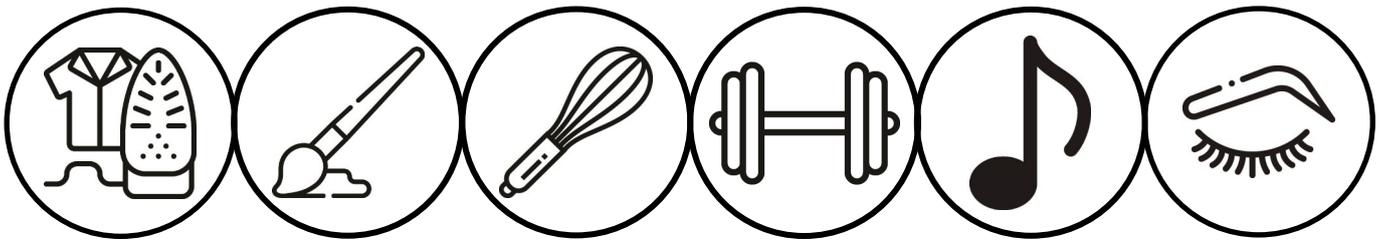
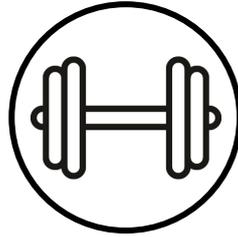




# IDEEN ZUM KREATIV SEIN



# ZEIT UM DICH ZU BEWEGEN

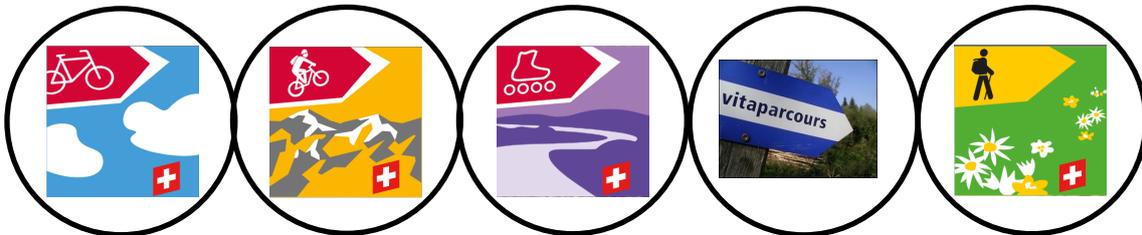


## WAS DU DRAUSSEN ALLES MACHEN KANNST:

Den Körper und Geist jeden Tag bewegen! Frische Luft tut gut, nutzt die Zeit, um dich draussen zu bewegen.

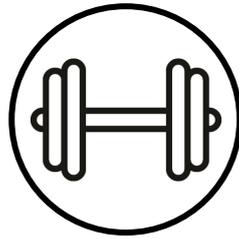
*Zu jedem Punkt kannst du das passende Icon anklicken.*

- Fahrradtour z.B. um den Sempachersee
  - Bikepark im Wald
  - Rollerbladen
  - Vitaparcours
  - Joggen
  - Wandern



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT UM DICH ZU BEWEGEN



## IDEEN FÜR DIE KOORDINATION:

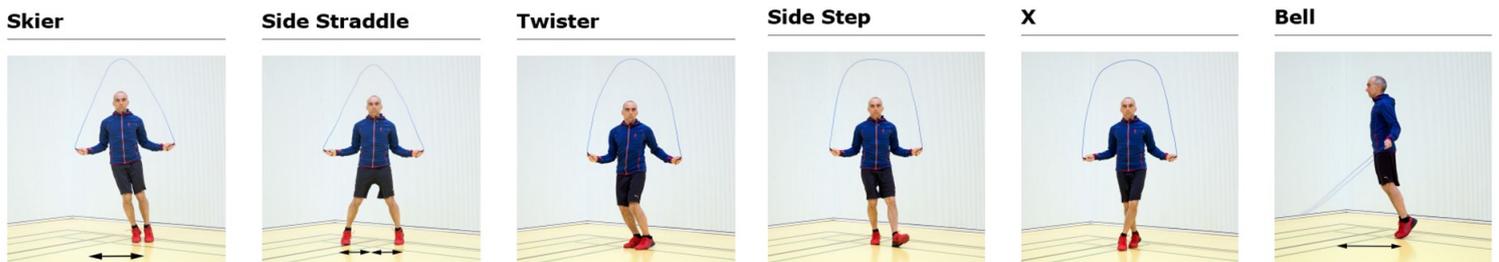
Abwechslung bringt Schwung in das Ganze.

