit 1,5 Metern Abstand, damit die Kunden Abstand voneinander halten können. Die Kassierer sitzen hinter einer Plastikwand, damit sie sich nicht anstecken können. Auch Busfahrer sitzen hinter einer Absperrung. Trotzdem gehen vor allem Kinder, Jugendliche und alte Leute, also auch besonders gefährdete Leute, raus, um spazieren oder einzukaufen zugehen. Damit diese auch Zuhause

bleiben können, versuchen sich immer mehr mit den Nachbarn abzusprechen, ob diese etwas brauchen, wenn man selber Einkaufen geht. Zudem gibt es auch im Sozial Media Bereich Gruppen, zum Beispiel auf Facebook, in denen gefragt wird, ob man etwas braucht oder irgendwie anders helfen kann. Außerdem kann man auch fragen, ob jemand gerade einkaufen geht und einem etwas mitbringt kann. Leider werden solche Gruppen von zu wenigen Leuten benutzt, weshalb sich das Coronavirus weiter ausbreiten kann.

Wenn das so weitergeht, wird bald in Hessen und auch in ganz Deutschland eine Ausgangssperre verhängt werden. Dann wird Rausgehen sogar mit einer Geldstrafe oder einer Gefängnisstrafe von bis zu zwei Jahren bestraft und das hilft niemanden. Also: Wenn möglich zu Hause bleiben und die Hygiene-Tipps vom Gesundheits-Ministerium beachten, ansonsten müssen wir warten, bis die Gefahr vorüber ist. [P.B.]

F.G.
Kein Klopapier

Wir dürfen nicht raus,
Und sind ganz saus.
Wir haben kein Klopapier,
Und trinken kein Corona-Bier.

Wir haben viele Hausaufgaben,
Wir haben keine Lust,
Wir brauchen viele Fußauflagen,
Und sind jetzt voller Frust.

Alle Läden haben dicht,
Ich bin nur zuhause,
Das macht mich ganz banause,
Ich bekomme ein grünes Gesicht.

H.T.
Corona

In Zeiten von Corona, Oh Schreck,
Bleib von deinen Freunden weg!
Und dann sag ich mir, bleib daheim,
Denn dann ist alles fein.

14 Tage Premium,
Das sagte das World-of-Tanks-Gremium
Und in Animal Crossing kann man auch
Spielen ohne Rauch.

Das Bildungsamt sagt,
Hausaufgaben gibt es auch,
Und die zuhauf,
Damit zuhause keiner was zersägt.

J.C.T.
Was soll man jetzt noch tun?!

Ich bin in Quarantäne,
Dann kriege ich Migräne.
Ich denke mir – Oh Schreck,
Doch dann war sie weg.

Ich will nach Barcelona.
Doch was ist das?
Auch da gibt's Corona.
Und ich werde blass.

Ich will jemanden besuchen,
Sie heißt Mona,
Jetzt hat sie Corona!
Ich kann nur noch fluchen!

Tipps für den Zeitvertreib

Wir sind alle in der gleichen Situation. Wir sitzen zu Hause und wissen nicht, was wir tun sollen. Dabei haben wir doch so viel Zeit, die wir doch auch sinnvoll nutzen können, oder?

Sicherlich habt ihr alle viele Arbeitsaufträge und wahrscheinlich denken viele: „Wie soll ich das alles schaffen, das ist viel zu viel“ oder „Ich hab keine Lust“. Aber was ich euch als Tipp geben kann ist: *Nutzt die Zeit!* Gebt euch Mühe, macht es in Ruhe, ohne Stress und Stück für Stück. Verzweifelt nicht, denn ihr habt genug Zeit und am Ende zahlt sich die ganze Arbeit aus.

Nutzt die Zeit, um euer Zimmer aufzuräumen, Schränke, Schubladen, Regale. Macht es euch gemütlich, sodass ihr euch wohler fühlt. Erledigt alle Dinge, für die ihr bisher keine Zeit hattet oder die ihr aufgeschoben habt.

Probiere Neues aus. Malen, zeichnen, lesen, basteln, kochen, backen, stricken, was auch immer.

Mache Sport. Wenn du nicht raus darfst, zum Beispiel zum Fahrradfahren, Joggen oder zum Fitnessstudio, dann kannst du auch zu Hause Sport machen. Auf YouTube findest du viele Homeworkouts als Beispiel.

Bilde dich weiter in dem, was dich interessiert. Das klingt vielleicht blöd, aber es schadet nicht. Es ist vielleicht auch eine bessere Alternative als zu zocken, Filme oder Serien zu schauen. Klar kann das auch ein guter Zeitvertreib sein, aber ich kann euch nur ans Herz legen. Bitte nutzt eure Zeit sinnvoll. Ich hoffe ihr habt ein paar Tipps gefunden, die euch gefallen oder vielleicht weiterhelfen.

Bleibt gesund! :) [L.S.]

Was tun gegen Langeweile?

Da wir ja jetzt alle wegen des Corona-Virus zuhause bleiben müssen, uns nicht mehr mit Freunden treffen und zusätzlich nicht mehr unser Hobby ausüben können, brauchen wir Beschäftigungen an diesen langen Tagen!

Vielen fällt es schwer sich selber zu beschäftigen bzw. auf Ideen zu kommen was man machen kann und deshalb sind hier ein paar Vorschläge, die vielleicht dem einen oder anderen den Tag nicht mehr langweilig erscheinen lassen.

