



Hochschule  
Zittau/Görlitz  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TRAWOS

Institut für Transformation, Wohnen  
und soz. Raumentwicklung



UNIVERSITÄT LEIPZIG

## 10. Infobrief / April 2014

## 10. Newsletter / kwiecień 2014

### Aktuelles - Aktualności

#### GESZKO-Buch

Die Vorbereitungen für unser Projektbuch haben begonnen. Darin werden sich neben allgemeinen Worten zum Gesamtprojekt GESZKO Beispiele zu den verschiedenen Aktivitäten an den Schulen in den vergangenen Schuljahren finden. Das Buch wird einerseits eine Würdigung für die geleistete Arbeit der Lehrer/innen und Schüler/innen sein und gleichzeitig Anregungen für eine Fortführung des Konzeptes „Gesunde Schule und Qualifizierung“ an deutschen und polnischen Schulen geben. Das GESZKO-Buch wird auf der Abschlussmesse vorgestellt und überreicht werden.

#### Książka GESZKO

Rozpoczęły się przygotowania do naszej książki projektowej. Oprócz ogólnych odniesień do całego projektu GESZKO książka zawierać będzie również przykłady aktywności zrealizowanych w szkołach w minionych latach szkolnych. Książka ma być z jednej strony uhonorowaniem pracy nauczycieli oraz uczniów, z drugiej strony ma inspirować do kontynuowania koncepcji „zdrowej szkoły i kształcenia” zarówno w szkołach polskich jak i niemieckich. Książka GESZKO zostanie zaprezentowana i wręczona podczas końcowych targów projektowych.



**Vorläufiges Programm zur Abschlussmesse am 04.06.2014 —  
Tymczasowy program targów projektowych w dn. 04.06.2014**

Ort: Campus der Karkonosze Hochschule in Jelenia Góra

<b>Zeit</b>	<b>Aktivität</b>
<b>09.30-10.00</b>	Ankunft und Registrierung der Teilnehmer/innen Imbiss in der Aula der Hochschule
<b>10.00-10.30</b>	Eröffnung der Veranstaltung
<b>10.30-10.45</b>	Vorstellung des Tagesprogramms Aufteilung der Teilnehmenden auf die Workshops
<b>10.45-13.30</b>	Workshops (geplant: Filzen, Fußball, Volleyball, Tanz, dendrologischer Rundgang, Verkehrserziehung, Schwimm-Wettkampf, Übungseinsatz mit der Feuerwehr, Workshop mit der Naturschutzstation, farbige Gestaltung einer Wand, Kochen)
<b>13.30-15.00</b>	Mittagessen und Präsentation der Projektergebnisse (Messestände) in der Aula der Hochschule
<b>15.00-16.00</b>	Zusammenfassung des Projektes "Gesunde Schule", Übergabe des Projektbuches und der Zertifikate
<b>17.00</b>	Rückfahrt der Teilnehmenden (außer Gruppe aus Wschowa)

Miejsce: Kampus Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze

<b>Czas</b>	<b>Aktywność</b>
<b>09.30- 10.00</b>	Przybycie i zameldowanie uczestników Poczęstunek w auli Szkoły Wyższej
<b>10.00- 10.30</b>	Rozpoczęcie imprezy
<b>10.30-10.45</b>	Przedstawienie programu dnia Podział uczestników na grupy warsztatowe
<b>10.35-10.30</b>	Podział na grupy
<b>10.45-13.30</b>	Zajęcia warsztatowe (zaplanowano: filcowanie, piłka nożna, siatkówka, taniec, spacer dendrologiczny, przysposobienie do ruchu drogowego, zawody pływackie, ćwiczenia ze strażą pożarną, warsztaty ze stacją ochrony przyrody, malowanie ściany na kolorowo, gotowanie)
<b>13.30-15.00</b>	Obiad i prezentacja wyników pracy projektowej (stoiska targowe) w auli Szkoły Wyższej
<b>15.00.- 16.00</b>	Podsumowanie projektu "Zdrowa szkoła", przekazanie książki projektowej oraz certyfikatów
<b>17.00</b>	Odjazd uczestników (oprócz grupy ze Wschowy)

## Berichte / Sprawozdania

### „Nordic - Walking und gesunde Ernährung in Niesky“

08.04.2014 in Niesky

Am 08. April haben die Schülerinnen und Schüler des Förderschulzentrums Marii Grzegorzewskiej in Zgorzelec im Rahmen des „geszko“ - Projektes die Schülerinnen und Schüler der Gutenbergschule in Niesky besucht.