*Weitere Ideen und Inspiration findest du, wenn du auf das Icon klickst.*

### Jonglieren



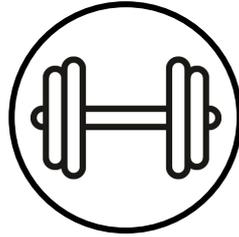
### Rope Skipping



WM Rope Skipping  
2020

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT UM DICH ZU BEWEGEN



## BEWEGEN ZUHAUSE:

Wärme dich vor dem Krafttraining  
Halte die Wirbelsäule immer gerade  
Qualität vor Quantität —> weniger Wiederholungen, dafür richtig  
Übung in gleichmässigem, langsamen Tempo ausführen  
*Zu jedem Punkt kannst du das passende Icon anklicken.*

- Training mit Videoanweisungen
- Fitness-App herunterladen (z.B. Seven 7—Minuten)



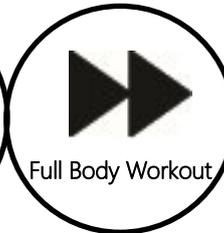
Tabata einfach



Tabata mittel



Yoga/Fitness



Full Body Workout



Beweglichkeit



App—Seven



Tabata schwer

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR MUSIK

## Überlegungen/ Fragen:

- Was ist die Kernaussage?
- Hat das Lied auch heute noch Gültigkeit?
- Um was geht es in diesem Lied?



## Überlegungen/Fragen:

- Welche Cover Version gefällt dir am besten?
- Kennst du ebenfalls einen Cover Song? Welchen?

## MUSIK—COVER:

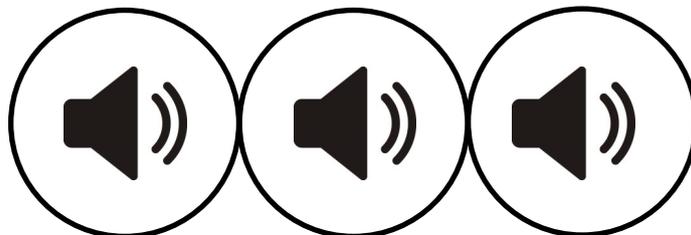
### Was ist ein Cover?

Cover sind Neufassungen von zuvor auf Tonträger veröffentlichten Musikwerken durch andere Musiker-/innen (Interpreten). Das Original bleibt in den wesentlichen Zügen erhalten. Mit der Cover Version wird also die ursprüngliche Fassung "überdeckt" oder sogar "ersetzt".

Mani Matters Song «Hemmige» ist einer der bekanntesten Schweizer Mundart-Hits. Drei Schweizer Bands, jeweils eine aus dem Bereich Punk, Hip Hop und Pop, wagen sich an den Klassiker von Mani Matter. Sie hatten einen Tag Zeit, im Tonstudio ihre eigene Version des Songs aufzunehmen. Spannend ist, was sie daraus gemacht haben. Hör dir aber zuerst das Lied von Mani Matter in Original an:

*Klicke oben auf Icon für das Original.*

*Unten kannst du dir die drei Covers anhören, klickst du auf den Namen, erfährst du mehr zu den jeweiligen Bands!*



[QL—Punk](#)

[Nickless—Pop](#)

[JAS CRW—Hip Hop](#)

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR MUSIK

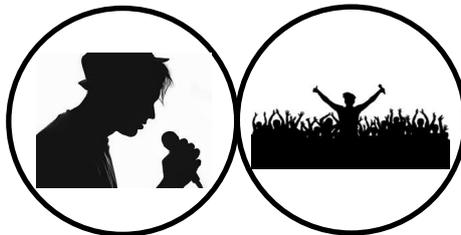


## MUSIK KAREAOKE:

„194 Länder“

Höre dir zuerst den Song 194 Länder von Mark Forster an.  
Sobald du die Melodie im Ohr hast,  
kannst du dich an die Karaoke Version wagen.  
Viel Spass!

