

BUDENKOLLER

Vor dem Sehen

Schon mal gehört von einem "Budenkoller"? Kinder und Erwachsene sind viel zu Hause und kämpfen gegen Langeweile. Vieles ist jetzt geschlossen sowie die Sportschule und das Schwimmbad. In kurzer Zeit hat sich wegen Corona vieles geändert. Dein Alltag sieht jetzt bestimmt auch anders aus.



Ergänzt **zu zweit** den Wortigel und schreibt auf welche Aktivitäten euch wegen Corona fehlen.

Aktivitäten

Budenkoller

Während des Sehens

Schaue dir das Video an und kreuze die richtigen Antworten an.

1. Wann spricht man von dem Budenkoller? Wenn man...

- seine Freunde vermisst
- zu Hause viel zocken (*gamen*) kann
- sich zu Hause streitet
- viel trainieren kann
- keine Lust hat auf Homeschooling
- viele Süßigkeiten isst

2. Minou und Lina können sich weniger als sonst mit anderen Leuten treffen. Deshalb machen sie ein Spiel das heißt "Geocaching". Mit Geocaching...

- A sucht man einen Schatz anhand Von GPS-Koordinaten B besucht man verschiedene Orte

3. Wieso wird Laurenz von Luise beim Lernen unterstützt?

- A seine Eltern können sich keine Nachhilfe leisten (*permitteren*) B er braucht nicht ständig seine Eltern zu nerven

4. Welche Tipps gibt Jana dir, um Streitereien (*ruzies*) zu Hause zu vermeiden?

- Lernzeit planen
- entschuldige dich nach einem Streit
- gib deiner Familie Geschenke
- plan den Tag gemeinsam
- sprich in einem ruhigen Ton bei Konflikten
- miteinander spielen

5. Was darf man auf keinen Fall machen wenn der Streit zu groß wird?

- A Gewalt ausüben B Leute ignorieren

6. Wozu kann man Yoga in der Coronazeit gebrauchen?

- A als gute Sportübung B zur Entspannung gegen Coronastress

Nach dem Sehen

7. Erstellt **zu zweit** euer eigenes Heilserum. Schreibt zusammen auf **Niederländisch** drei Tipps gegen den Budenkoller auf.

Text

ALTERNATIVE BESCHÄFTIGUNGSEIDEN FÜR ZUHAUSE



Die weltweite Corona-Krise hat unseren Alltag und die Freizeitgestaltung komplett verändert. Damit sich das Virus nicht weiter ausbreitet, wurden viele Freizeit-Einrichtungen und -Veranstaltungen geschlossen. Zudem ist es wichtig, die geltenden Abstandsregeln und Maßnahmen einzuhalten. Sitzt man nun vermehrt zuhause, kann es schnell auch einmal langweilig werden, wenn die gewohnten Aktivitäten wegfallen. Daher sind hier ein paar Vorschläge für dich, wie du zuhause auch im Winter viel Spaß haben kannst!

BESCHÄFTIGUNGSMÖGLICHKEITEN IN DER „OFFLINE“-WELT

- Mach ein Puzzle und versuche einen neuen Zeitrekord aufzustellen. Suchst du eine besondere Herausforderung? Eines der schwierigsten Puzzles der Welt heißt „Krypt Black“, hat 736 Teile und ist komplett schwarz.
- Miste dein Zimmer aus und sortiere alle Dinge aus, die du im letzten Jahr nicht gebraucht hast. Die meisten davon kannst du sogar noch verschenken oder spenden und musst sie nicht wegwerfen.
- Mach einen Wellnessabend und nimm dir Zeit für dich! Ein ganz besonderes Highlight an einem kalten Winterabend ist ein warmes, entspannendes Bad. Die passenden Badezusätze dafür kannst du auch ganz leicht zuhause selbst herstellen.

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

- Macht eine Foto-Challenge in der Natur. Gerade wenn es frisch geschneit hat oder der Frost die Wiesen bedeckt, könnt ihr wunderschöne Winterfotos schießen. Ihr gestaltet die Fotosession noch etwas spannender, wenn ihr als Familie daraus einen Wettbewerb macht und am Ende einen Gewinner aussucht.
- Organisiere einen Filmabend für dich und deine Familie. Besonders schön wird es, wenn du das Zimmer gemütlich dekorierst und ihr vorher leckere Snacks zubereitet.
- Starte einen Spieleabend zusammen mit deiner Familie. Die Auswahl an Brett- und Kartenspielen ist riesengroß, und sicherlich habt auch ihr einige zuhause.

Alternativ kannst du einen solchen Spieleabend auch digital über die Webcam mit Freund*innen und Verwandten veranstalten.

- Führt einen Koch- oder Back-Wettbewerb innerhalb eurer Familie durch. Sucht euch jeweils ein Rezept aus und kocht es in zwei oder mehr Teams nach. Am Ende darf ein neutrales Familienmitglied probieren und den Sieger ernennen.

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

- Denk dir eine Tanzchoreografie für deinen Lieblingssong aus. Wenn sie perfekt sitzt, kannst du sie aufnehmen und mit deinen Freund*innen teilen.
- Mach eine Yoga-Session zuhause. Videoanleitungen für ein 4-Wochen-Workout für Anfänger findest du im Internet.