Der erste Vorschlag ist eigentlich das nervigste auf der Welt und zwar das Zimmer Aufräumen. Aber das nicht normal, sondern nach einem bestimmten Schema. Als erstes sucht man zum Beispiel alle Dinge, die Blau sind, und räumt sie dann weg. Danach alle Dinge, die Rot, Schwarz, Grün oder Gelb sind, usw. Durch dieses Vorgehen geht das Aufräumen viel schneller rum. Damit dabei auch die Laune

nicht schlechter wird kann man natürlich noch laut Musik hören.

Der zweite Vorschlag ist zum Beispiel Puzzeln, einen guten Film gucken oder ein spannendes Buch lesen. Das Buch kann auch in einer anderen Sprache sein, dann macht es mehr Spaß, eins zu lesen!

Bei dem Film kann man es so machen, dass man den ersten Buchstaben seines Vornamens und Nachnamen nimmt, dann werden einem ja Filme angezeigt und daraufhin wählt man z.B noch eine Zahl zwischen 1-30 aus. Der Film, auf dem man dann landet, schaut man sich dann an.

Der dritte und letzte Vorschlag ist es, seiner Kreativität einfach mal freien Lauf zu lassen und vielleicht mal zu basteln oder sich am Zeichnen auszuprobieren. Das ist natürlich nicht für jeden etwas, aber es wäre möglich neue Talente zu entdecken. [L.L.]

Heim am Limit

Etwas breitet sich aus, treibt die Menschheit in den Wahnsinn. Viele haben Angst und Panik vor dem Virus. Andere wiederum lassen sich nichts sagen und machen, was sie wollen, trotz der Regeln. Leute machen Hamsterkäufe und kennen keine Rücksicht. Andere versuchen trotz allem so normal zu leben, wie sie können.

Wie leben wohl die ganzen Jugendlichen und Betreuer im Heim? Gibt es da besondere Maßnahmen? Insgesamt hat niemand große Lust auf das Virus und die ganzen zusätzlichen Regeln. Die Betreuer nerven einen wegen des Hände Waschens und der sonstigen Hygiene-Vorschriften. Außerdem nerven sie die meisten Jugendlichen mit der sogenannten „Lernzeit“. Die Begründung dafür ist, dass wir keine Ferien haben und die Schulen geschlossen sind. Und raus sollen wir auch nicht wirklich. Besucher sind hier während dieser Zeit verboten. Das

bedeutet die Jugendlichen haben keine andere Wahl, als mit einander auszukommen. Größtenteils bleiben sie alleine im Zimmer und gehen nur raus, wenn es wirklich nötig ist. An sich ganz praktisch, weil die Betreuer wollen, dass jeder Sicherheitsabstand hält.

Nicht nur die Jugendlichen finden es nervig. Die Betreuer finden es genauso blöd, aber sie müssen diese Regeln durchsetzen. Sie machen sich einerseits Sorgen um uns und andererseits wollen sie einfach nicht krank werden. Denn die Betreuer müssen hier ein und ausgehen, weil sie in Diensten arbeiten und haben dementsprechend keinen Bock auf Quarantäne. Es ist klar, dass niemand Lust hat auf diese Zeit. Alle wollen, dass es wieder so wird wie sonst auch. Wir wollen unseren Alltag wiederhaben. Damit wir ihn bekommen, müssen wir uns aber an die Regeln halten, die wir bekommen haben. [A.G.]

L.B.
Willkommen

Ich bin daheim,
Aber nicht allein.
Denn meine Familie ist groß,
Deshalb ist trotz Corona was los.

Die Regale sind leer,
Zu kaufen gibt's fast nichts mehr.
Das hat keinen Flair,
Willkommen in der DDR.

Die Menschen machen Hamsterkäufe.
Nudeln und Reis werden am meisten gekauft.
In den Läden gibt es Wettläufe.
Ums Klopapier wird gekauft.

M.B.
Wir bleiben zuhause

Der Virus ist da,
Wir bleiben zuhaus.
Ich komm damit klar
Ich darf halt nicht raus.

Mache Schulsachen von früh bis spät
Und warte, dass Mama zur Arbeit geht.
Papa kommt heim mit Nudeln im Arm
Und auch mit Klopapier für den Darm.

Macht zum Händewaschen Wasser an
Kommt und macht bitte alle mit,
Denn das hält uns alle gesund und fit,
Dann kommt der Virus auch nicht
An uns dran.

M.D.
Aus China ...

Aus China kam die Pandemie.
Das ist Scheiße irgendwie.
Bereits eine Woche haben wir keine Schule mehr.
Da fällt das Lernen besonders schwer.

Ich erledige Arbeitsaufträge zuhause.
Da fehlt mir manchmal doch die Pause,
In der ich mit Freunden spielen kann.
Stattdessen hänge ich hier an Mathe dran.

Ich will Ferien und einen Impfstoff haben.
Dass die Leute keine Masken tragen.
Und ein Ende der Kontaktverbote.
Und nicht so viele Coronatote.

L.B.
Einen Reim

Dank dem Coronavirus bleiben alle daheim,
Darum mache ich hier einen Reim.
Man lässt die Regel walten,
Zwei Meter Abstand halten.