*Klicke auf das Icon, für die Grundschrirte!*



Song

Karaoke

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR MUSIK



## MUSIK—TANZ:

### Hip Hop Basics

- Lerne anhand des Videos drei einfache Grundschrirte (Basics) im Hip Hop Tanz. Anschliessend kannst du diese drei Tanzschritte zu deiner Lieblingsmusik ausprobieren.
- Gestalte deinen eigenen Tanz zu einem von dir gewähltem Song und mit verschiedenen Tanzschritten. Nimm anschliessend deine eigene Choreographie (Tanz) mit deinem Natel auf (wenn du möchtest 😊).

*Klicke auf das Icons, um dir die Videos anzuschauen!*



Video Grundschrirte

Dance 360°

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT ZUM KOCHEN



## GEMEINSAM KOCHEN:

Liebe Schüler\*innen, nutzt die Zeit zuhause, um gemeinsam zu kochen. Mindestens einmal pro Woche kannst du die Kochkelle schwingen und die ganze Familie verköstigen. Frag deine Mutter oder dein Vater, ob sie/er dir bei der Mengenangaben und der Zubereitung helfen können.

### Woran musst du denken:

- Menu aussuchen
- Einkaufsliste schreiben (Menge beachten)
- Einkäufe machen

(Achte strikt auf den Sicherheitsabstand und die Hygienevorschriften)

- Bereite alle Zutaten vor (mise en place)
- Los geht's mit Kochen

*Klicke auf die Icons um Menüvorschläge zu erhalten!*



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT ZUM KOCHEN



## VEGETARTISCH

### Spargel im Blätterteig:



500g grüne Spargeln

400g Blätterteig

8 Tranchen Schinken

Napfkräuterkäse

250g Mozzarella

Pfeffer, Oregano

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15-20 Min. backen.

Der untere Teil schälen (ca.1/3), im Salzwasser 6-8 Min. leicht sieden. Auf wenig Mehl rechteckig auswahlen. Daraus 4 gleichmässige Rechtecke ausschneiden.

Mit den Resten einen Rand legen. Blech mit Blechreinpapier belegen, ausgewallte Rechtecke darauf legen. Auf den Teig legen.

Auf den Schinken streichen. Vorgekochte Spargeln darauf legen.

In dünne Scheiben schneiden, darüber verteilen.

Würzen

# ZEIT ZUM KOCHEN



## HAUPTGERICHTE

### Rotes Thai Curry mit Poulet:



400 g	Pouletfleisch, geschnetzelt
1 EL	Bratbutter
	Salz, Cayennepfeffer
1 EL	Butter
1	Lauch
100 g	Champignons
1	Rüebli
1-3 EL	rote Curry Paste
3 dl	Kokosmilch
1 dl	Halbrahm,
1 KL	Maizena

in einer Bratpfanne erhitzen  
Fleisch kurz anbraten, vom Feuer nehmen  
rassig würzen, auf einen vorgewärmten Teller  
geben und bei 90° im Backofen warm stellen  
in die Bratpfanne geben  
fein schneiden, in der heissen Butter dünsten  
in Scheiben schneiden, zufügen  
in Julienne raffeln, begeben, ca. 3 min dünsten  
evtl. wenig **Kefen (tiefgekühlt)** dazugeben  
je nach beliebter Schärfe zum Gemüse geben  
Gemüse und Curry Paste damit ablöschen, rühren  
Rahm mit Maizena mischen und zum Gemüse ge-  
ben, alles kurz aufkochen lassen und gut mischen  
Fleisch aus dem Backofen nehmen und zur Sauce-  
geben.