Da wir viel geplant hatten, haben wir sofort nach der Ankunft mit der Durchführung begonnen. Zuerst stand das die Zubereitung von gesundem Essen auf dem Plan: Dinkelbrot, Vollkornbrötchen, Aufstriche und Obstsalat vorbereiten und anschließend Sport treiben. Nachdem wir gemischte

Gruppen gebildet und die Aufgaben verteilt haben, begangen wir sofort mit der Arbeit.

Nachdem sich die Schülerinnen und Schüler einer Weile amüsiert hatten, legten die Gruppen erst richtig los. Es wurde geknetet, geschnitten, gewaschen, gebacken



und gemischt. Man konnte sehen, fühlen und riechen, wie die Schüler alles mit Liebe gemacht haben. Als das Essen fertig war, kam die Stunde der Wahrheit - also Sport. An diesem Tag hatten wir vor noch gute sechs Kilometer zu laufen. Man konnte in ein paar Augen Angst vor dem Laufen sehen. Aber alle haben mit einem Lächeln auf den Gesichtern die Nordic Walking - Stöcke gegriffen und wir sind ohne zu jammern in den Wald gegangen. Das Wetter war wunderschön. Es war nicht zu kalt und nicht zu warm, einfach angenehm. Nach circa dreißig Minuten sind wir an einem See angekommen. Dort hatten wir eine wunderschöne Aussicht. Die Sonne hat sich im See gespiegelt und einzigartige Bilder gemalt.

Das Wasser hat richtig gegläntzt. So etwas sieht man nicht jeden Tag. Die frische Luft ist uns auch aufgefallen. Nach einer kurzen Pause sind wir weiter gelaufen. Auf unserem Weg ist nach einer Weile wieder ein See mit einem Brunnen aufgetaucht. Als wir durch den Wald gegangen sind, haben uns die Natur, die Pflanzen und Vögel sehr beeindruckt. Der Frühlingwald hat richtig gelebt und es war überall grün und gelb. Unsere Augen haben sich richtig gefreut, solche lebendigen und saftigen Farben zu sehen. Fast hätten wir es gar nicht bemerkt, dass wir wieder in der Schule angekommen sind. Wir haben uns alle zusammen an einen riesigen Tisch gesetzt und die Speisen, die wir am Morgen vorbereitet haben, gegessen. Es hat sehr gut geschmeckt und es ist fast alles vom Tisch verschwunden. Wir haben einen Bärenhunger gehabt. Nach dem Essen haben wir uns von den Schülern verabschiedet und sind in den Bus eingestiegen. Erst im Bus haben wir festgestellt, wie müde wir eigentlich waren. Eine Schülerin aus der Gruppe von uns hat gesagt, dass wir in der Nacht wie kleine Kinder schlafen werden. Es sollte so sein.



### „Nordic Walking y zdrowy odżywianie w Niesky“

w dniu 08.04.2014r. w Niesky

W dniu 8 kwietnia uczniowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marii Grzegorzewskiej w Zgorzelcu w ramach projektu GESZKO odwiedzili swoich kolegów ze szkoły Gutenbergschule w Niesky.