Noch ist keine Quarantäne,
Die Corona-Zeiten sind Phänomene.
Man ändert die Fahrpläne
Und schließt die Geschäfte,
was ich ihnen übel nehme.

Die Arbeitsaufträge sind groß.
Man sollte Begegnungen vermeiden.
Darum ist immer was los.
Ich tu darunter nicht sehr leiden.

Beschäftigung in Zeiten des sozialen Rückzugs

Wir alle erleben gerade viel Zeit zu Hause, um die Verbreitung des Corona Virus zu verlangsamen. Während unsere Eltern teilweise arbeiten gehen sind wir komplett zu Hause. Wenn wir unsere Hausaufgaben erledigt haben, fällt uns nichts Besseres ein als zu zocken oder Serien zu schauen.

Außerdem gibt es da auch vielleicht kleinere Geschwister, die man beschäftigen muss, und man nicht weiß, was man mit ihnen machen soll. Hier habe ich dafür ein paar Tipps rausgesucht, was man bei Langeweile tun kann, mit kleinen Geschwistern und auch für dich.

Der Basketballclub ALBA BERLIN z.B. bietet täglich online eine Sporteinheit an. Auch bittet eine Initiative, Regenbögen an die Fenster zu malen oder Gebastelte zu kleben, Kinder können von Haus zu Haus gehen und diese zählen. Dies symbolisiert die Hoffnung. Des Weiteren gibt es im Internet viele verschiedene Vorschläge, wie man einen Mundschutz selber basteln oder nähen kann. Auch wenn er mit den medizinischen nicht vergleichbar ist, schützt er zumindest andere Leute, wenn man selbst etwas hat! Also, bringt etwas Abwechslung in eure Isolationszeit! [A.R.]

Wie kann ich Leuten helfen, die Hilfe brauchen?

Das Wichtigste ist, dass wir zuhause bleiben!!! Nur so können wir den Virus besiegen und Menschen das Leben retten. Für uns Jugendliche ist das schwer. Wir wollen unsere Freunde gerne treffen und mit ihnen chillen, aber wir müssen uns vor Augen halten, dass wir damit ein großes Risiko sind für alle, die in der Risikogruppe sind (Rentner, Personen mit Vorerkrankungen ...).

Beispiel: Ihr geht raus mit einer großen Gruppe aus Freunden, setzt euch irgendwo hin und redet, esst etwas, trinkt aus einer Flasche oder nur eine Person hustet oder niest. Es ist gut möglich, dass einer von euch allen den Virus hat, aber gleichzeitig so ein starkes Immunsystem, dass er die Symptome nicht merkt. Ihr geht damit nach Hause und möglicherweise nachher noch zu euren Großeltern. Für diese

älteren Menschen bedeutet eine Ansteckung mit Virus CoVid 19 eine schwere Krankheit und im schlimmsten Fall den Tod. Jetzt müsst ihr euch fragen, ob es euch das wert ist, einen Tag mit euren Freunden zu verbringen und dafür einen Menschen sterben zu lassen. Nur weil ihr nicht zuhause bleiben könntet. Seid nicht egoistisch und denkt an eure Mitbürger und bleibt zuhause!!

Für alle, die helfen können und wollen in der schwierigen Zeit: Helft Menschen, die nicht mehr rausgehen können, weil sie zu der Risikogruppe gehören. Fragt in eurem Umfeld nach, ob ihr für sie Einkaufen gehen oder mit dem Hund Gassi gehen könnt oder irgendwie sonst in dieser schwierigen Zeit helfen könnt. Bleibt gesund! Und denkt an eure Mitmenschen! [E.R.]

K.W.
beSSEr

Damals war's grell,
wie auch immer hell.
Damals war's unbekümmert,
Leider auch ungekümmert.

Gestern war's C-Dur,
und jetzt sieh nur ...
Heute ist es C-Moll,
der C-Groll.

Da meinte man:
Sieh das Wetter!
Wie es bessert!
Und in der Sonne schlendert!
... und runter rendert.

Siehst du das Messer?
wiRd Es beSSEr?!
Darf ich mich verlassen, wenn es lautet:

...

Handwritten musical score for a song in 7/4 time. The score is written on four staves. The first staff is the vocal line with lyrics: "Da sagt die Mutter, / wird kein Zucker / Es wird kein Zucker." The second staff is the piano accompaniment. The third staff is the bass line with lyrics: "sondern / Mutter". The fourth staff is the bass line with lyrics: "Mutter". There are some corrections and annotations in blue ink. A handwritten note "Viertelpause" with an arrow points to a quarter rest in the fourth staff.

Gestresst und überfordert mit Arbeitsaufträgen? – Was hilft?

Fünf Wochen, an denen man jeden Tag ausschlafen und den ganzen Tag über Netflix schauen kann. Ein Traum für viele Jugendliche. Diese Gedanken kamen den meisten Schülerinnen und Schülern, als verkündet wurde, dass die Schule wegen des gefährlichen Coronavirus geschlossen werden muss. Doch bereits nach dem ersten freien Tag, war klar, dass einige stressige Wochen vor uns liegen, als die Klassen ihre Arbeitsaufträge zu sehen bekamen.

