



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



TRAWOS
Institut für Transformation, Wohnen
und soz. Raumentwicklung

UNIVERSITÄT LEIPZIG

6. Infobrief / April 2013 6. Newsletter / kwiecień 2012

Aktuelles - Aktualności

Drodzy Uczniowie i Nauczyciele,

abyście mogli zostać w kontakcie z Waszą klasą partnerską oraz poznać inne szkoły uczestniczące w pojeckie Geszko, założyliśmy dla Was grupę na Facebooku. W ramach tej grupy możecie pisać do siebie, oglądać najnowsze zdjęcia z projektu a także brać udział w ankietach i konkursach.

Grupę znajdziecie poprzez funkcję „Dodaj znajomego” wysyłając zapytanie do „Gesunde Szkola”, która zaprosi Was do grona znajomych lub poprzez bezpośrednie wyszukanie grupy „GESZKO”. Czekamy na Was i życzymy dobrej zabawy podczas użytkowania profilu grupy!

Liebe SchülerInnen und LehrerInnen,

um Euch eine Möglichkeit zu geben, Euch mit Euren Partnerklassen auszutauschen und direkt in Kontakt mit den anderen Schulen des Projekts GESZKO zu treten, haben wir eine Facebookgruppe gegründet. In dieser könnt Ihr Euch miteinander schreiben, Fotos anschauen und an Befragungen teilnehmen.

Die Gruppe findet Ihr indem Ihr bei Facebook eine Freundschaftsanfrage an „Gesunde Szkola“ schickt. Diese lädt Euch dann in die Gruppe ein, oder indem ihr direkt nach der Gruppe „GESZKO“ sucht. Wir freuen uns auf Euch und viel Spaß beim Entdecken der Gruppe!



Abschlussmesse 2013 - Targi podsumowujące 2013

Vorläufiges Programm für die Abschlussmesse 2013

Ort: Kindererholungszentrum (KiEZ) Querxenland in Seifhennersdorf

Donnerstag, der 23. Mai 2013

bis 10.00 Uhr	Ankunft der Schülergruppen
10:00-10:30 Uhr	Begrüßung im Festzelt
10:30-12:00 Uhr	Präsentation von zwei Schul-Tandems
12:00-15:00 Uhr	Bezug der Bungalows, Mittagessen (in gestaffelten Gruppen), verschiedene Workshops
15:00-16:30 Uhr	Präsentation von zwei Schul-Tandems
16:30-17:00 Uhr	Sprachanimation für alle
17:00-18:30 Uhr	verschiedene Workshops
18:30-20:30 Uhr	Abendessen/Grillen, gemütliches Beisammensein
21:30 Uhr	Nachtruhe

Freitag, der 24. Mai 2013

9:00-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-10:30 Uhr	Sprachanimation für alle
10:30-12:30 Uhr	Präsentation von drei Schul-Tandems
12:30-14:30 Uhr	Mittagessen (in gestaffelten Gruppen)
14:30-16:00 Uhr	Sprachanimation, Auswertung der Veranstaltung, Übergabe der Zertifikate
ab 16:00 Uhr	Rückreise der Schülergruppen

Program targów projektowych 2013 (wersja robocza)

Miejsce: Dziecięcy Ośrodek Wypoczynkowy (KiEZ) Querxenland w Seifhennersdorf

Czwartek, 23 maja 2013r.

do godz. 10.00	Przybycie grup uczniów
10:00-10:30	Powitanie
10:30-12:00	Prezentacja tandemów szkolnych
12:00-15:00	Zakwaterowanie w bungalowach, obiad (w grupach), zajęcia warsztatowe
15:00-16:30	Prezentacja tandemów szkolnych
16:30-17:00	Animacja językowa dla wszystkich
17:00-18:30	Zajęcia warsztatowe
18:30-20:30	Kolacja/grill, miło spędzony wspólnie czas
21:30	Cisza nocna

Piątek, 24 maja 2013r.

