



Achtung! Achtung!

Unser neuer Schulhof – Unser Treffpunkt 2.0

Nach dem großen Umbau letztes Jahr hat sich unser Schulhof grundlegend verändert. Neben mehr Grünflächen sorgen neue Sitzmöglichkeiten, Sportbereiche und überdachte Zonen für eine deutlich bessere Aufenthaltsqualität. Nun wird sogar noch weiter renoviert und wir hoffen auf noch mehr großartige Aufenthaltsorte.

Die Schüler*innen freuen sich über einen neuen Schulhof, danke 🥰

Die Redaktion

Name: Frau Leweke 

Fächer: Informatik und Sozialwissenschaften/ Politik

Aufgaben in der Schülerzeitung: Leitung, Publisher

Name: Herr Dr. Nürnberger 

Fächer: Deutsch, Geschichte, Kath. Religion

Aufgaben in der Schülerzeitung: Leitung, Lektorat

Name: Julia Schrief 

Klasse: 8a

Aufgaben in der Schülerzeitung: Content Creator, Autorin

Name: Viola Schrief 

Klasse: 8b

Aufgaben in der Schülerzeitung: Content Creator, Autorin

Name: Dean Svanda 

Klasse: 9d

Aufgaben in der Schülerzeitung: Designer, Autor

Name: Elias Wieczorek

Klasse: 10c

Aufgaben in der Schülerzeitung: Designer, Autor

Name: Theresia Hohlweck 🐶

Klasse: 7a

Aufgaben in der Schülerzeitung: Journalistin

Name: Mathilda Louise Oemler 🎵

Klasse: 7a

Aufgaben in der Schülerzeitung: Journalistin

Aufgaben in der Schülerzeitung : Journalistin

Name: Florian van Heumen



Klasse: 7c

Aufgaben in der Schülerzeitung: Illustrator

Name: Franziska van Heumen 🎨

Klasse: EF

Aufgaben in der Schülerzeitung: Autorin



Tipps für den Alltag

>> Wie lerne ich richtig? <<

Der Ort 🏠

Suche dir einen passenden Ort, an dem du gut lernen kannst, das kann überall sein (z.B. Dein Zimmer oder der Baum auf dem Spielplatz in der Nachbarschaft). Wenn du deinen Ort gefunden hast, mache es dir auf einer Decke, einer Astgabel oder auf dem Boden gemütlich und schaffe dir eine möglichst angenehme Atmosphäre.

Die Zeit 🕒

Finde deine Lernzeit! Wenn du z. B. eine Lernzeit mit Freunden organisierst, in der ihr alle gemeinsam eine Stunde lang lernst (z.B. von 14:15 bis 15:15 Uhr) oder du es liebst, abends beim Sonnenuntergang nicht nur einzuschlafen, sondern auch deine Vokabeln durchzugehen, dann ist das eine prima Idee! Wenn du noch nicht deine Lernzeit herausgefunden hast, dann nimm dir Zeit, genau das zu tun, denn das kann wirklich helfen!

Die Ausrüstung 🍹

Statte dich immer mit etwas zu trinken und/oder einem kleinen gesunden Snack aus, damit du besser denken kannst. Wenn du die großartige Idee hattest, draußen zu lernen z. B. in deinem Garten, dann nimm dir eine bequeme Unterlage, wie die Decke vom letzten Picknick, mit, damit sich das Lernen nach etwas Besonderem anfühlt.

Die Länge

Es ist wichtig, zwischendurch eine Pause zu machen, in dieser kannst du etwas Schönes planen, aber lege dabei dein Handy aus der Hand, sodass du dich von deinem Lernstoff „wegbeamen“ kannst. Eine Pause sollte circa 10-15 Minuten dauern, bis du dich wieder auf deine Arbeit konzentrierst. Nach einer Pause beginnst du am besten mit einer Abfrage, bevor du dich auf deinen Lernstoff stürzt. Solltest du aus einem unbestimmten Grund deine Sachen vergessen haben, dann wiederhole die Sachen und nimm dir ausreichend Zeit hierfür!

Die Motivation& Das Ziel

Suche dir etwas, was dich motiviert. Das kann beispielsweise ein Spieleabend mit der Familie sein oder etwas, was dir Spaß macht. Du kannst auch sagen: „Wenn ich eins, zwei oder drei schaffe dann...“, nachdem „dann“ können Wünsche folgen, wie ein Filmabend oder ähnliches.