Also bleibt uns jetzt nichts anderes übrig, als die fünf Wochen nur zu arbeiten, um alles erledigt zu bekommen? Natürlich muss man sich nun anstrengen, um mit dem Stoff hinterherzukommen, allerdings kann man das ganze entspannter angehen, wenn man einige Methoden und Tipps benutzt. Zuerst sollte man sich selbst eine Übersicht erstellen. Bei den ganzen verschiedenen Fächern und deren Arbeitsaufträgen kann man sehr schnell den Überblick verlieren. Daher ist es hilfreich sich eine Liste zu erstellen, in der man alles sortiert aufschreibt, was zu erledigen ist. Wichtig ist außerdem, sich die Abgabedaten zu

markieren, um diese im Blick zu haben und um sie pünktlich einreichen zu können. Darüber hinaus, ist es zu empfehlen, Tagespläne oder To-Do Listen zu erstellen. Dabei kann man sich entweder an den Stundenplan halten und diese Fächer erledigen oder es nach den eigenen Prioritäten, wie zum Beispiel den Abgabedaten zu sortieren. Man sollte darauf achten, die Aufgaben über die Wochen zu verteilen, um nicht an einem Tag zu viel zu erledigen zu haben.

Was nun, nachdem man sich organisiert hat und weiß, was man zu erledigen hat, sich aber einfach nicht konzentrieren kann, weil beispielsweise der Laptop oder das Handy nicht einmal einen Meter entfernt liegen? Da hilft es nur, so simpel es auch klingt, beides zur Seite zu legen oder auszuschalten, um nicht abgelenkt zu werden. Um dann auch konzentriert arbeiten zu können, sollte man sich von vorneherein nicht zu viel vorgenommen haben. Man kann sich durch die Tagespläne Ziele für den Tag setzen, wodurch man motivierter arbeitet, um diese zu erreichen. Außerdem sollte man nicht alles am Stück machen, sondern

zwischen durch etwas anderes machen, um den Kopf frei zu bekommen. Das kann zum Beispiel sein, Sport zu machen, ein Buch anfangen zu lesen oder spazieren zu gehen.

Um allerdings regelmäßig konzentriert arbeiten zu können, muss man sich selbst jeden Tag dazu motivieren. Dieses Problem stellt für die meisten die größte Herausforderung dar. Allerdings gilt hierbei, sich selbst nicht zu viel Stress zu machen oder zu hohe Erwartungen an sich selbst zu haben. Man sollte sich täglich erreichbare Ziele setzen, denn dann ist man umso erleichterter, wenn man sie erzielt hat. Nichtsdestotrotz sollte man sich selbst mal eine Auszeit nehmen und an einem Tag nichts machen oder nur etwas Kleines, wie Vokabeln zu lernen. Auf diese Weise wird man am nächsten Tag nur umso motivierter sein, wenn man sich wieder an die Arbeit begibt.

Jeder von uns zieht wichtige Erfahrungen aus dieser neuen Situation und muss lernen damit klarzukommen, was im momentanen Zustand völlig normal ist. [L.M.]

Langeweile in den „Corona- Ferien“?

Viele fragen sich wahrscheinlich, wie man die Zeit während der „Corona- Ferien“ am besten überbrücken soll. Habt ihr schon alle Arbeitsaufträge gemacht und ggf. schon dem Lehrer geschickt? Seid euch sicher, dass ihr alles erledigt habt?

Um den Überblick nicht zu verlieren, könnt ihr euch für jeden Tag oder jede Woche eine Liste anfertigen. Schreibt zuerst das jeweilige Fach auf, dahinter folgt der Arbeitsauftrag und dann könnt ihr euch kleine Kästchen malen, welche ihr ankreuzen könnt, wenn der Arbeitsauftrag erledigt worden ist. Gestaltet eure Schulaufgaben kreativ. Passt aber auf, dass es nicht kunterbunt wird;). Ihr könnt sämtliche Farben nehmen, die Überschriften schön gestalten oder den Beginn einer neuen Aufgabe besonders kennzeichnen.

Sind alle Arbeitsaufträge erledigt, ihr habt bereits gelernt und wisst trotzdem nicht was mit euch

anzufangen ist? Nutzt die Zeit sinnvoll! Spielt mit der Familie Spiele, schaut Filme oder Serien, dekoriert euer Zimmer neu, mistet eure Sachen aus, sortiert eure Schulsachen neu oder holt Dinge nach, die ihr sonst immer aufgeschoben habt.

Außerdem könnt ihr etwas malen, zeichnen oder Zuhause, sofern es denn geht, euer Hobby verfolgen. Nutzt das Wetter, auch wenn ihr zuhause bleiben sollt und geht in den Garten und spielt Fußball, geht Trampolin springen oder turnt etwas herum. Bei dem tollen Wetter kann man aber nicht nur im Garten spielen, sondern kann auch dort seine Aufgaben erledigen.

Achtet aber darauf das ihr auch wirklich Zuhause bleibt;). Seid kreativ und überbrückt eure Zeit Sinnvoll. [J.M.]

E.E. Zuhause

Alle sitzen Zuhause,
Und trinken leckere Brause.
Die Arbeitsaufträge sind zu viel.
Ich komme niemals an mein Ziel.

Puh, schufte ich hart.
Mir wächst schon ein Bart.
Ich will nicht mehr.
Mein Kopf ist leer.

Corona, es erwischt mich.
Gleich erwischt es auch dich.
Ich fühl mich sehr übel,
Ich brech in den Kübel.

