

Arbeitsplan 9c

Legt bitte eure Arbeitspläne und Ergebnisse bereit und bringt ALLES mit in die Schule, wenn es wieder los geht! Wir freuen uns auf euch!

Deutsch

1. Schick mir bitte bis Freitag 12:00 Uhr per mail Fotos von euren im Arbeitsheft Deutsch bearbeiteten Seiten!
2. Arbeite pro Woche min. 3 x 20 Minuten in der Anton App.
3. Deutsch Buch S. 287: Abschnitt „Die Kurzgeschichte“ ins Heft abschreiben
4. Deutsch Buch S. 152- 153 die Kurzgeschichte „Das Brot“ von Wolfgang Borchert lesen.

Mathe G-Kurs

Anton App

Arbeitsplan WP Kunst 9c (Alt) (06.-08.05.)

- Keine neue Aufgabe, aber die dringende Bitte, mir außer dem Bild zur Zentralperspektive mit den 6 Buchstaben noch mindestens eins der Bilder aus den letzten Arbeitsplänen (entweder die Corona-Collage aus dem ersten Plan oder den abgemalten Picasso, van Gogh, Warhol oder Gauguin mit Mundschutz aus dem letzten Arbeitsplan) mit Namen versehen im Lehrerzimmer für mich zur Bewertung abzugeben, damit ich trotz des wenigen Unterrichts irgendwie eine Bewertung für euch zusammenbasteln kann. Die Abgabe muss nicht diese Woche erfolgen, es reicht, wenn ich die Bilder bis Ende Mai habe – also wer bisher noch nicht tätig war, kann das auch nachholen.



Englisch 9c G-Kurs (Alt) (06.-08.05.)

Hallo ihr Lieben – was für ein Hin und Her! Eigentlich hatten wir alle damit gerechnet, dass ihr schon seit Montag wieder zur Schule gehen könnt und eure Klassenräume sind längst vorbereitet, aber es gibt immer neue Regelungen „von oben“. Darum kommt hier für den Rest dieser Woche nochmal ein kurzer Arbeitsplan.

- In den Wochen vor den Ferien solltet ihr euch ja die Unit 6 zu „*Europe – then and now*“ erarbeiten und diverse Aufgaben aus Buch und Workbook bearbeiten sowie ein doppelseitiges Arbeitsblatt zu den Ländernamen, was allerdings nicht alle von der Schule zu Beginn der Schließung abgeholt hatten. Ich stelle hier nochmal eine Liste mit den Ländernamen sowie anderen Vokabeln aus der Unit zusammen. Sucht euch bitte die deutsche Übersetzung aus dem Vokabelverzeichnis eures Englischbuchs oder bei *Google Translate* heraus und schreibt die Vokabeln in euer Vokabelheft.
- Bildet 10 Sätze, in denen jeweils mindestens 2 der Vokabeln vorkommen.
- Ihr könnt eure Sätze abfotografieren (oder abtippen) und mir per E-Mail schicken an: altenscheidt@es-aplerbeck.de

Vokabelliste:

English	deutsch
Belgium	
France	
(West) Germany	
Italy	
Luxembourg	
The Netherlands	
Denmark	
Ireland	
United Kingdom (Great Britain)	
Greece	
Spain	
Portugal	

English	deutsch
European Union	
member	
reunite	
youth	
make friends	
take part in...	
roofer	
flag	
connect	
practise	
join	
the Berlin Wall	

Austria		through	
Finland		not even	
Sweden		travel	
Cyprus		decide	
Czech Republic		possible	
Estonia		then	
Hungary		shoot, shot, shot	
Latvia		waste	
Lithuania		cancel	
Malta		heaven	
Poland		hell	
Slovakia		choose, chose, chosen	
Slovenia		catch, caught, caught	
Bulgaria		feel, felt, felt	
Romania			
Croatia			

Arbeitsplan Hauswirtschaft 9c (Alt) (06.-08.05.)

- Es gibt keine neue Theorie-Aufgabe in Hauswirtschaft.
- Wenn du die letzten Arbeitspläne erfüllt hast, schicke mir doch per E-Mail an altenscheidt@es-aplerbeck.de ein Foto von deinem Poster zu den Schimmelpilzen und wenn du auch die Praxisaufgaben erledigt hast, gerne auch ein Foto von deinem Gericht mit Eiern aus dem 1. Arbeitsplan oder von deiner Quarkspeise mit Früchten.
- Es wäre schön, wenn du weiterhin in der Küche aktiv bist, da wir leider bis zu den Sommerferien in der Schule nicht mehr dazu kommen werden, denke ich. Ich hänge mal drei Rezepte an, die die andere Klassenhälfte im ersten Halbjahr zubereitet hat – vielleicht kannst du das in Absprache mit deiner Familie ja auch zu Hause.

Rezept:**Gefüllte Pita-Fladen****Zutaten:**

4 Pita-Fladen, 250g Tsatsiki, 150g Naturjoghurt, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 Tomaten, 1/3 Gurke, einige Salatblätter, 200g Feta

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Tsatsiki und Joghurt vermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Tomaten waschen und klein würfeln. In eine Schüssel geben.
4. Gurke schälen und würfeln. Zur Tomate geben.
5. Feta würfeln und hinzugeben. Alles vermengen.
6. Salatblätter waschen und trocken tupfen.
7. Pita-Fladen im Ofen 3 min erwärmen, dann vorsichtig an einer Seite aufschneiden.
8. Die Pita-Fladen innen mit der Tsatsiki-Mischung bestreichen, mit Salatblättern, Tomaten, Gurke und Feta füllen.