**Achtung!** Die Sauce darf nicht mehr kochen.

Rotes Thai Curry zu Basmati Reis servieren.

Anstelle von Pouletfleisch können auch  
Riesencrevetten verwendet werden.

[ZURÜCK ZUR KOCHÜBERSICHT](#)

# ZEIT ZUM KOCHEN



## DESSERTS

### Oster-Törtchen: (für 12 Muffins)

in ein Muffinblech verteilen

in einer Schüssel mischen,  
quellen lassen

in einer zweiten Schüssel rühren,  
bis die Masse hell ist  
(nur abgeriebene Schale)

beigeben, gut verrühren

steif schlagen

mischen, lagenweise mit dem Ei-  
schnee auf die Masse geben, mit  
dem Gummischaber sorg-fältig da-  
runter ziehen, in die Förmchen füllen

Backen:  
«Untere Ofenhälfte  
200°C  
ca. 25 Minuten  
Herausnehmen,  
auf einem Gitter  
auskühlen



12 Papierförmchen

70 g Griess

1 dl Halbrahm

80 g Zucker

2 Eigelb

½ Zitrone

200 g Rahmquark, Griess  
und Halbrahm

3 Eiweiss

1 Prise Salz

80 g gemahlene Mandeln

2 EL Maizena

#### Verzierung:

- Zuckereili
- Grünes Marzipan

portionenweise durch eine  
ungebrauchte Knoblauchpres-  
se drücken. Mit einem Messer  
abstreifen, mit den Zuckereili  
auf die Törtchen legen

[ZURÜCK ZUR KOCHÜBERSICHT](#)

# ZEIT ZUM KOCHEN



## EINFACH & SCHNELL

### Penne alle cinque Pi:



1 Portion frische Penne  
Salzwasser, siedend  
4dl Rahm oder Halbrahm  
3 EL Tomatenpüree

½ Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt  
3 EL Parmesan, gerieben  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 Messerspitze Muskat  
Parmesan, gerieben

Hinweis:  
«Cinque P» bezieht sich auf die 5 wichtigsten Zutaten der Sauce: **panna, purea di pomodoro, prezzemolo, parmigiano, pepe** (Rahm, Tomatenpüree, Petersilie, Parmesan, Pfeffer).

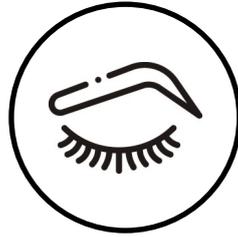
1. Teigwaren al dente kochen, abtropfen.

Rahm in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca.10 Min. köcheln.

Tomatenpüree und alle Zutaten bis und mit Muskat begeben, mischen, ca. 2 Min. mitköcheln, würzen. Sauce mit der Penne mischen, Parmesan dazu servieren.

[ZURÜCK ZUR KOCHÜBERSICHT](#)

# BEAUTY-TIME



## GESICHTSMASKEN:

Genial! So kannst du eine Gesichtsmaske selber machen

Einmal schön entspannen und zurücklehnen: Denn mit diesen selbst gemachten Gesichtsmasken fühlst du dich nicht nur wie neu, sondern siehst auch schön frisch aus. Ein Blick in den Kühlschrank genügt – und mit gesunden Zutaten, wie Avocado, Gurke und Quark, kannst du dir die Schönmacher schnell selber anreichern. Nachfolgend findest du easy nachzumachende Masken für unterschiedliche Hautbedürfnisse und es wird dir erklärt, wie du sie selbst mixen kannst.

## WOHLTUENDES FUSSBAD:

Geniales Fussbad-Rezept zum Selbstmachen

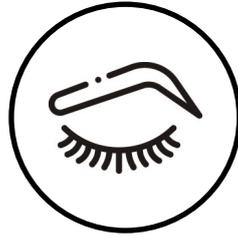
Ein Fußbad hat viele Funktionen: so wirkt es im Sommer entspannend und abkühlend, im Winter hingegen bringt es wohltuende Wärme...und bei verschiedenen Erkältungen kann ein Fußbad wahre Wunder vollbringen.

