



# FRIEDRICH-LIST-SCHULE

# SCHULPOST

## LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN & ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,

in unserer Projektwoche hatten wir viel Spaß!  
Wir haben die unterschiedlichsten gesunden  
Nahrungsmittel kennengelernt und  
herausgefunden, mit wie viel Kreativität  
leckere Brot- und Gemüsegesichter gestaltet  
oder Smoothies hergestellt werden können.  
Rund um das Thema Bewegung haben wir  
einiges ausprobiert: Walking, Kinderyoga,  
Bewegungsspiele und, und, und....

Viel Spaß beim Lesen wünschen

I. Köhler und T. Fricke mit dem Team der FLS

## TERMINE

**01.05.23** Feiertag

**02.05.23** Kennenlerntag der  
neuen Erstklässler:innen -  
**schulfrei** für alle Schülerinnen und  
Schüler

**15.05.23** Förderverein um 18:00

**15.05.23** SEB-Sitzung um 19:00

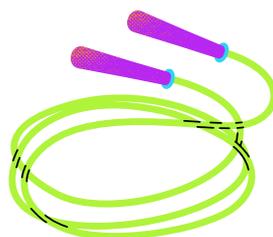
**18.05.23** Feiertag

**19.05.23** Beweglicher Ferientag

**08.06.23** Feiertag

**09.06.23** Beweglicher Ferientag

## WIR SIND NUN FIT FÜR DEN FRÜHLING...



# ERLEBNISSE DES 1. JAHRGANGS

## Projektwoche

27.03. - 30.03.23  
08:45 - 12:30 Uhr

## "Fit in den Frühling"

Wir haben uns mit dem eigenen Körper, mit gesunder Ernährung und Achtsamkeit auseinandergesetzt. Wir haben unseren Körper abgezeichnet und versucht, in ihn hineinzuhorchen sowie zu überlegen, was uns gut tut. Herausgefunden haben wir, dass ein leckerer Salat und ein mit Obst und Gemüse bunt belegtes Brot uns gut tut. Außerdem haben wir uns mit Glückshormonen gestärkt, da wir uns jeden Tag spielerisch in Bewegung gebracht haben. Zum Schluss haben wir herausgefunden, wie uns Achtsamkeit das große Glück in den kleinen Dingen entdecken lässt. Wir hatten sehr viel Spaß in der Projektwoche und freuen uns schon auf das nächste Mal!



## ERLEBNISSE DES 2. JAHRGANGS

# Projektwoche

27.03. - 30.03.23  
08:45 - 12:30 Uhr

## "Fit in den Frühling"

Das sagen unsere Schülerinnen und Schüler aus dem 2. Jahrgang:

Wir sind morgens immer spazieren gegangen.

Wir haben ein Lapbook gebastelt. Dann gab es noch einen sehr schönen und leckeren Smoothie, ein Obstmüsli und lustige Brotgesichter.

Mir hat gefallen, dass wir keine Hausaufgaben hatten.

Mir hat die Projektwoche gut gefallen, weil sie so gut war.

Wann können wir wieder eine Projektwoche machen?



# ERLEBNISSE DES 2. JAHRGANGS

## Projektwoche

27.03. - 30.03.23  
08:45 - 12:30 Uhr

### "Fit in den Frühling"

Wir haben jeden Projekttag mit einer Runde Frühsport an der frischen Luft begonnen. Dann haben wir leckere gesunde Speisen zubereitet: Lustige Brotgesichter, ein gesundes Müsli mit Joghurt und Früchten und einen köstlichen Smoothie. In einem selbst gebastelten Lapbook haben wir festgehalten, wie man sich am besten gesund und fit hält. Zum Abschluss des Vormittags haben wir uns mit Yoga und Fantasiereisen entspannt. Das waren tollen Tage und wir sind nun fit für den Frühling!! Er kann kommen!



Kreative, leckere und lustige Brotgesichter:

Heute haben wir „Brotgesichter“ gemacht. Zuerst habe ich eine Scheibe Brot mit Butter und Frischkäse bestrichen. Danach habe ich eine Scheibe Gouda daraufgelegt. Für die Augen habe ich zwei Scheiben Gurke und zwei Scheiben Karotte genommen. Ein Streifen Paprika war der Mund. Eine Scheibe Karotte habe ich als Nase in die Mitte gesetzt. Zum Schluss habe ich zwei halbe Streifen Paprika als Augenbrauen dazugelegt. Es sah sehr lustig aus und war sehr lecker.



**"Fit in den Frühling"**

Heute haben wir gesundes Essen zubereitet und gekocht.

Gestern waren wir extra auf dem Höchster Markt und haben alles eingekauft, was wir heute brauchen.

Kartoffeln, Karotten, Gurken, Paprika und Gewürze.

Wir durften alles selbst auf dem Markt aussuchen und in Tüten packen.

Heute gab es dann unterschiedliche Teams, damit jeder was zu tun hat, was wichtig ist.

Das Kartoffel Team, Karotten Team, Gurken Team, Frühlingszwiebel Team, Paprika Team, Gewürz und Quark Team.

Wir saßen in der Schulküche in unseren Gruppen zusammen und unsere Lehrerin hat uns erklärt, wie wir alles schälen und schneiden sollen.

Die Kartoffeln haben nebenbei gekocht und die Petersilie und der Schnittlauch wurden in den Quark gerührt.

Es hat Spaß gemacht alles vorzubereiten und hat echt lange gedauert.

Manche Sachen haben wir so noch nie in der Küche gemacht.

Am Ende haben wir dann alle zusammen gegessen und die Kartoffeln, die Gurken, die Paprika und die Karotten in den Quark gedippt.

Es war sehr lecker und frisch.

Manche Kinder haben sich sogar vier mal nachgenommen.



Nun wurde es sportlich:

Wir haben ein Gefängnisball-Turnier gegen die anderen 4. Klassen gespielt. Das war sehr aufregend und hat viel Spaß gemacht!

Wir kamen ganz schön ins Schwitzen - puh!



## GRÜßWORT ZUM SCHLUSS

Wir alle sind begeistert und inspiriert von den Erfahrungen, die wir in der Projektwoche machen konnten. Das Eine oder Andere werden wir sicherlich in unsere pädagogischen Arbeit einbauen.

Wir wünschen uns allen, dass wir wichtige Bausteine wie gesunde und zuckerfreie Ernährung in unserem täglichen Schulvormittag dauerhaft integrieren können.

Bitte unterstützen Sie uns dabei!  
Herzlichen Dank.

Es grüßt Sie das gesamte Team der Friedrich-List-Schule



Möchten Sie den **Förderverein**  
und damit unsere  
Schülerinnen und Schüler  
**unterstützen?**  
Scannen Sie den QR-Code,  
oder klicken Sie hier zum  
Spenden!