Meine Eltern sehe ich den ganzen Tag.
Da merk ich, wie sehr ich sie mag.
Eigentlich ist es doch sehr cool.
Am Ende muss ich in die school.

Langeweile aufgrund von Einschränkungen

Momentan sind alle Schulen in Deutschland aufgrund des Coronavirus geschlossen. Jedoch bekommen die Schüler Arbeitsaufträge, die sie zum Teil ihren Lehrern bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zuschicken müssen.

Zudem wird man aufgefordert, zuhause zu bleiben und sich nicht mit Freunden zu treffen. Die Leute, die sich die Zeit sonst mit ihren Hobbys in Sportvereinen vertrieben haben, können das jetzt auch nicht mehr machen, da die meisten Vereine das Training unterbrochen haben. Dabei entsteht schnell Langeweile, aber was sollte man dagegen tun?

Ich habe meine Zeit bis jetzt Großteils damit verbracht, Serien und Filme zu schauen. Außerdem

habe ich gezoxt und bin oft im Wald laufen gegangen.

Mich persönlich nerven diese Einschränkungen sehr, da ich nicht mit meinen Freunden Fußball spielen kann und ich mich zudem nicht auf die Fußballspiele im Fernsehen freuen kann, die auch wegen dem Coronavirus den Spielbetrieb eingestellt wurden.

Damit man den Kontakt mit seinen Freunden nicht abbrechen muss, kann man mit ihnen über Social-Media-Plattformen wie WhatsApp kommunizieren.

In dieser Zeit fällt einem erst auf, wie wichtig den meisten der Kontakt zu Freunden ist und man wird es jetzt viel mehr zu schätzen wissen als vorher. Daher kann man sich sehr auf die Zeit freuen, wenn die Corona-Krise vorbei ist. [J.B.]

E.M.
Coronaferien

Du darfst nicht raus,
Die Welt ist gestoppt,
Das Leben ist lahm und nun verweile
ich hier in meiner Zelle.
Infizierter hier und Toter dort und
das fast in jedem Ort.

Die Krise ist groß,
Es erscheint endlos
Leute kaufen alles leer,
Sie wollen immer mehr
Als bereiten sie sich vor
Auf etwas, worauf niemand eine Antwort hat.

Die Supermärkte haben offen,
darauf die Menschen weiter hoffen,
das Wetter ist schön,
aber man kann es nicht nutzen,
stattdessen könnte man das Haus putzen.

N.S.
Coronazeit

Coronazeit, Coronazeit,
Du sollst nie wiederkommen.
Du bist ganz böse und gemein
Und hast den Spaß genommen.

Coronazeit, Coronazeit,
Es bleibt uns allen nicht viel Zeit.
Du machst die Läden blank,
Kein Klopapier im Schrank.

Coronazeit, Coronazeit,
Du trennst uns von den Lieben,
Von wem wirst du getrieben?
Wir sind es alle Leid.

S.Z.
Gedicht

Corona-Zeit ist eine öde Zeit.
Nirgends ist mehr Fröhlichkeit
Die Straßen sind wie leergefegt
Das Internet ist stets belegt

Am Anfang hat man sich gefreut,
Doch dann hat man es schnell bereut.
Man dachte, man kann zocken,
und auf der Wiese hocken.

Nun hockt man doch nicht auf der Wiese,
sondern auf den Schulaufgaben.
Das ist eine öde Krise
und man hat so viele Fragen.

Werden wir vielleicht verrecken
Oder findet man doch einen Weg,
Dieses Virus schnell zu hacken
Oder ist es schon zu spät.

Wir werden alle schon verrückt,
Freunde kann man nicht mehr sehn,
dafür muss man auf Facetime gehn.
Ich bin nicht sehr entzückt.

Mein Bruder nervt die ganze Zeit,
Hat keinen Bock auf Schulaufgaben,
möchte lieber Ferien haben,
Am Ende gibt's doch wieder Streit.

Der Alltag der ist öd und leer,
Da müssen ja mal Ferien her!
Diese werden aber auch schwer,
Denn Reisen gibt es nun auch nicht mehr.

Interview – Ein anderes Leben

Da zur Zeit die Schulen überall wegen der Corona-Pandemie geschlossen haben, wirkt sich das auf das soziale Leben aus und dies beschränkt alle Menschen in privater als auch in beruflicher Hinsicht.

Ich habe meine Mutter interviewt, inwiefern sich bei ihr der Berufsalltag ändert.

Reporter: *Kannst Du noch auf deine Arbeit gehen oder bist Du von Kurzarbeit betroffen?*

Antwort: Nein, ich gehe an den Tagen, an denen ich arbeite, zur Arbeit. Ich bin teilzeitbeschäftigt und nicht von Kurzarbeit betroffen.

Reporter: *Welche Beschäftigungen können wegen der Corona-Krise zur Zeit nicht bearbeitet werden?*

Antwort: Eine Aufgabe, die abgesagt worden musste ist, ist zum Beispiel die Organisation und Planung von Augenuntersuchungen. Der Arbeitgeber bietet seinen Mitarbeitern als Arbeitsschutzmaßnahme Augenuntersuchungen an, an denen die

Mitarbeiter teilnehmen können. Wenn der Betriebsarzt eine Verschlechterung der Sehstärke feststellt, kann der Mitarbeiter eine Bildschirmarbeitsplatzbrille beantragen und ggf. Kosten erstattet bekommen. Die geplanten Untersuchungen wurden bis auf Weiteres abgesagt.