*Klicke auf die Icons um Genaueres zu erfahren!*



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# BEAUTY-TIME



## DIE GURKENMASKE

Diese Maske kennt fast jeder...

Dazu braucht man:

- 1/2 Gurke
- 2 bis 4 Esslöffel Quark

Die halbe Gurke klein hacken und im Mixer zerkleinern. Den daraus entstandenen Gurkensaft mit bis zu vier Esslöffeln Quark verrühren und die Masse auf die Haut auftragen. Um den Klassiker zu

komplementieren, jeweils eine Gurkenscheibe auf die Augen legen. Wenn die Gurkenscheiben auf das Gesicht gelegt werden, dann werden Sommersprossen im Übrigen aufgehellt. Die klassische Gurkenmaske in Kombi mit Quark lässt Problemhaut wieder strahlen und das Hautbild feinporiger wirken.

## ...GEGEN TROCKENE HAUT

Dazu braucht man:

- 1/2 Avocado
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Eiweiß

Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch pürieren. Währenddessen einen Teelöffel Zitronensaft dazu geben und mit dem Eiweiß mixen. Die Masse auf das Gesicht geben, schön einwirken lassen und nach 15 Minuten wieder abnehmen. Schon sollte die Haut sich wunderbar zart anfühlen. Avocados sind gesund und unterstützen viele Prozesse. Mit ihren **ungesättigten Fettsäuren und den Vitaminen A, B und E**, die die Haut nicht nur stärken, sondern auch die Bildung neuer Zellen anregen. Sie macht trockene Haut wieder weich.



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# BEAUTY-TIME



## FUSSBAD MIT OLIVENÖL ZU ZITRONE

- 4 EL Zitronensaft.
- 2 Esslöffel Olivenöl.
  - 1/4 Tasse Milch.
  - 1 Esslöffel Honig.
- Wasser zum Auffüllen der Fußbad-Schüssel.

### So geht's:

Warmes Wasser in eine Schüssel geben und alle weiteren Zutaten beimengen. Dann für 15 Minuten die Füße in dem Bad entspannen lassen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen. Danach die Füße sehr gut trocknen, auch zwischen den Zehen. Die Füße nach Bedarf eincremen.

*Weitere Ideen findest du,  
wenn du hier klickst.*



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR DEN HAUSHALT



## WÄSCHE RICHTIG WASCHEN:

### Sortieren, Vorbereiten, Einfüllen, Waschmittel, Temperatur, Trocknen

Wäsche sortieren nach:

- Temperatur
- Farbe
- Verschmutzung

*Klicke auf das Icons ganz oben oder auf die blau unterstrichenen Texte für weiter Infos!*

Wäsche vorbereiten:

- Säcke leeren
- Reissverschlüsse schließen, Knöpfe öffnen und Klettverschlüsse schliessen
- Jeans und bedruckte T-Shirt auf die linke Seite wenden
- Spitzenshirts, BH's und feine Textilien in Waschesäckli oder Kissenanzüge geben
- Flecken vorbehandeln

Wäsche einfüllen:

- Maschine je nach Textilien optimal füllen: bei Feinwäsche halb voll, bei Buntwäsche ganz voll. Ganz voll bedeutet, dass eine Handbreite in der Trommel Platz hat, damit sich die Wäsche gut bewegen kann.