Ponieważ zaplanowaliśmy wiele aktywności, zaraz po przybyciu przystąpiliśmy do ich realizacji. Pierwszym punktem programu było przyrządzenie zdrowych przekąsek: chleba orkiszowego, pełnoziarnistych bułek, past do smarowania pieczywa oraz sałatki owocowej. Następnie odbyły się zajęcia sportowe. Po utworzeniu mieszanych grup i przydzieleniu zadań zabraliśmy się do pracy. Po chwili beztrioskiej zabawy grupy ochoczo rozpoczęły

realizację zadań. Z zapałem zagniatano ciasto, krojono, myto, pieczono i mieszano. Zapał i zaangażowanie uczniów można było dosłownie zobaczyć, poczuć i powąchać. Po przyrządzeniu jedzenia nadeszła chwila prawdy – czyli sport. W



tym dniu mieliśmy do pokonania dobrych sześć kilometrów. W oczach niektórych uczestników można było dojrzeć strach przed marszrutą, jednak z uśmiechem na ustach wszyscy sięgnęli po kije do Nordic Walking i bez narzekania poszli do lasu. Pogoda była wspaniała. Nie było ani zbyt zimno ani zbyt ciepło, lecz po prostu w sam raz. Po około trzydziestu minutach dotarliśmy do jeziora, skąd rozciągał się wspaniały widok. Słońce przeglądało się w tafli wody, malując niezwykle obrazy. Woda dosłownie błyszczała.

Czegoś takiego nie ogląda się na co dzień. Wszyscy zwrócili także uwagę na świeże powietrze. Po krótkiej chwili poszliśmy dalej i dotarliśmy do następnego jeziora oraz źródła. Idąc przez las podziwialiśmy przyrodę, rośliny i ptaki. Wiosenny las był pełen życia. Wszędzie było zielono i żółto. Nasze oczy nie mogły się nacieszyć świeżością i soczystością barw. Nawet nie zauważyliśmy, że dotarliśmy z powrotem do szkoły. Wszyscy zasiedliśmy do ogromnego stołu i zjedliśmy przekąski, które przyrządziliśmy rano. Wszystko było bardzo smaczne i w mgnieniu oka zniknęło ze stołu. Nic dziwnego, każdy z nas miał wilczy apetyt. Po posiłku pożegnaliśmy się z przyjaciółmi i wsiedliśmy do autobusu. Dopiero wtedy zdaliśmy sobie sprawę, jak bardzo byliśmy zmęczeni. Jedna z uczennic z naszej grupy powiedziała, że wszyscy będziemy spać w nocy jak dzieci. I o to chodziło.





## Nächste Termine - Kolejne terminy

**28.04. - 30.04.2014:** Die Schüler der Förderschule Herrnhut besuchen ihre Partner in Wschowa und erforschen gemeinsam die Vergangenheit der Region.

**06.05.2014:** Die Schüler und Schülerinnen der Klasse 9 H aus Nieksy fahren zur letzten Koch - Begegnung nach Zgorzelec.

**08.05.2014:** Die Schüler und Schülerinnen der Zespół Placówek Edukacyjno - Wychowawczych w Lwowku Śląskim haben ihre Zittauer Partner nach Lwówek Śląskim eingeladen um die regionalen Sagen näher kennen zu lernen.

**15.05. und 28.05.2014:** Die Klasse 7b von Frau Wöhle (Förderschulzentrum Görlitz) und die Schülergruppe der Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych Bolesławiec besuchen sich gegenseitig.

**21.05.2014:** Die Klassen 9a und 9b der Oberschule Rothenburg haben ihre Partner aus Przewóz zu einem Tag der Traditionen zu sich eingeladen.

**04.06.2014:** Abschlussmesse in Jelenia Góra

**28.04. - 30.04.2014:** Uczniowie ze szkoły Förderschule Herrnhut odwiedzą partnerów ze Wschowy i wspólnie będą badać przeszłość regionu.

**06.05.2014:** Uczniowie klasy 9 H z Nieksy pojedą ostatnie spotkanie kulinarne do Zgorzelca.

**08.05.2014:** Uczniowie Zespołu Placówek Edukacyjno - Wychowawczych w Lwowku Śląskim będą gościć partnerów z Zittau i zapoznają się z podaniami z regionu.

**15.05. i 28.05.2014:** Klasa 7b pani Wöhle (Förderschulzentrum Görlitz) oraz grupa uczniów Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Bolesławcu odbędą wzajemne wizyty.