9:00-10:00	Śniadanie
10:00-10:30	Animacja językowa dla wszystkich
10:30-12:30	Prezentacja tandemów szkolnych
12:30-14:30	Obiad (w grupach)
14:30-16:00	Animacja językowa, podsumowanie imprezy, wręczenie certyfikatów
od godz. 16:00	Wyjazd uczniów





Berichte / Sprawozdania

Lehrreicher Tag für Lehrer und Lehrerinnen

Lehrer/innen sind sowohl im schulischen Alltag als auch oftmals nach Verlassen des Schulgebäudes gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt, die ihre Leistungsfähigkeit mitunter negativ beeinflussen. Um die Ursachen der Beeinträchtigungen zu erkennen und Kompetenzen zu trainieren, die Überforderungen zu reduzieren, führte Marcus Eckert, selbst Lehrer und Psychologe, vom Verein für Innovation und Qualitätssicherung in der psychosozialen Versorgung e.V. (Marburg) am 25. März 2013 in Görlitz für die am Projekt beteiligten deutschen und polnischen Lehrkräfte einen Gesundheitstag durch.

Im anschaulichen Referat mit dem Titel „Wie können Lehrpersonen ihre Arbeits-, Gesundheits- und Lebensqualität professionell fördern und wer oder was hindert sie daran?“ beschrieb Herr Eckert unter anderem, dass Lehrer/innen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen häufiger gefährdet sind, an Nervosität, Reizbarkeit oder Kopfweh zu leiden. Wenn man jedoch täglich 5-10 Minuten seiner Lebens- oder Arbeitsgewohnheiten ändert, zum Beispiel mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren, können schnell Verbesserungen in der psychischen Gesundheit erreicht werden. Damit die Teilnehmer die für sie wichtigsten Erkenntnisse reflektieren und mit anderen anwesenden austauschen können, baute der Referent regelmäßige Unterbrechungen mit der Aufforderung zu Gesprächen in seinen Vortrag ein. Anhand neuester wissenschaftlicher Studien beschrieb Eckert, wie sich das Motivationshormon Dopamin und das langfristigen Stress auslösende Cortisol durch Kontrollierbarkeit in gute Balance bringen lassen. Auch stellte er fest, dass Lehrkräfte nicht alles selbst steuern können und dadurch Stress entsteht. Ein weiterer Stressauslöser ist bei dieser Berufsgruppe unter anderem die hohe Wiederholungsrate und das sich-Gedanken-machen nach dem eigentlichen Feierabend.

Um Stress bekämpfen zu können ist es sinnvoll, sich die Frage zu stellen, ob man gedanklich dort ist, wo man sich auch physisch befindet. Wie wichtig die Aufmerksamkeit ist und wie man sie trainieren kann, wurde anhand eines Konzentrationsexperiments dargestellt.

Im anschließenden Workshop ging Marcus Eckert auf Emotionen im Lehrerberuf ein und wie richtig mit ihnen umgegangen werden kann.

Der Lehrerergesundheitstag traf bei den Anwesenden auf große Zustimmung. Leider konnten aufgrund der fehlenden Zeit nicht alle Fragen beantwortet werden. Dies ist allerdings ein Indiz dafür, dass diesem Thema bisher unzureichende Aufmerksamkeit geschenkt wurde und weiterhin Gesprächs- und Informationsbedarf besteht.

Juliett Triller



Pouczający dzień dla nauczycieli

Nauczyciele są narażeni na obciążenia zdrowia psychicznego nie tylko podczas pracy w szkole, ale także często po opuszczeniu budynku szkolnego, co niekorzystnie wpływa na ich efektywność.

Aby rozpoznać przyczyny tych zakłóceń i trenować kompetencje pozwalające na redukcję przeciążeń Marcus Eckert, nauczyciel i psycholog z Towarzystwa na Rzecz Innowacji i Zapewnienia Jakości w Zaopatrzeniu Psychosocjalnym (Verein für Innovation und Qualitätssicherung in der psychosozialen Versorgung e.V. (Marburg) w dniu 25 marca 2013 r. przeprowadził w Görlitz Dzień Zdrowia dla polskich i niemieckich nauczycieli uczestniczących w projekcie.