Pimp my Pausenbrot

Snacks für die Schule müssen drei Dinge erfüllen: Sie sollten **konzentrationsfördernd** sein, den **Blutzuckerspiegel stabil** halten und natürlich **praktisch** zu transportieren sein. Gesunde Snacks für die Schule:

➤ Das Brain Food Paket

Diese Kombination liefert gesunde Fette und Vitamine für lange Schultage.

- **Nüsse & Kerne:** Eine Handvoll Walnüsse oder Mandeln (ungesalzen).
- **Beeren:** Blaubeeren oder Erdbeeren matschen nicht so leicht wie weiches Obst.
- **Dunkle Schokolade:** Ein kleines Stück (mind. 70 % Kakao) hilft bei kleinen Konzentrationstiefs.

➤ Herzhafte Energie Lieferanten

Kohlenhydrate aus Vollkorn halten länger satt als Weißmehlprodukte.

- **Vollkorn-Wraps:** Bestrichen mit Frischkäse oder Hummus, belegt mit Putenbrust oder Tofu und Salat.
- **Gemüse-Sticks mit Dip:** Paprika, Gurken oder Karotten mit einem kleinen Behälter Kräuterquark.
- **Käse-Spieße:** Kleine Käsewürfel mit Weintrauben oder Cocktailtomaten.

➤ Für den süßen Hunger (ohne Zucker-Crash)

Statt Riegeln mit viel Industriezucker eignen sich natürliche Alternativen:

- **Energy Balls:** Selbstgemacht aus Datteln, Haferflocken und Nüssen.
- **Naturjoghurt oder Quark:** Mit ein wenig Honig und Leinsamen (am besten in einem auslaufsicheren Glas).
- **Bananenbrot:** Idealerweise ohne zusätzlichen Zucker, nur mit der Süße reifer Bananen gebacken.



Neues Jahr, neue Ideen 😊 oder?

Klar! Ideen sind richtig und wichtig und vor allem du sollst und musst positiv bleiben! Denn, nachdem du das letzte Schuljahr so erfolgreich überstanden hast, darfst du jetzt doch nicht aufgeben!

„Eine gute Idee erkennt man daran, dass sie geklaut wird.“ – Gerhard Uhlenbruck

Hey, eine geklaute Idee ist eine bessere Idee und du wirst sie umsetzen, denn du hast das Potenzial dazu und da musst du vor allem in schlechten Zeiten immer dran denken! Noten machen dich nicht aus und egal, was andere sagen, bist du auf deine Art und Weise einzigartig und wundervoll, weil du einfach nur du bist, und das klaut dir keiner ❤️

Also: Wenn du motiviert ins neue Schuljahr startest und all die unbefriedigenden Ereignisse und Noten vergisst, kannst du dir ein neues „Ich“ aufbauen, mit guten Noten und das sein, was du immer wolltest ❤️



DEIN Style

Du hast genug davon, dir dauernd anzuschauen, wie die Menschheit sich wie ein Chamäleon verhält? Du hast keine Lust, dem Trend zu folgen und möchtest einfach Sachen anziehen, die du im Kleiderschrank hast und nicht shoppen gehen? Dann ist dieser Artikel genau das Richtige für dich!



Zuerst einmal möchte ich klarstellen, dass die Entstehungsjahre eines Trends meist weit zurückliegen, was heißt, dass wir das tragen, was vor 50 Jahren auch mal modern war... Aber warum gehen wir nicht hin und sagen: „Das wird eh mal wieder modern, ich trage es nur frühzeitig!“? Das liegt an sozialen Gründen wie der Angst, nicht dazuzugehören oder etwas zu verpassen (FOMO) und dem Bedürfnis nach Gemeinschaft und sozialer Bestätigung. Psychologisch gesehen erleichtern Trends die Informationsverarbeitung und schaffen ein Gefühl von Sicherheit und Begehren. Außerdem können Trends ein Statussymbol sein, Prestige verleihen oder als Ausdruck persönlicher Vorlieben und Identitäten dienen, während sie auch als Orientierungshilfe in einer sich wandelnden Welt fungieren.

Wenn wir uns also Trends hingeben, ist das nichts mehr als die Angst, nicht dazuzugehören.

