

## **Hallo liebe Schüler/innen der Klasse 8.1!**

Zunächst hoffe ich, dass es euch allen und eurer Familie gut geht und ihr noch nicht vor Langeweile in den Winterschlaf gefallen seid.

Die Umstände erfordern, dass wir die nächsten Wochen die Materialien für eure Schularbeit über unsere Schulhomepage austauschen. Dazu folgende wichtige Informationen:

- Jede Woche bekommt ihr von mir eine Wochenaufgabe, die ihr mit Hilfe des Buches oder des Internets bearbeiten könnt. Eure Ergebnisse kommen dann sauber und ordentlich in euer NW-Heft.
- Natürlich wird das am Ende der schulfreien Zeit benotet. Eure Mühen sollen ja nicht umsonst sein.
- Um die Ergebnisse zu sichern, werden wir uns ab dem 22.01.2021 freitags in zwei Gruppen über OSS kurzschließen. Die genaue Uhrzeit werde ich euch noch auf der Homepage mitteilen! Bitte schaut daher immer regelmäßig auf der Homepage nach!

### **Eine große Bitte:**

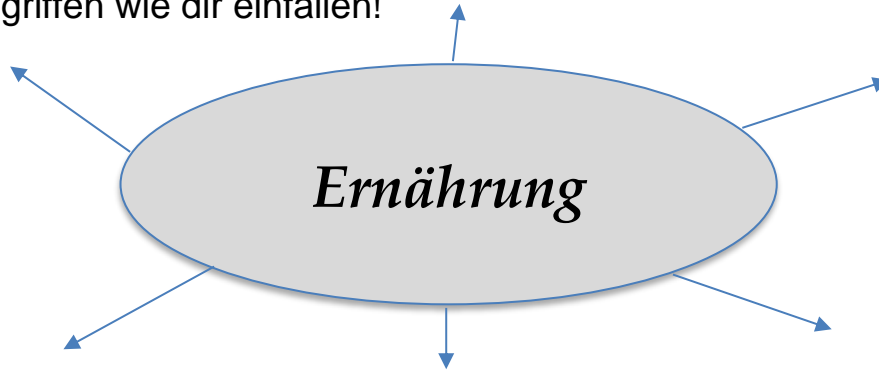
Bearbeitet die Aufgaben so gut ihr könnt. Sobald wir wieder alle zur Schule gehen dürfen, sammle ich eure NW-Hefte ein und benote, was ihr in der schulfreien Zeit in NW gemacht habt. → **Es sind keine Ferien!!!**

**Und jetzt zur Wochenaufgabe vom 11. bis 15.01.2021! Seht auf die nächste Seite.....**



## Ernährung – ohne Energie läuft nichts

Was fällt dir ein zum Thema Ernährung? Ergänze den Ideenstern mit so vielen Begriffen wie dir einfallen!



Erstelle ein **Ernährungstagebuch** in deinem NW-Heft. Schreibe jeden Tag alles auf was du isst und trinkst. Wenn möglich auch die ungefähre Menge. Wie du das Tagebuch gestaltest ist dir überlassen. Sei kreativ in der Gestaltung und vor allem ehrlich bei den Angaben.

**Bsp. Montag: Datum und Uhrzeit nicht vergessen!**

Morgens: Eine Schüssel Müsli, eine Banane und zwei Gläser O-Saft.

Mittags: Zwei Teller Nudeln mit Soße. Ein Snickers und ein Apfel.

Abends: Drei Scheiben Toast mit Nutella und Wurst.

Aktivitäten: 100 Liegestützen, Staubsaugen und Arbeit am PC

Auch wenn es momentan nicht viel sein wird schreibe auf, welche Aktivitäten du machst (Sport, Spazieren, Hausarbeit, Schularbeit usw.)

**TIPP:** Du kannst dir aber auch im Internet mit dem Suchbegriff „Ernährungstagebuch“ Ideen zur Gestaltung holen. Das Herunterladen und Verwenden einer App ist natürlich auch eine Möglichkeit.