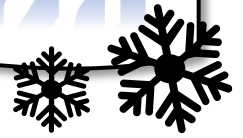


# SCHÜLERZEITUNG



Sorbische Oberschule Ralbitz  
UNESCO Projektschule  
[www.sorbische-schule-ralbitz.de](http://www.sorbische-schule-ralbitz.de)

Januar 2026  
30. Jahrgang, Nr. 298



**Welche Aktivitäten können wir uns im Winter vornehmen?**

**< Was hast du bereits erlebt? >**



Snowboard fahren

Eishockey  
spielen

Fackelwanderung

Lagerfeuer machen

Fotobuch für  
2026  
anfertigen

Winterwanderung  
machen

Haus / Wohnung  
dekoriieren

Räuchermännchen  
anzünden

Schlitten  
fahren

Schlittschuhlaufen

Kekse essen

ins Theater gehen

Ski fahren

sich mit Freunden treffen

etwas  
basteln

heiße Schokolade  
trinken / Tee trinken

heißes Bad  
nehmen



Filmeabend  
machen

Schneemann  
bauen

Spieleabend  
machen

Schneeballschlacht

Punsch kochen  
und trinken

etwas kochen

etwas backen

- Text: Luise Markula -

## Was uns im Jahr 2026 alles erwartet?

2026

<b>13. Januar</b>	Tag der offenen Tür unserer Schule
<b>6. Februar</b>	Für alle, die im Winter gern vor dem Fernseher sitzen und gespannt den Wintersport verfolgen, ist 2026 wieder ein großartiges Jahr. Die 24. Olympischen Winterspiele werden aus Mailand und Cortina d' Ampezzo in Italien ausgestrahlt.
<b>5. April</b>	Ostersonntag - ein wichtiger Termin für alle Osterreiter - ist nächstes Jahr Anfang April.
<b>21. April</b>	Die verstorbene britische Königin Elizabeth II. feiert ihren 100. Geburtstag im Reich Gottes. Alles Gute, Eure königliche Hoheit.
<b>11. Juni</b>	Die bisher größten Fußballweltmeisterschaften beginnen in Mexiko, USA und Kanada.
<b>4. Juli</b>	Im Juli feiert die USA 250 Jahre. Gratulation!
<b>12. August</b>	Alle, die im Sommer gern draußen sind und sich sonnen, können dies gleich bis zum Abend tun. Gegen 20:12 Uhr können wir nämlich eine teilweise Verdunklung der Sonne beobachten. Das wird auch partielle Sonnenfinsternis genannt.
<b>28. August</b>	Und wenn ihr das verpasst haben solltet, gibt es kurz darauf noch ein besonderes Ereignis: die partielle Mondfinsternis.

- Text: Jakub Bartsch, einige Informationen:

America 250 - United States Department of State, Sonnenfinsternis über dem Norden: Ein Spektakel am Himmel | ndr.de -

## Archäologische Ausgrabung auf dem Schulgelände



Am Dienstag im November fand auf dem Schulgelände eine archäologische Ausgrabung statt. Im Rahmen des Geschichtsunterrichts war es die Aufgabe, zusammen mit der 5. Klasse die geheimen Schätze aus dem Sandkasten zu entdecken.

In der Theorie lernten die Schülerinnen

und Schüler zuvor die Aufgaben und Werkzeuge eines Archäologen kennen. Ausgestattet mit Entdeckerhut, Lupe, Pinsel, Spaten und Maurerkelle begaben wir uns auf das Untersuchungsfeld. Viel Fleiß, Geduld und



Präzision waren gefragt, um die zahlreichen historischen Funde zu entdecken. Zu guter Letzt waren unsere Archäologen der 5. Klasse sehr erfolgreich und begeistert von ihren Funden. Unter anderem wurden alte Schädel, ein Elfenbein, alte Töpfe, Keramik, Fossilien, Pfeilspitzen, Krüge, Gefäße, Fundamente, Gemälde, Schmuck und Münzen ausgegraben. Besonders verblüffend war die Ausgrabung eines alten Briefkastens. Dieser beinhaltete für die noch jungen Archäologen einen süßen Schatz zum Verspeisen. Fazit: Die archäologische Ausgrabung sorgte für viele begeisterte Gesichter und war ein voller Erfolg.