Geräte:

- ⇒ Schüssel, EL
- ⇒ Schneidebrett, Tomatenmesser
- ⇒ Sparschäler, Schneidebrett, Schneidmesser
- ⇒ Backblech, Backpapier, Brotmesser
- ⇒ EL, Streichmesser



Rezept:**Spaghetti Bolognese****Zutaten:**

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Karotten, etwas Öl, 500g Rinderhack, 800ml gehackte Tomaten (Dose), 1 EL Oregano, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 500g Spaghetti, etwas geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel und die Karotten würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und Karotten darin andünsten.
3. Rinderhack hinzugeben, zerkleinern und bei mittlerer Hitze anbraten, bis es gräulich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die gehackten Tomaten hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen und offen ca 10-15 min köcheln lassen.
5. Spaghetti in reichlich siedendem Salzwasser nach Packungsanleitung 10-12 min al dente kochen, anschließend abgießen.
6. Die Spaghetti auf Tellern mit der Soße anrichten und mit Parmesankäse servieren.

Geräte:

- ⇒ Sparschäler, Schälmesser, Schneidmesser, Schneidebrett
⇒ große Pfanne, Pfannenwender
⇒ EL
⇒ Kochtopf, Nudelsieb
⇒ Nudelkelle, Schöpfkelle, Teller



Rezept: Körnerbrötchen mit Gurkenquark

Zutaten:

500 g Quark, 4 EL Öl, 1 Ei, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 300 g Mehl, 1 P. Backpulver, etwas Milch, Sonnenblumenkerne, 1 EL Tomatenmark, 1/3 Gurke, etwas Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

4. Von dem Quark die Hälfte abmessen und mit dem Öl, dem Ei, Salz und Zucker glatt rühren.
5. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen, zu dem Quark geben und unterkneten.
6. Aus dem Teig tischtennisballgroße Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
7. Die Brötchen mit Milch bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
8. Im Ofen bei 175° ca 20 min backen.
9. Den restlichen Quark in eine Schüssel geben und mit dem Tomatenmark vermischen.
10. Die Gurke schälen, in kleine Stifte schneiden und zu dem Quark geben.
11. Den Schnittlauch waschen, in sehr feine Röllchen schneiden und zu dem Quark geben.
12. Den Quark mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Milch zugeben und alles gut verrühren. In einer kleinen Schale zu den Brötchen servieren.

Geräte:

- ⇒ EL, Rührschüssel, TL, Waage, Handrührgerät
- ⇒ Messbecher, Handrührgerät mit Knethaken
- ⇒ Backblech, Backpapier
- ⇒ Backpinsel, Schälchen
- ⇒ Rührschüssel, EL
- ⇒ Schneidebrett, Sparschäler, Schneidmesser
- ⇒ Schneidebrett, Schneidmesser
- ⇒ EL, Glasschale

Sport

Aufgabe: Erstelle ein „Bewegungstagebuch“ indem du jeden Tag kurz und knapp in Stichpunkten aufschreibst, wie viel du dich bewegt hast.

Überlege anschließend mit Hilfe der Empfehlung des Gesundheitsamtes der Bundesrepublik Deutschland, ob das genug Bewegung war.

Ja, oder Nein reicht als Beantwortung!

Abgabe: Freitag 05.06.20 daprato@es-aplerbeck.de

Bei Rückfragen stehe ich natürlich gerne per Mail zur Verfügung.

Beispiel:

Datum	Aktivität	War das wohl genug?
04.05.20	Einkaufen im Supermarkt, 20 Minuten spazieren mit dem Hund, 30 Minuten Joggen	Ja oder Nein
05.05.20	...	Ja oder Nein

Empfehlung des Gesundheitsamtes der Bundesrepublik Deutschland:

Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- Jugendliche sollen eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12000 Schritte/Tag, absolviert werden



Bundesministerium
für Gesundheit

Du fragst dich, warum das Ganze?? Schau dir die zweite Seite des Dokumentes an!

„Risikofaktor für gesundheitliche Probleme bei Jugendlichen: 2/3 der Jugendlichen in Deutschland bewegen sich zu wenig!“ (Quelle: WHO, 2015)



Bitte nimm' dir 5
Minuten Zeit und
schau dir diese
Datei an.

Abbildung 1: Quelle: <https://www.campusnaturalis.de/magazin/risikofaktor-bewegungsmangel-ursachen-folgen-praevention/>



Was ist Bewegungsmangel?

Bewegungsmangel ist ein dauerhafter Mangel an körperlicher Aktivität mit schlimmen Folgen für unsere Gesundheit.



Welche gesundheitlichen Folgen hat Bewegungsmangel?

Mögliche kurzfristige Folgen:



- Verlust von Muskeln und Erhöhung des Körperfettanteils
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme

Mögliche langfristige Folgen:



- Bluthochdruck
- Abschwächung des Immunsystems → Man wird anfälliger für Erkrankungen
- Stress (sportliche Aktivität reduziert das Stresslevel in deinem Körper)
- Schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislauf- Systems

Du willst mehr erfahren? Klicke hier



https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl_Aktivitaet/koerperl_aktiv_node.html