W pokazowej prelekcji pod tytułem „Jak osoby nauczające mogą profesjonalnie poprawiać jakość pracy, zdrowia i życia i kto lub co im to utrudnia?” pan Eckert wykazał między innymi, że w porównaniu z innymi grupami zawodowymi nauczyciele częściej narażeni są na zaburzenia nerwowe, drażliwość czy bóle głowy. Kto chce poprawić swoje zdrowie psychiczne, powinien zainwestować 5-10 minut dziennie w zmianę swoich nawyków życiowych lub zawodowych, np. poprzez sport lub zdrowe odżywianie. Prelegent przerywał regularnie swój wykład, aby umożliwić uczestnikom wymianę opinii oraz rozmowę.

Pan Eckert przedstawił wyniki badań naukowych, które opisywały, w jaki sposób można osiągnąć równowagę między dopaminą – hormonem odpowiedzialnym za motywację oraz kortyzolem wywołującym długotrwały stres. Stwierdził on również, że nauczyciele nie są w stanie sami wszystkim kierować, co powoduje narastanie stresu. Kolejnym katalizatorem stresu jest w przypadku tej grupy zawodowej wysoki stopień powtarzalności oraz fakt, że problemy i przemyślenia „zabiera się” do domu. Warunkiem zwalczania stresu jest odpowiedź na pytanie, czy mentalnie jesteśmy tam, gdzie znajdujemy się fizycznie. Jak ważna jest koncentracja i jak można ją trenować, uczestnicy spotkania mogli się przekonać na podstawie eksperymentu dotyczącego uwagi. W czasie warsztatów pan Marcus Eckert odniósł się do emocji w zawodzie nauczyciela i prawidłowego obchodzenia się z nimi.

Nauczycielski Dzień Zdrowia spotkał się z szeroką akceptacją. Niestety, z braku czasu nie można było odpowiedzieć na wszystkie pytania. Oznacza to, że tematyce tej poświęca się zbyt mało uwagi i że konieczne są dalsze informacje i rozmowy.

Juliett Triller

Ceramika bolesławiecka zainspirowała polskich i niemieckich uczniów

Rok szkolny 2012/2013 jest drugim rokiem naszego uczestnictwa w międzynarodowym projekcie *Gesunde Schule – Zdrowa Szkoła*. W poprzednim roku szkolnym tematem przewodnim był sport i aktywność fizyczna, w tym roku uczniowie poznają kulturę i tradycję naszego regionu.

10 stycznia 2013r. przybyli do nas uczniowie ze szkoły partnerskiej w Görlitz. Spotkaniu przyświecało hasło ***Kultura regionu naszą inspiracją - Kultur der Region gibt uns Inspiration***. Uczniowie nie tylko odkryli historię Bolesławca w kontekście tradycji artystycznych i ceramicznych, lecz później stworzyli prace nimi inspirowane. Dzieje miejscowych wyrobów z gliny i ceramiki poznali w Muzeum Ceramiki w Bolesławcu. Podczas zwiedzania wystawy w polsko-niemieckich grupach wypełniali kartę pracy, co sprzyjało integracji. Spacer po Starym Mieście był okazją do poznania najważniejszych zabytków Bolesławca. Drugą część spotkania stanowiły zajęcia plastyczne w szkole. Uczniowie stworzyli piękne prace w różnorodnych technikach: malowali, rysowali, tworzyli kolaże, wydzieranki i stemple. Dowiedli, że w tradycjach regionu odnaleźli inspirację do własnych działań plastycznych. Mieli również możliwość kształtowania wrażliwości estetycznej oraz rozwinęli poczucie lokalnej tożsamości. Prace uczniów polskich i niemieckich zostały zaprezentowane na wystawie w Zespole Szkół Elektronicznych.