Reporter: *Welche Vorsichtsmaßnahmen sind getroffen worden?*

Antwort: Eine weitere Aufgabe ist die Aushändigung der digitalen Dienstkarte für die Mitarbeiter. Als erste Maßnahme ist entschieden worden, dass nur der Mitarbeiter in das Haus kommt, der die Dienstkarte unbedingt braucht, damit er überhaupt arbeiten kann, da auch Dienstreisen vermieden werden sollten. Die Karte ist notwendig, um die Arbeitszeit zu erfassen, verschlüsselte Mails zu lesen etc. Natürlich muss genügend Abstand zum Mitarbeiter eingehalten werden, außerdem trage ich Einmalhandschuhe. [L.R.]

S.U.
Viel Zeit

Plötzlich war es soweit,
Jetzt hatten wir viel Zeit,
Wir hatten nur kurz Pause,
Es gab Aufgaben für Zuhause.

Wir bekommen Arbeitspläne,
Die arbeiten wir täglich ab,
Aber sind nicht in Quarantäne,
Nur sportlich wird es etwas knapp.

Zum Beschäftigen suchen wir Sachen,
Die wir unter der Woche nie machen.
Wir malen, basten, chillen und räumen,
An die Schule denken wir in unsren Träumen.

S.M.
Zeit vertreiben

Zuerst kam aus China der Virus,
Das ist ein großes Minus,
Jetzt ist er schon hier,
Und wir haben ihn im Visier.

Die Ausgangssperre ist in Sicht,
Das ist ganz schön krass,
Die Parks sind dicht,
Da hat man Hass.

Jeder muss zu Hause bleiben,
Die Kinder dürfen nicht zu Schule,
Deswegen sitzen sie in der Stube,
Und müssen sich die Zeit vertreiben

Coronaferien

Freitag, 13. März 2020, in den Schulen gibt es keinen Unterricht mehr wegen eines stark ansteckenden Virus namens Corona. Diese Nachricht fand ich erstmal sehr überraschend und verwirrend, da keiner wirklich wusste, wie es weitergeht. Tatsächlich wollte ich das erste Mal in meinem Leben, dass die Schule weitergeht.

Am Wochenende wurde es erstmal ruhiger und am Montag kamen dann die ersten Arbeitsaufträge auf der Website der Gesamtschule-Fischbach online. Persönlich musste ich mich erstmal darauf einstellen, da man nun selbstständig den Schulstoff bearbeiten muss, den man normalerweise in der Schule mündlich bespricht. Inzwischen bekommen wir für jede Woche jeweils für fast jedes Fach neue Aufgaben. Außerdem müssen wir teilweise fertiggemachte Aufträge an die Lehrer per E-Mail schicken.

Ich musste mich erst daran gewöhnen, doch dann fand ich das System gar nicht schlecht. Man kann endlich richtig ausschlafen und sich dann in Ruhe den Aufträgen widmen. Wir haben definitiv mehr Freizeit, zumal wir nicht mehr von 7:45 bis 13:00 Uhr in der Schule sind und zusätzlich auch noch Hausaufgaben erledigen müssen.

Die Schwierigkeit besteht eher darin, sich in seiner Freizeit zu beschäftigen, denn man kann nicht so oft raus und mit seinen Freunden abhängen. Kinos, Schwimmbäder und weitere Einrichtungen haben bekanntlich zu. Natürlich stellt sich dann die Frage, was man in seiner Freizeit macht. Das Leben der Menschen ist schließlich stark eingeschränkt.

Diese Herausforderung ist für mich nicht so schwer zu bewältigen. Im Gegenteil, ich komme relativ gut klar mit dieser Situation, da ich wirklich gut darin bin, einfach nichts zu tun. Morgens, so gegen 9 Uhr mache ich meine Aufgaben für die Schule. Danach, gegen Mittag mache ich entweder was mit meinen Familienmitgliedern oder spiele online mit Freunden.

Meine Mutter muss immer noch zur Arbeit gehen. Sie ist nämlich Ärztin und ist deshalb auch stark gefährdet. So auch ich, da sie den Virus direkt auf mich übertragen könnte. Deshalb halte ich mich fast nur noch zu Hause auf. Manchmal gehe ich noch in freien Wäldern spazieren oder besuche meinen Vater, der auch die meiste Zeit zu Hause ist und Home-Office macht. Zusammen schauen wir dann einen Film oder eine Serie.

Meine Schwester studiert in Frankfurt und lebt dort in einer WG. Im Moment überlegt sie noch, ob sie zu uns kommt, doch zurzeit sitzt sie dort fest. Dieses eine Mal hat sich das Getrennt-Leben meiner Familie wirklich ausgezahlt.

Wie gesagt, mir geht es in der jetzigen Lage durchaus gut. Ich erledige viel motivierter meine Aufgaben und bin dazu auch noch viel produktiver als in der Schule. Freizeitlich bin ich gut mit Filmen oder Serien versorgt. Ich hoffe einfach nur, dass ich und meine Familie gesund bleiben, wenn all das hier vorbei ist! [N.S.]

Die Corona-Krise stellt die Welt auf den Kopf

Zurzeit weiß jeder von der Corona-Krise, die sich bereits weltweit um den Globus verbreitet hat. Nicht nur Wissenschaftler, Ärzte und Politiker tüfteln nach Lösungen, sondern auch Schüler, Eltern und Lehrer bereitet es Sorgen und Probleme.