Waschmittel richtig dosieren: Nicht zu viel und nicht zu wenig

- finde heraus, wie viel Kalk im Wasser in Grosswangen ist.
- Lies auf der Rückseite deines Waschmittels nach, wie viel Waschmittel du brauchst
- Folgende Faktoren spielen eine Rolle: Wasserhärte, Beladung der Waschmaschine und Verschmutzungsgrad

Richtige Temperatur wählen:

- beachte dabei die Pflegeetiketten
- Je höher die Temperatur, desto schädlicher für die Umwelt

Richtig Trocknen:

- wenn möglich auf Trockner verzichten.
- aufhängen und lufttrocknen lassen

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR DEN HAUSHALT



Das richtige Putzmittel

Richtig einräumen

## KÜHLSCHRANK PUTZEN—GANZ KONKRET

### Kühlschrank ausschalten, abtauen, reinigen

- Kühlschrank ausschalten.
- Lebensmittel herausnehmen und im Keller, im Winter draussen am Schatten oder in einer Kühltasche zwischenlagern.
- Gefrierfach abtauen, indem du die Tür offen stehen lässt. Für Eilige, kann eine Schale mit heißem Wasser in das Fach gestellt und die Tür geschlossen werden.

### Kühlschrank innen reinigen

- alle Ablagen, Schubladen und anderen beweglichen Teile herausnehmen.
  - Die Einzelteile gründlich mit dem Essig- oder Zitronenwasser auf einem Tuch abwischen oder mit wenig Spülmittel im Abwaschtrog abwaschen und gut trocknen.
    - Die Innenwände ebenfalls gründlich mit Essigwasser abwischen.
- Achtung: Die Dichtungen sind besonders anfällig für Schmutz – die ebenfalls reinigen. Allerdings kann Essig schädlich für das Gummi sein. Verwende hierfür lieber etwas Wasser mit Spülmittel.
- Nun den Kühlschrank gut auslüften. Darauf Achten, dass auch das Kondenswasser dabei immer gut abfließen kann. Um Kondenswasser aufzufangen, lege einen trockenen Lappen in das noch kalte Gefrierfach, dann saugt es das Wasser auf.
  - Danach den Kühlschrank wieder anschalten und die Lebensmittel richtig einräumen.

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT FÜR DEN HAUSHALT



## KÜHLSCHRANK PUTZEN—DAS RICHTIGE PUTZMITTEL

Kühlschränke sind die Orte im Haushalt, wo neben der Toilette am gründlichsten geputzt werden sollte, weil hier verderbliche Lebensmittel lagern. Deswegen solltest du ihn alle vier bis sechs Wochen gründlich reinigen.

Der Kühlschrank soll sauber werden, aber keinesfalls nach Putzmittel duften. Statt chemischen Reiniger empfehlen wir Essig- oder Zitronenwasser als Hausmittel:

*Zitronenwasser: Dazu presst du ein bis zwei Bio-Zitronen aus und mischst den Saft im Verhältnis 1:1 mit Wasser.*

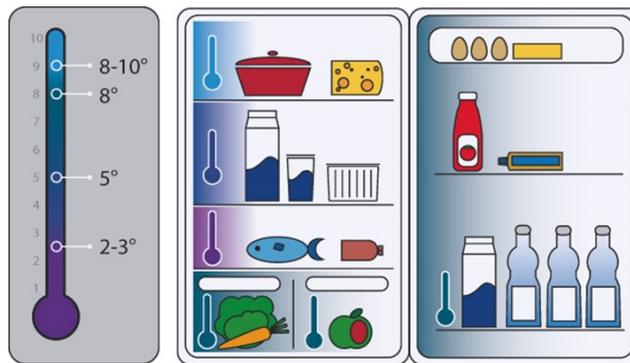
- Vermische etwa 100ml Essig mit 200ml Wasser.
- Als nächstes gibst du etwas von dem Essigwasser auf einen Lappen und wischst damit die Innenwände, Ablagen und Fugen gründlich ab.
- Bevor du die Lebensmittel wieder in den Kühlschrank räumst, solltest du noch einmal alle Flächen mit klarem Wasser nachwischen.

# ZEIT FÜR DEN HAUSHALT



## KÜHLSCHRANK PUTZEN—KÜHLSCHRANK RICHTIG EINRÄUMEN

Kühlschränke müssen richtig eingeräumt werden. Ein Vorschlag siehst du unten auf dem Bild. Achte auch darauf, welche Lebensmittel in den Kühlschrank gehören und welche nicht. Denn einige Früchte- oder Gemüsesorten werden im Kühlschrank schnell schlecht.