ALLGEMEINE TIPPS ZUR GESUNDEN MEDIENNUTZUNG

Die freie Zeit und mögliche Kontakteinschränkungen aufgrund der Corona-Krise laden besonders dazu ein, mehr Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. Hier findest du ein paar Tipps, wie du Medien gesund und gut ausbalanciert nutzen kannst:

- Legt eure Smartphones beiseite, wenn ihr zusammen am Esstisch sitzt oder gemeinsame Aktivitäten unternimmt.
- Nimm dir Zeit für dich selbst und deine neuen Hobbys. Schreibe dir deine Aufgaben und Vorhaben in ein Notizbuch und hake sie am Ende der Woche ab, wenn du sie geschafft hast.
- Plane Aktivitäten am besten gemischt oder abwechselnd. Nutze sinnvolle und lehrreiche Inhalte im Internet, aber denk auch an genug „Offline“-Zeit.

Fragen zum Text

Vor dem Lesen

1. Lies die Einführung. Was ist das Thema des Textes? Antworte auf Niederländisch.

2. Was ist bei dir wegen Corona weggefallen? Antworte kurz und knackig (*kort en krachtig*) auf Niederländisch.

Während des Lesens

3. Welche Aktivitäten gibt es in der „Offline-Welt“? Kreuze die richtigen Antworten an.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Herausfordernde Puzzles machen | <input type="radio"/> TikTok Filme schauen |
| <input type="radio"/> Bei Discord schreiben | <input type="radio"/> Einen entspannten Abend organisieren |
| <input type="radio"/> Dein Zimmer aufräumen | <input type="radio"/> Snapchat Fotos machen |

4. Im 2. Absatz stehen Aktivitäten für dich und deine Familie. Welche der Aktivitäten kann man draußen (*buiten*) machen? Beschreibe kurz und knackig was man macht. Antworte auf Niederländisch.

5. Im 3. Absatz werden sportliche Aktivitäten beschrieben. Welche Aktivitäten kann man mit seinen Freunden teilen?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Eine Yoga-Session | <input type="radio"/> Ein Lied zusammen schreiben |
| <input type="radio"/> Ein Video erstellen | <input type="radio"/> Eine Tanzchoreografie |

6. Im letzten Absatz wird ein Risiko beschrieben. Welches Risiko birgt die Kontakteinschränkung (*contactbeperkingen*) in sich? Antworte auf Niederländisch.

7. Was möchte der Verfasser dieses Textes dir deutlich machen? Antworte auf Niederländisch.

Nach dem Lesen

Welche Aktivitäten im Text gefallen dir am meisten? Welche würdest du zu Hause machen? Schreibe mindestens zwei Aktivitäten auf. Antworte auf Niederländisch.

OHNE SCHWEIß, KEIN PREIS!

Schnapp dir ein **großes** Handtuch und ziehe dir etwas Bequemes (*gemakkelijks*) an! Heute machen wir weiter mit einer kurzen Sportstunde. Lara zeigt dir was du zu Hause machen kannst, um fit zu bleiben.



BESCHREIBEN DER NACHBARSCHAFT

Macht **zu zweit** einen Spaziergang von circa 30 Minuten durch eure Nachbarschaft. Macht sechs Bilder und beschreibt in 3 kurzen Sätzen was man auf dem Bild sieht. Drucke die Bilder aus und klebe sie auf das Arbeitsblatt. Dein Lehrer kann es auch für dich ausdrucken. Auf der nächsten Seite siehst du **Beispielsätze**.

--	--	--

--	--	--

Zinnen om te kunnen verwijzen naar het plaatje.

Deutsch	Niederländisch
Auf dem Bild sieht man...	Op het plaatje ziet men...
Ich finde das...	Ik vind dat...
Auf dem ersten Bild...	Op het eerste plaatje...
Auf dem ersten, zweiten, dritten, vierten, fünften, sechsten Bild...	Op het eerste, tweede, derde, vierde, vijfde, zesde plaatje...

Zelfstandig naamwoorden om je omgeving mee te beschrijven.

Deutsch	Niederländisch
der Berg	de berg
der Wald	het bos
der Himmel	de lucht
der See	het meer
der Fluss	de rivier
der Verkehr	het verkeer
die Natur	de natuur
die Umgebung	de omgeving
die Stadt	de stad
das Dorf	het dorp
das Meer	de zee

Bijvoeglijke naamwoorden om de omgeving mee te beschrijven.

Deutsch	Niederländisch
toll	leuk
schön	mooi
charmant	charmant
historisch	historisch
klein	klein
groß	groot
schrecklich	vreselijk
speziell	speciaal
riesig	enorm
fantastisch	fantastisch
beeindruckend	indrukwekkend

BESPRECHEN DER NACHBARSCHAFT

Ein Duo erzählt (*vertelt*) und das andere Duo macht Notizen. Ihr werdet nach der Besprechung in der Klasse mit eurem Lehrer die Fotos nachbesprechen.

Ihr habt zu zweit den Spaziergang gemacht, die Fotos ausgedruckt, aufgeklebt und beschrieben. Jetzt **erzählt zusammen einem anderen Duo** was ihr fotografiert habt. Wählt (*kies*) **drei Bilder**. Verwende **deine eigenen Sätze** unter den Bildern als Sprachmittel. Das andere Duo macht Notizen **auf Deutsch** zu der Geschichte. Danach tauscht (*wisselen*) ihr die Rollen.

Die Namen des anderen Duos:

Notizen

Bild 1

Bild 2

Bild 3
