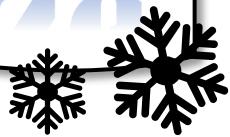


SCHÜLERZEITUNG



Sorbische Oberschule Ralbitz
UNESCO Projektschule
www.sorbische-schule-ralbitz.de

Januar 2026
30. Jahrgang, Nr. 298



Welche Aktivitäten können wir uns im Winter vornehmen?

< Was hast du bereits erlebt? >



Räuchermännchen
anzünden

ins Theater gehen

sich mit Freunden treffen

heiße Schokolade
trinken / Tee trinken

Filmeabend
machen

Punsch kochen
und trinken

Schlitten
fahren

Ski fahren

etwas
basteln

heißes Bad
nehmen

Schneemann
bauen

etwas kochen

Snowboard fahren

Fackelwanderung

Lagerfeuer machen

Winterwanderung
machen

Schlittschuhlaufen

Eishockey
spielen

Fotobuch für
2026
anfertigen

Haus / Wohnung
dekorieren

Kekse essen



Spieleabend
machen

Schneeballschlacht

etwas backen

- Text: Luise Markula -

Was uns im Jahr 2026 alles erwartet?

2026

13. Januar	Tag der offenen Tür unserer Schule
6. Februar	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.
5. April	Ostersonntag - ein wichtiger Termin für alle Osterreiter - ist nächstes Jahr Anfang April.
21. April	Die verstorbene britische Königin Elizabeth II. feiert ihren 100. Geburtstag im Reich Gottes. Alles Gute, Eure königliche Hoheit.
11. Juni	Die bisher größten Fußballweltmeisterschaften beginnen in Mexiko, USA und Kanada.
4. Juli	Im Juli feiert die USA 250 Jahre. Gratulation!
12. August	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.
28. August	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

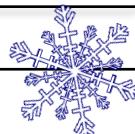
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 250 ml Orangensaft (Direktsaft)
- 250 ml Früchtetee (z. B. Hagebutte o. Beeren)
- 1 Bio-Orange (in Scheiben)
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 2 Zimtstangen
- optional: 2-3 Nelken, Honig/Ahornsirup zum Süßen



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=2ahUKEwiWjIH0idaQAxWr9LsIHRjsMUCQONsOegQIAxAB&uact=5&sclient=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=2ahUKEwiWjIH0idaQAxWr9LsIHRjsMUCQONsOegQIAxAB&uact=5&sclient=gws-wiz)



INFORMATIONEN – TERMINE – VERSCHIEDENES

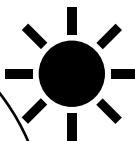
13. Januar	Tag der offenen Tür
23. Januar	5. und 6. Klasse Vogelhochzeit in Crostwitz
26. bis 30. Januar	8. Klasse Skilager im Altenberg

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

6. für die Psyche

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

4. Schlaf

- regelmäßige Schlafenszeiten
- kühles Schlafzimmer

5. frische Luft und angenehmes Raumklima

- Räume lüften
→ mehr Sauerstoff

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

- einige Bilder aus: www.pixabay.de -