### Tipp: Gerüche im Kühlschrank vermeiden

Unangenehme Gerüche von Käse & Co. lassen sich ganz einfach vermeiden, indem du eines der folgenden Lebensmittel offen in den Kühlschrank legst.

- eine Schale Kaffeepulver oder Kaffeebohnen,
- eine halbe Zitrone mit etwas Natron,
- ein halber Apfel,
- eine halbe Kartoffel.

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT UM ZUM ZEICHNEN



## ZEICHNUNG AUF ZEITUNGSPAPIER

Idee:

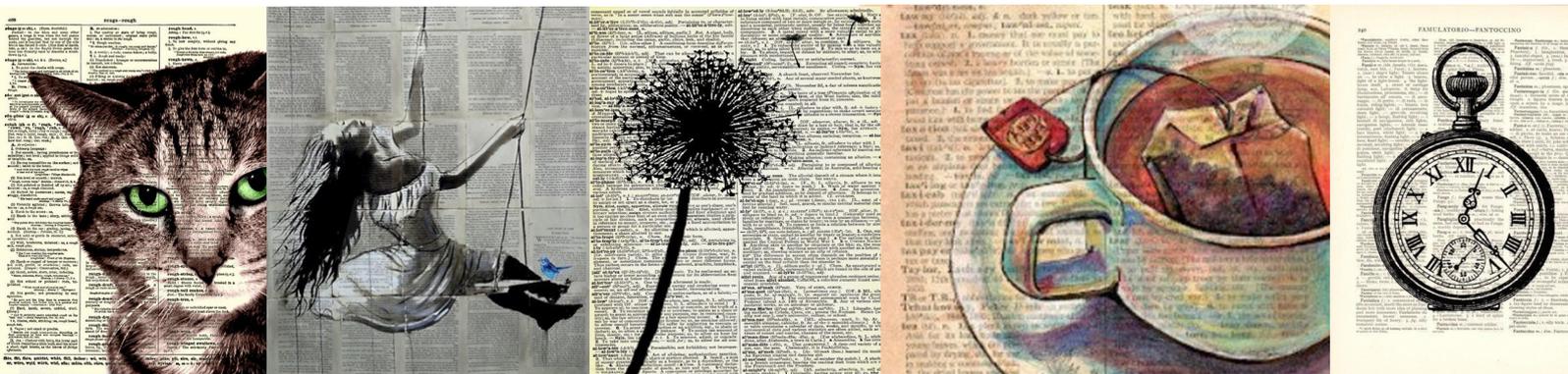
Zeichnung auf Zeitungspapier oder auf alte Buchseiten {nicht mit neuen Büchern oder Schulbücher ;-)}

Material:

- alte Zeitungen
- alte Bücher
- Farbstifte, Filzstifte, Nelcolor

Tipp:

- Wasserfarben eignen sich nicht auf Zeitungspapier, da dieses zu dünn ist.



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT UM ZUM ZEICHNEN



## COLLAGE MIT ZEITUNGSPAPIER

Idee:

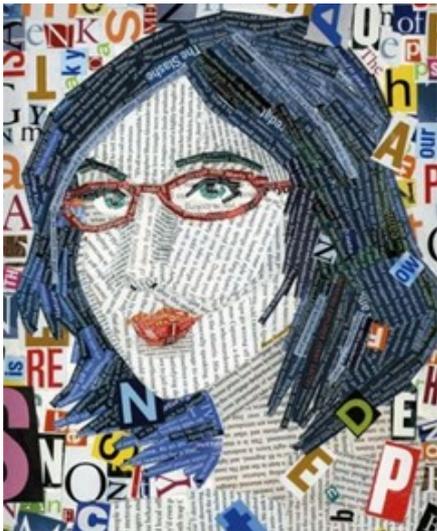
Gestalte aus verschiedenen Zeitschriftenpapier eine Collage.