Kamilla Dudek



Bunzlauer Keramik inspirierte polnische und deutsche Schüler

Das Schuljahr 2012/2013 ist das zweite Jahr unserer Teilnahme am internationalen Projekt *Gesunde Schule – Zdrowa Szkoła*. Im vergangenen Schuljahr war unser Motto „Sport und Bewegung“, in diesem Jahr werden die Schüler die Kultur und Traditionen unserer Region kennenlernen.

Am 10. Januar 2013 besuchten uns die Schüler aus der Partnerschule in Görlitz. Das Leitmotiv des Treffens war ***Kultura regionu naszą inspiracją - Kultur der Region gibt uns Inspiration***. Die Schüler konnten die Geschichte der Keramik- und Kunsttraditionen in Bolesławiec entdecken und sich bei der Herstellung eigener Werke inspirieren lassen. Die Geschichte der dortigen Erzeugnisse aus Lehm und Keramik haben sie im Bunzlauer Keramik-Museum kennengelernt. Während der Besichtigung der Ausstellung füllten die deutsch-polnischen Schülergruppen ihre Arbeitskarten aus, was die Integration begünstigte. Der Spaziergang durch die Altstadt war eine gute Gelegenheit die wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Bolesławiec zu sehen. Der zweite Teil des Treffens war der gemeinsame Kunstunterricht in der Schule. Die Schüler kreierten wunderschöne Arbeiten in unterschiedlichen Techniken: Sie malten, zeichneten, machten Collagen, Reißbilder und Stempel. So bewiesen sie, dass sie in regionalen Traditionen Inspiration für ihre eigene künstlerische Betätigung finden konnten. Die Schüler hatten auch die Möglichkeit, ihren Sinn für Ästhetik zu entfalten und das eigene Gefühl für die regionale Identität zu stärken. Alle Arbeiten der polnischen und deutschen Schüler wurden in der Zespół Szkół Elektronicznych ausgestellt.

Kamilla Dudek



Alles Kürbis oder was?

Am 13. November kamen die Schüler unserer polnischen Partnerschule das erste Mal wieder zu uns. Frau Bogner hatte uns überzeugt, mal fast alles mit Kürbissen zu kochen. Wir waren ganz schön skeptisch, ob das schmeckt. Mit der Kürbissuppe hatte sie uns schon in der Schülerfirma überzeugt. Aber wie schmecken Kürbisrohkost, Kürbispizza und Kürbispuffer???

Heute können wir sagen, am besten haben uns die Kürbispuffer mit dem leckeren Feldsalat geschmeckt. Aber auch die Kürbispizza und die Suppe überzeugten uns, dass Kürbis durchaus essbar und lecker sein kann.

Auch die polnische Schulleiterin kochte mit uns. Und wir glauben, es hat ihr auch wie uns wieder viel Spaß gemacht. Zum Dessert gab es dann noch Apfelcrumble mit Vanillesoße und Baiser.

Wer es nicht glaubt findet auf der GESZKO-Internetseite die Rezepte zum Nachkochen. Viel Spaß dabei wünschen Euch

Jennifer Barthel und Jana Jung



Co z tą dynią?

13 listopada odwiedzili nas ponownie koledzy z naszej polskiej szkoły partnerskiej. Pani Bogner udało się nas namówić do przyrządzenia prawie wszystkich potraw z dyni. Nie całkiem byliśmy pewni, czy takie specjały będą nam smakowały. Pani Bogner udało się już przekonać nas do zupy z dyni, ale surówka? Pizza z dyni? Placki z dyni??? Chyba najbardziej smakowały nam placki z dyni z roszponką. Ale też dzięki pizzy i zupie przekonaliśmy się, że dynia może być naprawdę jadalna i nawet bardzo smaczna.

Gotowała z nami także sama pani dyrektor polskiej szkoły i wydaje nam się, że tak jak my dobrze się bawiła. Na deser była kruszonka z jabłkami z sosem waniliowym i bezą.