**21.05.2014:** Klasy 9a i 9b z Oberschule Rothenburg będą gościć partnerów z Przewozu w ramach Dnia Tradycji.

**04.06.2014:** Końcowe targi projektowe w Jeleniej Górze

## Gesundheitstipps des Monats - Locker in der Schule - Coś dla zdrowia: Rozluźnij się w szkole

### 1. Krążenie ramion

Kładziemy opuszki palców na ramiona. Łokciami zataczamy duże koła w powietrzu. Podczas wdechu unosimy ramiona w górę i do przodu, a podczas wydechu zataczamy duże koło do tyłu.



### 2. Skręt tułowia siedząc

W pozycji siedzącej zakładamy lewą nogę na prawą. Prawa ręka zwisa luźno za oparciem krzesła. Lewe kolano kierujemy w prawo, tułów i głowę przekreścamy do lewego ramienia. Wytrzymujemy w tej pozycji kilka sekund, następnie zmieniamy stronę.



### 3. Pozycja „na woźnicę”

Stawiamy stopy w rozkroku na szerokość bioder. Łokcie podpieramy na udach. Zaokrąglamy plecy, głowa zwisa w dół, zamykamy oczy. Podczas wydechu jeszcze bardziej obciążamy głowę i ramiona, następnie powoli prostujemy się.





#### 4. Zrywanie jabłek

Stajemy prosto, nogi w lekkim rozkroku. Na przemian wyciągamy obie ręce do góry, jakbyśmy chcieli zerwać jabłko. Plecy wyprostowane. Aby urozmaicić ćwiczenie, można stać na palcach.



#### 5. Rozluźnienie klatki piersiowej

Stajemy prosto, unosimy ramiona, prostujemy dłonie. Kierujemy oba ramiona jednocześnie do tyłu. Wytrzymujemy kilka sekund, następnie przemieszamy ramiona do przodu. Powtarzamy ćwiczenie. Dla urozmaicenia: jedno ramię zwisa luźno, drugim uniesionym ramieniem naciskamy na futrynę.



#### 6. Rozluźnianie łopatek

Siadamy prosto. Prawą ręką chwytamy lewe ramię i ciągniemy łopatkę jak najdalej w kierunku środka tułowia. Wytrzymujemy kilka sekund i zmieniamy stronę.



## Gesundheitstipps des Monats - Locker in der Schule - Coś dla zdrowia: Rozluźnij się w szkole

### 1. Schulterkreisen

Legen Sie Ihre Fingerspitzen auf die Schultern. Nun malen Sie mit den Ellenbogen große Kreise in die Luft. Beim Einatmen heben Sie die Arme nach vorn und nach oben, beim Ausatmen kreisen Sie weit nach hinten.



### 2. Drehsitz

Im Sitzen das linke Bein über das rechte schlagen. Die rechte Hand außen ans linke Knie legen, den linken Arm locker über die Lehne hängen. Nun das linke Knie nach rechts ziehen, Oberkörper und Kopf zum linken Arm drehen. Halten, danach die Seite wechseln.



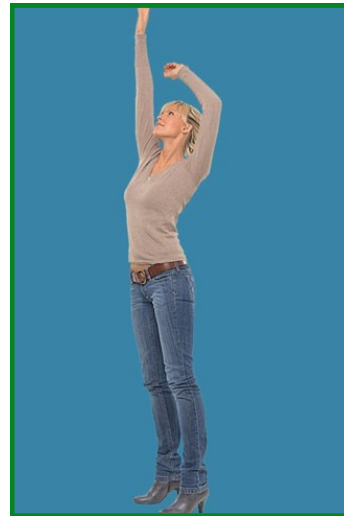
### 3. Kutscherhaltung

Die Füße hüftbreit aufstellen und die Ellenbogen auf die Oberschenkel stützen. Den Rücken rund machen, Kopf nach unten hängen lassen und die Augen schließen. Beim Ausatmen Kopf und Schulter noch schwerer werden lassen, dann langsam aufrollen.