Der gewohnte Schulalltag fällt in den meisten Ländern aus, stattdessen gilt: 30 Tage Quarantäne. Damit die Ausbreitung verlangsamt und eingedämmt werden kann, verbringen die Schüler und Lehrer einen eingeschränkten Alltag zu Hause.

Dabei stellt sich die Frage, wie sich Schüler weiterhin mit ihrem Unterrichtsstoff auseinandersetzen können. Die Lehrer der Gesamtschule Fischbach haben deshalb auf der Homepage Hausaufgaben und Arbeitsaufträge eingefügt, somit sind die Aufgaben für die Schüler jederzeit abrufbar.

Jeder hat eine gewisse Einschränkung, z.B. können Ältere, Verwandte, Großeltern nicht mehr besucht

werden, da das Risiko zu groß ist. Ebenfalls ist ein gewisser Abstand (1,5-2,0 m) zu Kontaktpersonen einzuhalten, damit das Risiko eingedämmt wird, sich selbst oder andere anzustecken.

Dabei sollte man kreativ sein, um andere zu unterstützen, die R9a hat dazu folgende Lösung.: Der Lehrer ruft zu vereinbarten Zeiten, die zuvor in einer Mail bekanntgegeben werden, zu einem Video-Meeting zusammen. Das gute daran ist, außerhalb der Schule mit Hilfe einer Videokonferenz sich zu sehen und den Schulstoff zu besprechen oder Fragen zu den Aufgaben zu stellen.

Noch sind wir in der Krise mitten drinnen, und es wird noch einige Zeit dauern, bis es vorbei ist. Doch man kann froh sein, dass die Technik so weit vorangeschritten ist und man sich mithilfe dessen auch ohne Risiko mit anderen in Kontakt zu kommen, in Verbindung setzen kann. [N.R.]

N.H.
Frühling

Über 10 Tage ist's jetzt nun schon her, seitdem ist keine Schule mehr.
Doch ich verweile, in keiner Eile - zuhaus.
So nah und doch so fern, muss man trotzdem Zuhause lernen.
Internet und Telefon, davon singen Schulkinder in hohem Ton, und keiner kann`s mehr hören.

Parks und Strände leergefegt, nur noch ein Eichhörnchen, das sich bewegt.
Nur die Bild und andere posten noch, aus ihrem kleinen isolierten Loch.
Die Schlagzeilen, überall, fast wie beim Mauerfall,
So groß gedruckt und präsent, so dass es keiner verpennt!

Der Frühling steht vor meiner Türe, er klopft an:
Ich mach ihm nicht auf, sondern rate ihm: Lauf!
Das Virus wird dich holen, doch zu spät:
Es hat den Frühling schon gestohlen!

M.S.

Klingt erst mal toll

Zuhause sein klingt erst mal toll,
Doch wenn man nur zuhause ist, bekommt man einen Lagerkoller.
Und ganz frei hat man auch nicht, was ein Groll,
denn vor Hausaufgaben wird der Schreibtisch immer voller.

Die Kontaktsperre ist da, Oh Mann!
Weißt du einen Rat, was man machen kann?
Ich hoffe schon, sonst sterbe ich.
Nicht von Corona, sondern weil mir ist so langweilig.

Ich drehe Runden durch meinen Garten.
Rumhocken geht nicht und schon gar nicht warten.
Im Garten kommt mir eine Idee,
Wie wäre es, ich schreibe ein paar Gedichte.

Alleine Fahrrad fahren ist zwar schön.
Aber mit Freunden noch viel mehr,
Ich vermisse sie sehr.
Daran möchte ich mich nicht gewöhnen.

Da fällt mir auf, ich habe verschwendet noch keinen Gedanken
An die Alten und Kranken.
Für sie nehm ich das alles in Kauf,
Ich hoffe, das alles nimmt einen guten Lauf.

S.K.

"CORONA"

Wegen Corona sitze ich zuhaus,
Aber mache mir nichts daraus.
Ich lerne mit sehr viel Spaß
Und esse Ananas.

Keiner kann mehr raus,
Sogar die Katze aus dem Nachbarhaus,
Die Eltern machen sich Sorgen,
Aber heute ist nicht morgen.

Mit meinem Bruder spiele ich oft Schach,
Da werde ich klug und denke nach,
Ich will immer gewinnen,
Muss aber mit dem Lächeln beginnen.

Alle Schüler sind jetzt glücklich,
Und die Lehrer nicht mehr pünktlich,
Jeder hofft-es wird bald vorbei,
Sogar die Leute auf Hawaii.

Tipps für die Beschäftigung

→ Man sollte am besten alle Schulaufgaben so schnell wie möglich erledigen. So hat man die restliche Zeit mehr Freiheit.

→ In der Zeit würde es auch nicht schaden, ab und zu mal ein Buch zu lesen.

→ Die viele Zeit, die man im Moment hat, sollte man auch mit seiner Familie nutzen, um z.B. Spiele zu spielen oder Filme zu schauen.

→ Zum Aufräumen kann man die Zeit auch nutzen.

→ Meine Freizeit verbringe ich aber auch zum Teil damit, um mit ein paar Freunden zu telefonieren.