Kto nie wierzy, niech sam wypróbuje przepisy. Na stronie internetowej GESZKO można ściągnąć przepisy. Udanego gotowania życzą Wam

Jennifer Barthel i Jana Jung



Treffen in Niesky

Am 5. März trafen wir uns wieder mit unserer polnischen Partnerschule in Niesky zum gemeinsamen Kochen. Gesunde Kost, die auch schmeckt. Drei Stunden lang wuschen, schnippelten und kochten wir in Zweiertteams. Dabei wurde auch viel gelacht und geschwatzt. Die Rezepte gab es in beiden Sprachen und so hatte Frau Groch als Dolmetscher nicht so viel zu tun.

Diesmal gab es eine Bananen-Currysuppe mit Mandelblättchen, einen Rote-Bete-Salat und einen Feldsalat, Gemüseburger, Zitronen-Kräuter-Fischfilet im Pergamentpapier zubereitet und zum Nachtisch eine Hirsespeise.

Nebenbei probierten wir auch noch Chips aus Süßkartoffeln herzustellen und die waren auch richtig lecker und bestimmt viel gesünder als die aus der Tüte.

Am besten haben mir die Chips und die Hirsespeise geschmeckt, auch der Fisch war lecker. Im April treffen wir uns noch einmal in Polen. Wir freuen uns darauf.

Clemens Lepke



Spotkanie w Niesky

5 marca ponownie spotkaliśmy się z naszą szkołą partnerską w Niesky, aby wspólnie gotować. Zdrowe potrawy, które smakują. Przez trzy godziny myliśmy, kroiliśmy i gotowaliśmy w parach. Było dużo śmiechu i dobrej zabawy. Przepisy były w dwóch językach, więc pani Groch nie musiała zbyt dużo tłumaczyć.

Tym razem była zupa bananowa z curry i płatkami migdałów, sałatka z buraków i roszponki, burger jarzynowy, filet rybny z cytryną i ziołami w papierze pergaminowym, a na deser przysmak z prosa.

Próbowaliśmy także sami zrobić chipsy ze słodkich ziemniaków, które nawet smakowały i były zdrowsze niż kupione.

Najbardziej smakowały mi chipsy i przysmak z prosa. Ryba też była smaczna. W kwietniu spotkamy się w Polsce, z czego bardzo się cieszymy.

Clemens Lepke





Porada miesiąca - zdrowie

Nauka w szkole często jest związana ze stresem. Czy Ty też czasami masz takie wrażenie że po prostu nie możesz się koncentrować? Jest to bardzo ważne że od czasu do czasu odpuszczasz i robisz coś dobrego dla Twojego ciała. Dobrym i prostym początkiem na to mogą być regularne przewietrzenie pomieszczenia i przerwy na świeżym powietrzu. Po takich akcjach na pewno możesz się lepiej koncentrować.

Istnieje również bardzo dużo ćwiczeń, za pomocą których możesz łatwo rozluźnić swoje ciało i swój mózg. Jednym przykładem takich ćwiczeń jest joga. Oto instrukcja do ćwiczenia "powitanie słońca":

1. **Pozycja skupienia** - pozycja wyjściowa: stań z dłońmi ułożonymi przed klatką piersiową.
2. **Pozycja wzniesienia ramion**: unieś ramiona do góry i wychyl się do tyłu.
3. **Pozycja skłonu**: wykonaj skłon w przód nie zginając kolan i oprzyj dłonie na podłogę.
4. **Pozycja podparcia**: przesun prawą nogę do tyłu i odchyl do tyłu głowę utrzymując ręce oparte na podłogę.
5. **Pozycja góry**: dostaw stopę przednią do tylnej utrzymuj tułów w linii prostej, podpierając się rękami.
6. **Pozycja leżąca**: połóż się na brzuchu, zachowując osiem punktów podparcia (podbródek, dłonie, klatka piersiowa, kolana, palce stóp), pośladki i łokcie skieruj ku górze.
7. **Pozycja węża**: wspierając się na rękach unieś w górę głowę i tułów, a następnie odchyl się do tyłu.
8. **Pozycja góry**: unieś biodra do góry i schowaj głowę między ramiona.
9. **Pozycja wykroku**: przesun lewą nogę do przodu, ustawiając stopę między dłońmi. Obniż biodra i unieś głowę tak jak w pozycji 4.
10. **Pozycja skłonu**: dostaw prawą stopę do lewej i wykonaj skłon w przód tak jak w pozycji 3.
11. **Pozycja uniesienia ramion**: wyprostuj tułów, unieś ramiona i wychyl się do tyłu tak jak w pozycji 2.
12. **Pozycja skupienia** - pozycja zamykająca: Powrót do pozycji wyjściowej.

