









Fit durch die Woche für die Oberstufe

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|--|---|--|
|  | Lehrerin: „Nenn mir vier Tiere, die in Australien leben!“ Schüler: „Ein Koala und 4 Kängurus.“ ✓ <input type="checkbox"/> | Warum spielen Lehrer kein Verstecken? Weil sie keiner suchen würde! ✓ <input type="checkbox"/> | Fragt die Neue in der Klasse: „Wann macht ihr Pause?“ „Nie. Wir schlafen durch!“ ✓ <input type="checkbox"/> | Schüler: „Ich bin unschuldig.“ Schulleiterin: „Das sagen sie alle.“ Schüler: „Dann muss es ja stimmen.“ ✓ <input type="checkbox"/> | „Warum hast du kein Zeugnis?“ „Das hab ich Kevin mitgegeben. Er wollte mal seine Eltern richtig erschrecken.“ ✓ <input type="checkbox"/> |
|  | YouTube: Sophia Thiel effektives 20 Minuten Homeworkout für Jugendliche ✓ <input type="checkbox"/> | 30 x  JUMPING JACKS ✓ <input type="checkbox"/> | 30x  HIGH BOX JUMPS ✓ <input type="checkbox"/> | 15x  TUCK JUMPS ✓ <input type="checkbox"/> | YouTube: Shufflen lernen in 10 Minuten#2 ✓ <input type="checkbox"/> |
|   | Puzzle ohne Ende thejigsawpuzzles.com ✓ <input type="checkbox"/> | Immer „on“ sein, kann anstrengend sein und deine Aufmerksamkeit weglenken von den Dingen & Menschen um dich herum. Schalte doch mal ab, um voll im Hier und Jetzt zu sein. #Flugmodus ✓ <input type="checkbox"/> | Sage das Alphabet rückwärts auf! Kannst du auch rückwärts schreiben? Probiere es aus! ✓ <input type="checkbox"/> | Skribbl.io Triff Dich mit deinen Freunden im virtuellen Raum und erratet Wörter! ✓ <input type="checkbox"/> | YouTube: Terra X statt Schule – Schlafen, niemand weiß sicher, warum wir es tun ✓ <input type="checkbox"/> |
|  | Melde Dich heute bei einem Freund, den Du schon länger nicht mehr gesehen hast! ✓ <input type="checkbox"/> | Gehe heute für mindestens 30 Minuten an die frische Luft! Das hebt die Stimmung! ✓ <input type="checkbox"/> | Fruchtpeeling du benötigst: Magerquark, Zucker & abgeriebene Schale einer Orange Das Ganze miteinander vermengen & mit kreisenden Bewegungen verteilen. Durch die Fruchtsäure in der Orangenschale wird schuppige, abgestorbene Haut besonders gut gelöst. Nach circa fünf Minuten alles abspülen. ✓ <input type="checkbox"/> | Der beknackteste Look Wie viele Oberteile kannst du übereinander anziehen? Der Weltrekord liegt bei 260 Shirts 😊. ✓ <input type="checkbox"/> | Der nächste Schritt! Wolltet ihr schon immer mal ein Bild von euch zum Mond schicken? Ihr könnt Fotos von eurem Fußabdruck machen oder den Abdruck mit Farbe ausmalen. Die Bilder werden auf einem USB-Stick gespeichert & an Bord der NASA-Mission Artemis 1 zum Mond fliegen. Bis 1. Februar 2021 per E-Mail an: Machmit@dlr.de ✓ <input type="checkbox"/> |