Ich finde das die Arbeitsaufträge teilweise zu viel sind. Es ist bei manchen Fächern schwer, ein neues Thema ohne Lehrer anzufangen und zu verstehen. Zum Glück können wir die Lehrer aber über ihre E-Mail Adresse kontaktieren und bekommen dann Hilfe.

Im Moment sollte man am besten nur rausgehen, um zu einkaufen oder man hat einen Hund und man geht mit ihm Gassi. Am besten regelmäßig Hände waschen und Abstand halten. Das beste wäre aber, wenn man keinen richtigen Grund hat zum Rausgehen, dass man dann einfach zuhause bleibt. [M.B.]

Coronakrise in Deutschland

Seit knapp zwei Wochen haben alle Menschen in Deutschland eine beschränkte Ausgangssperre, die sagt, dass man sich maximal zu zweit in der Öffentlichkeit bewegen darf. Wir sprachen mit einigen Jugendlichen, wie sie zu diesem Thema stehen. Einige von ihnen berichteten uns, dass sie nur schwer damit zurechtkommen, sich nicht mehr mit Freunden zu treffen. Einige andere erzählten, dass ihnen die Sperre egal ist und sie sich trotz kontrollierender Polizeistreifen zu mehreren Personen in der Öffentlichkeit aufhalten. Dies traf bei uns auf Entsetzen. Auf die Frage, wie fremde Personen darauf reagieren,

berichteten sie nur, dass sie es gewohnt sind, dass Personen in solchen Situationen gerne mal die Polizei rufen, aber noch nie etwas Schlimmes passiert sei. Auch das ließ und aufhorchen und es bildete sich die Frage, ob man gegen ein solches Verhalten stärkere Maßnahmen einführen sollte. Hätte man eine genauere Zeitbegrenzung, wie lange diese Sperre anhält, würde man sich auch eher daran halten, aber diese Ungewissheit sei unaushaltbar, berichtete ein Jugendlicher. Leider lässt sich dies momentan nicht ändern. Wir können nur auf eine baldige Besserung hoffen. [S.K.]

L.T.

Wann fing das an mit Dir?

Corona – Wann fing das eigentlich mit dir an?
Sind wir Menschen denn jetzt alle dran?
Es fing in Wuhan und dann in Italien an
und jetzt muss die ganze Welt wohl ran.

Corona – Du kamst durch die Fledermaus
und jetzt bist du fast in jedem Haus.
So sieht die Welt ganz anders aus.
Denn durch Dich bleiben wir jetzt alle zuhaus.

Corona – Wie wird es mit Dir weitergehen?
Bleibt die ganze Welt jetzt stehen?
Wann können wir wieder in die Schule gehen?
Kann man das denn schon vorhersehen?

Wir haben solche Angst vor Dir,
Deswegen kaufen wir so viel Klopapier.
Die Produktionen hören auf zu laufen.
Vielleicht können wir bald nichts mehr kaufen.

Wir hoffen, es wird bald ein Impfstoff gefunden.
Und Du bist schnell wieder verschwunden.
Es ist hoffentlich bald ein Ende in Sicht,
Ich wünschte mir, es gäbe Dich nicht.

Beeren-Smoothie-Bowl

Zutaten für eine Portion:

- 250 g Beeren, gemischte TK.
- 1 reife Banane
- 200 ml Milch
- 2 EL Haferflocken
- 2 TL Ahornsirup, nach belieben
- 1 TL Chiasamen

Für das Topping:

- 2 EL Beeren
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosraspeln

Zubereitung:

Für die Bowl alle Zutaten im Standmixer mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben und nach Belieben mit frischen Beeren, Chiasamen usw. garnieren und sofort servieren.

Arbeitszeit: 10min

[J.K.]

Kinderschokoladen - Muffins

Zutaten für eine Portion / 10 Muffins:

- 250 ml Buttermilch
- 150 g weiche Butter
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 1 Tüte Backpulver
- 300 g Mehl
- 1 prise salz
- 12 Stücke Kinder Schokobons
- 2 Tafeln Kinder schokolade (100 g. grob gehackt)
- (Weiße Schokolade, zum Verziehen)

Zubereitung:

Buttermilch mit Butter, Eiern, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Danach Mehl und Backpulver dazugeben und die Kinderschokolade untermischen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen bestücken und jeweils halb mit Teig füllen. Ein Kinder Schokobon in die Masse drücken und die zweite Hälfte Teig darauf gießen.

Das ganze dann 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft oder 180°C Ober-/Unterhitze backen. Für die Dekoration kann man die Muffins mit weißer Schokolade verziehen.

Arbeitszeit: 15min - Backzeit: 20min

[J.K.]

Nutella Mugcake

Zutaten für eine Portion:

- 3 EL Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Ei
- 3EL ungesüßtes Kakaopulver
- 3 EL Nutella
- 3 EL neutrales Öl
- 3EL Milch
- 1 Prise Salz

Für die Dekoration:

- Schlagsahne
- Erdbeeren o.a.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen großen Becher (sonst läuft der Teig über) geben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht (nicht zu lange rühren, sonst wird der Kuchen nicht so fluffig und saftig, sondern kompakt und fest).

Den Becher in die Mikrowelle stellen und auf höchster Stufe 1 ½ - 2 Minuten backen.

Arbeitszeit: 1min - Backzeit: 2min

[J.K.]