**Material:**

- Papier oder Karton
- verschiedene Zeitschriften/
  - Werbungen
  - Schere
  - Leimstift
  - Masstab

**Anleitung:**

- Schneide gleichmässige Streifen
  - Zeichne eine Vorlage
  - Beklebe die Vorlage mit den Streifen.



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

# ZEIT UM ZUM ZEICHNEN



## WEISS AUF SCHWARZ

### Idee:

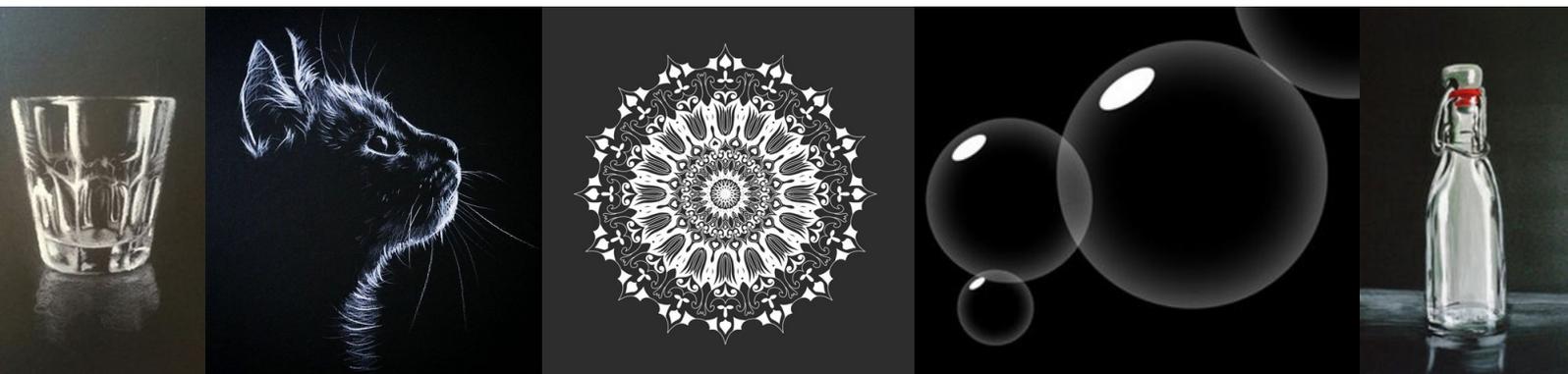
Zeichne mit einem weissen Farbstift einen Gegenstand aus deiner Wohnung auf ein schwarzes Papier.

### Material:

- Schwarzes Papier
- Weisser Farbstift

### Variante:

- Statt Gegenstände: Haustiere, deine Familie, ein Muster, ...
- Mit hellen Farbstiften ergänzen



[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)

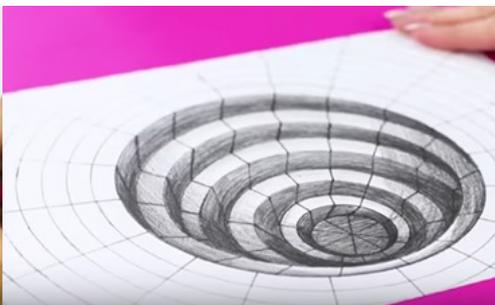
# ZEIT UM ZUM ZEICHNEN



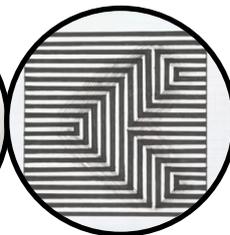
## COOLE TRICKS ZUM ZEICHNEN

Schau dir auf den beiden Kanälen die verschiedenen Tricks zum Zeichnen an und entscheide dich für einen, den du selbst ausprobieren willst.  
Viel Spass beim Zeichnen!

*Klicke auf das Icons, um dir die Videos anzuschauen!*



5—Minuten  
Tricks



Zeichnungstricks

[ZURÜCK ZUR TITELSEITE](#)