Źródło:

<http://www.profesor.pl/publikacja,9584,Artykuly,Cwiczenia-relaksacyjne-i-oddechowe-jako-srodek-walki-ze-stresem-szkolnym>



Gesundheitstipp des Monats

Lernen in der Schule kann sehr stressig sein. Geht es Dir auch manchmal so, dass Du Dich einfach nicht mehr konzentrieren kannst? Es ist sehr wichtig, dass Du Dich immer wieder entspannst und Deinem Körper etwas Gutes tust. Ein guter und einfacher Start dafür ist z.B. regelmäßiges Lüften und Pausen an der frischen Luft. Danach kannst Du Dich bestimmt wieder viel besser konzentrieren.

Es gibt aber auch viele Übungen, mit denen Du Dich entspannen kannst. Ein Beispiel dafür ist Yoga. Hier ist die Anleitung für die Yoga-Übung „Sonnengruß“ - der Gesundheitstipp für den Monat April:

Position 1: **Konzentration** - Ausgangsposition. Stell Dich hin und lege Deine Hände auf Deinen Brustkorb

Position 2: **Schultern hochziehen**: Ziehe Deine Schultern nach oben und lehne Dich so weit es geht mit dem Oberkörper zurück

Position 3: **Rumpfbeuge**: beuge Deinen Oberkörper nach vorn. Die Knie bleiben dabei durchgedrückt. Versuche mit Deinen Händen den Boden zu berühren.

Position 4: **Stütze**: verschiebe Dein rechtes Bein nach hinten und lege Deinen Kopf in den Nacken. Dabei bleiben die Hände fest am Boden.

Position 5: **Berg**: Stelle Dein vorderes Bein neben Dein hinteres. Halte Deinen Oberkörper in einer geraden Linie und stütze Dich mit den Händen ab.

Position 6: **Liegen**: Lege Dich auf den Bauch. Achte darauf, dass Du Dich nur mit 8 Punkten am Boden abstützt (Kinn, Hände, Brustkorb, Knie, Zehen), Ellbogen und Gesäß drücke nach oben.

Position 7: **Schlange**: Stütze Dich mit den Händen ab und drücke Deinen Kopf und Deinen Oberkörper nach oben.

Als nächstes drücke Deinen Oberkörper nach hinten, so weit es geht.

Position 8: **Berg**: Drücke Deine Hüfte nach oben und verstecke Deinen Kopf zwischen Deinen Schultern.

Position 9: **Spagat** Ziehe Dein rechtes Bein nach vorne und stelle den linken Fuß zwischen Deine Hände. Drücke Deine Hüfte nach unten und lege Deinen Kopf in den Nacken wie in Position 4.

Position 10: **Rumpfbeuge**: Stelle Dein rechtes Bein nach vorne neben das linke, sodass Du wieder in der Rumpfbeuge stehst, wie in Position 3.

Position 11: **Schultern hochziehen**: Richte Deinen Oberkörper auf, ziehe Deine Schultern nach oben und lehne Dich so weit es geht zurück. Wie in Position 2.