- Text und Bilder: Matthias Kliemank -

## Kinderpunsch-Rezept

- gesund, lecker und voller Vitamine -



### Zutaten: für ca. 1 Liter Punsch

- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Orangensaft (Direktsaft)
- 250 ml Früchtetee (z. B. Hagebutte o. Beeren)
- 1 Bio-Orange (in Scheiben)
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 2 Zimtstangen
- optional: 2-3 Nelken, Honig/Ahornsirup zum Süßen

### Zubereitung:

1. **Tee kochen** und ziehen lassen (10-15 Min), dann Beutel entfernen.
2. **Säfte, Tee und Gewürze** (Zimt, Nelken) in einen Topf geben.
3. **Früchte** (Orangenscheiben, Apfelwürfel) hinzufügen.
4. **Langsam erwärmen** (nicht kochen!) und 10-15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.
5. **Gewürze entfernen** und den Punsch warm servieren.



-Text: Laura Domanja, Informationen aus:

[https://www.google.com/search?q=in+welcher+jahreszeit+hat+man+die+m+eisten+kronkorken+da&sca\\_esv=467a6a31ff5f6688&ei=jKwIaZ69Mv-K9u8P0sCv2AI&ved=2ahUKEwiWjIH0idaQAxWr9LsIHRjsMUcQ0NsOegQIAxAB&uact=5&scient=gws-wiz-](https://www.google.com/search?q=in+welcher+jahreszeit+hat+man+die+m+eisten+kronkorken+da&sca_esv=467a6a31ff5f6688&ei=jKwIaZ69Mv-K9u8P0sCv2AI&ved=2ahUKEwiWjIH0idaQAxWr9LsIHRjsMUcQ0NsOegQIAxAB&uact=5&scient=gws-wiz-)

## INFORMATIONEN – TERMINE – VERSCHIEDENES



13. Januar

Tag der offenen Tür

23. Januar

5. und 6. Klasse Vogelhochzeit in Crostwitz

26. bis 30. Januar

8. Klasse Skilager im Altenberg

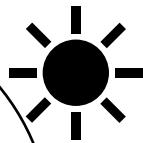
# Tschüss Müdigkeit und Lustlosigkeit im Winter!

## - Warum fühlen wir uns so erschöpft und lustlos? -

Im Winter bekommt unser Körper dadurch, dass es länger dunkel ist, weniger Tageslicht. Somit produziert er mehr Melatonin, das ein Schlafhormon ist. Durch die kälteren Temperaturen verbraucht unser Körper mehr Energie zum Warmhalten unseres Körpers. Das kalte und nasse Wetter motiviert uns wenig dazu, uns draußen zu bewegen. Wir sitzen viel in geschlossenen Räumen, wo weniger Sauerstoff zur Verfügung steht. All das sind Gründe, warum wir uns im Winter erschöpft und lustlos fühlen. Doch was können wir dagegen tun?

### 1. Licht

- natürliches Licht hilft dem Körper, Melatonin abzubauen
- am Fenster sitzen
- besonders natürliches Licht tut dem Körper gut



### 2. Bewegung

- kurze Spaziergänge draußen
- kleine Übungen wie Dehnübungen oder Armkreisen
- Sport nach der Schule (draußen oder drinnen)
- Bewegung hilft dabei, dass wir uns ausgeglichen und fit fühlen

### 3. Ernährung

- frisches Obst und Gemüse
- Nüsse
- weniger Zucker



### 4. Schlaf

- regelmäßige Schlafenszeiten
- kühles Schlafzimmer

### 6. für die Psyche

- abwechslungsreicher Tag: mit Freunden treffen, Hobbys
- gute Stimmung hat einen positiven Effekt

### 5. frische Luft und angenehmes Raumklima

- Räume lüften
- mehr Sauerstoff

- Text: Lydia Peschmann, einige Informationen aus: <https://www.snoozeproject.de/ratgeber/muedigkeit-im-winter/?srsId=AfmBOormKx-1zDLMhzOGGdUGIx4Qh5IWcGYZbL6noK39ctYHIsFOvTgV> -

- einige Bilder aus: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de) -