4. Äpfel pflücken

Stellen sie sich aufrecht hin. Mit beiden Händen abwechselnd, wie beim Äpfelpflücken, an die Zimmerdecke greifen und so den Rücken strecken. Zur Steigerung können Sie sich auf die Zehenballen stellen.

5. Brustöffner

Aufrecht hinstellen, die Arme heben und anwinkeln. Jetzt beide Arme gleichzeitig nach hinten ziehen. Einige Sekunden lang halten, nach vorn führen und wiederholen. Zur Steigerung: einen Arm hängen lassen, mit dem anderen in dieser Position gegen einen Türrahmen drücken.

6. Schulterdehner

Setzen Sie sich aufrecht hin. Mit der rechten Hand den linken Oberarm greifen und die Schulter so weit wie möglich in Richtung Körpermitte ziehen. Einige Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



## Rezept des Monats — Przepis miesiqcu

### Vollkornnudeln mit Fleischbällchen

Zutaten (für 1 Schülerin und Schüler)

- 1 Zwiebel
- 1 kleine Zucchini
- ca. 150 g Brokkoli
- 2 TL Öl
- 250 g passierte Tomaten
- 3—4 Stiele Petersilie
- 1 EL Semmelbrösel
- 150 g Beefsteakhackfleisch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Vollkornnudeln (z.B. Penne)
- Zucker



## Rezept des Monats — Przepis miesiącu

### Pełnoziarnisty makaron z kulkami mięsnymi

Składniki (dla 1 uczniów)

- 1 cebula
- 1 mała cukinia
- ok. 150 g brokułów
- 2 łyżeczki oleju
- 250 g przetartych pomidorów
- 3–4 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżka bułki tartej
- 150 g mielonego mięsa wołowego
- 1 łyżeczka średnio ostrej musztardy
  
- sól
- pieprz
- 50 g pełnoziarnistego makaronu (n.p. penne)
  
- cukier





- Zwiebel schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin unter Wenden glasig dünsten. Tomaten zugeben, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
- Übrige Zwiebel, Semmelbrösel, Hack, Senf und Petersilie verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen 4 kleine Bällchen formen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten braun anbraten. Brokkoli und Zucchini zugeben und mit bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten weiterbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Nudeln abgießen, mit Soße, Fleisch und Gemüse auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. Pro Portion ca. 2600 kJ, 620 kcal.

- Cebulę obrać i posiekać. Cukinię umyć, oczyścić, przepołować wzdłuż i pokroić w plasterki. Brokoły oczyścić, umyć i podzielić na różyczki. Rozgrzać w garnku łyżeczkę oleju i zeszklić potowę posiekanej cebuli. Dodać pomidory i dusić pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 15 minut. Umyć pietruszkę, osuszyć, oderwać listki i posiekać.
- Pozostałą cebulę, tartą bułkę, mielone, musztardę i pietruszkę wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Wilgotnymi rękami ulepić z masy 4 małe kulki. Rozgrzać łyżeczkę oleju na patelni. Smażyć kulki mięsne na złoty kolor przez ok. 5 minut. Dodać brokoły i cukinię, dusić na małym ogniu pod przykryciem przez kolejne 5 minut. Doprawić solą i pieprzem.
- W międzyczasie ugotować makaron w osolonej wodzie wg przepisu podanego na opakowaniu. Doprawić sos solą, pieprzem i cukrem. Odcedzić makaron, podawać z sosem, mięsem i warzywami.

Czas przygotowania ok. 30 minut. Jedna porcja zawiera ok. 2600 kJ, 620 kcal.

#### Impressum/ stopka:

Hochschule Zittau/Görlitz  
TRAWOS-Institut  
Brückenstraße 1  
02826 Görlitz

#### Layout / układ graficzny:

Cornelia Müller  
Julia Seiffert

Finanziert aus Mitteln des Förderprogramms der Europäischen Union

Projekt finansowany ze środków programu wsparcia Unii Europejskiej



Unia Europejska. Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego: Inwestujemy w waszą przyszłość / Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung: Investition in Ihre Zukunft