Position 12: **Konzentration** - Abschlussposition: Komme zurück in die Ausgangsposition

Quelle:

<http://www.profesor.pl/publikacja,9584,Artykuly,Cwiczenia-relaksacyjne-i-oddechowe-jako-srodek-walki-ze-stresem-szkolnym>

Rezept des Monats — Przepis miesiącu

Przysmak z prosa

Składniki na 4 porcje:

100g prosa
250 ml wody
250g twarogu
2 łyżki cukru
1 torebka cukru waniliowego
100g śmietany lub jogurtu
200g malin



Przygotowanie:

Zalać proso wodą, wstawić gotować przez 10 minut na małym ogniu. Wyłączyć kuchenkę i pozostawić proso do napęcznienia. Następnie wystudzić.

Zmieszać twaróg z cukrem, cukrem waniliowym i prosem.

Ubić śmietanę na sztywno, dodać wraz z malinami do masy.

Ten zdrowy i smaczny deser został przyrządzony w ramach spotkania tandemowego w dniu 5 marca 2013 r. w Niesky przez uczniów ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego ze Zgorzelca i z niemieckiej szkoły Gutenbergschule Niesky.

Więcej przepisów na dane, które zostały przygotowane tego dnia można znaleźć na naszej stronie internetowej:

<http://www.hszg.de/pl/lebenslanges-lernen/projekte/geszko.html>

Hirsespeise

Zutaten für 4 Portionen:

100g Hirse
250 ml Wasser
250g Quark
2 EL Zucker
1 Pck. Vanillezucker
100g Sahne oder Joghurt
200g Himbeeren



Zubereitung:

Die Hirse mit Wasser kurz abbrausen, mit dem Wasser kalt ansetzen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 min köcheln lassen und dann auf der ausgeschalteten Platte nachquellen lassen und danach auskühlen lassen.

Quark mit Zucker, Vanillezucker und der Hirse mischen.

Sahne steif schlagen und zusammen mit den Himbeeren unter die Quark-Hirsemasse heben.

Dieser gesunde und leckere Nachtisch wurde im Rahmen des Tandemtreffens am 5. März 2013 in Niesky von Schülerinnen und Schülern der polnischen Schule Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy aus Zgorzelec und der Gutenbergschule Niesky zubereitet.

Mehr Rezepte für Speisen, die an diesem Tag zubereitet wurden, kann man auf unserer Internetseite finden:

<http://www.hszg.de/lebenslanges-lernen/projekte/geszko.html>



Nächste Termine - Kolejne terminy

Die nächsten Termine

6.5.2013

Die Klasse 9a und 9b (Mittelschule Rothenburg) führt gemeinsam mit Schüler/innen der Zespół Szkół aus Przewóz ein selbst organisiertes Sportfest für die 5. Klassen der Mittelschule Rothenburg durch.

23. und 24.5.2013

Abschlussmesse im KiEZ Querxenland in Seifhennersdorf

27. bis 29.5.2013

Die Schüler und Schülerinnen der Werkstufe an der Förderschule Herrnhut besuchen die Partnerschule in Wschowa.

7.6.2013

Die Schüler und Schülerinnen der Zespół Szkół aus Przewóz laden ihre Partnerklassen 9a und 9b der Mittelschule Rothenburg zu sich ein.

Następne terminy:

6 maja 2013 r.

Klasy 9a i 9b ze szkoły Mittelschule Rothenburg razem z uczniami z Zespołu Szkół z Przewoza przeprowadzają samodzielnie organizowany dzień sportu. Dzień sportu ten będzie skierowany dla uczniów piątych klas szkoły Mittelschule Rothenburg

23 i 24 maja 2013 r.

Targi podsumowujące w KiEZ Querxenland w Seifhennersdorf

27 do 29 maja 2013

Uczniowie ze szkoły Förderschule Herrnhut jadą w odwiedziny do szkoły partnerskiej we Wschowie.

7 czerwca 2013 r.

Uczniowie z Zespołu Szkół z Przewoza zapraszają do siebie swoje klasy partnerskie 9a i 9b ze szkoły Mittelschule Rothenburg.

Impressum/ stopka:

Hochschule Zittau/Görlitz
TRAWOS-Institut
Brückenstraße 1
02826 Görlitz

Layout / układ graficzny:

Cornelia Müller
Joel Bonenberger
Julieta Triller