Aber mal im Ernst, was wäre aus der Mode geworden wenn Coco Chanel gesagt hätte: „Ich habe Angst, nicht dazuzugehören!“ Nichts! Also hat sie sich getraut und viel bewirkt als Modeschöpferin und wenn ihr euch jetzt denkt, warum ihr allen Trends folgt, statt eigene zu (er)leben, dann kann ich euch nur den Rat geben: Macht es! Traut euch zu kommen, wie ihr wollt, denn so könnt auch ihr im Kleinen gegen dumme Kommentare kämpfen!

„Die allermutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken. Laut.“ (Coco Chanell)

Buchempfehlung für dich :)

Du möchtest ein gutes Buch verschenken oder dir selbst kaufen und weißt noch nicht welches? Dann ist dieser Artikel genau das richtige für dich! 😊



Altersempfehlung 10-15:



Platz 1: Zimt (sechs Bücher, unter anderem: Zimt und zurück, Zimt und weg und Zimt und vertauscht)

???

Platz 2: Die drei ???

So viel zu mir, aber wir haben auch Meinungen von anderen eingeholt!

Emilia, 8b: Twilight “Biss zum Morgengrauen”, “Die Schöne und das Biest”

Anouk, 8 b: “Rubin Rot” alle drei, “Herr der Ringe”

Lara, 8 b: “Kiss me twice”

Anna, 7 a: Harry Potter, Lil April

Emelie, 7 a: “Lotta Leben”, “Charlottes Traumpferd”

Viola, 8 b: “Miles und Niles” alle, “Florentine Blix”

Jetzt bist du perfekt vorbereitet für das neue Schuljahr! 😊

10 unnütze Fakten um den Globus

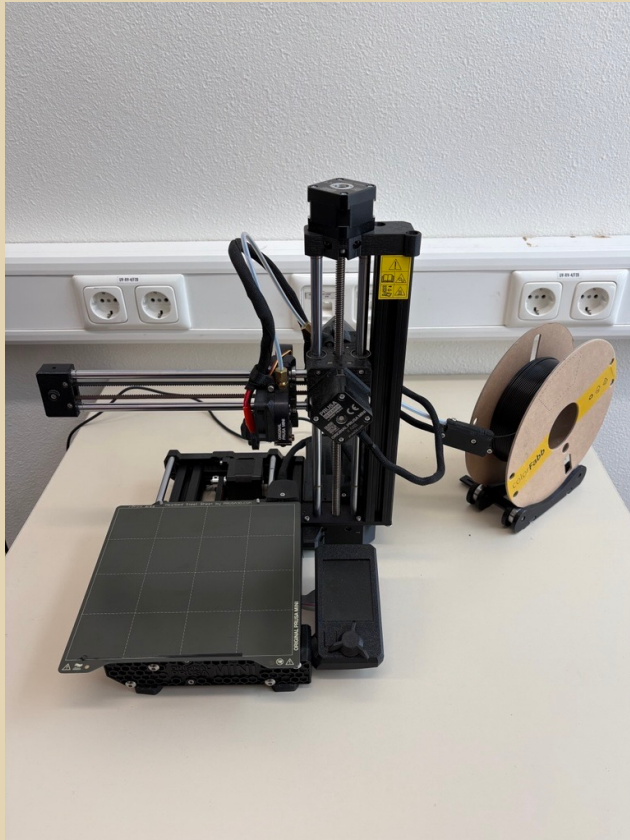
- **Kanada hat mehr Seen als der Rest der Welt zusammen:** Das Land beherbergt schätzungsweise über 60 % der weltweiten Seen.
- **Die kürzeste Flugverbindung der Welt dauert nur 90 Sekunden:** Sie verbindet die Orkney-Inseln Westray und Papa Westray in Schottland.
- **In der Schweiz und Deutschland ist es illegal, nur ein einziges Meerschweinchen zu halten:** Da sie gesellige Tiere sind, gilt die Haltung eines einzelnen Meerschweinchens als Tierquälerei.
- **Der Ketchup wurde früher als Medizin verkauft:** In den 1830er Jahren wurde Ketchup in den USA als Mittel gegen Verdauungsstörungen vermarktet.
- **Russland hat eine größere Oberfläche als Pluto:** Die Oberfläche Russlands beträgt etwa 17 Millionen Quadratkilometer, während Pluto nur ca. 16,6 Millionen Quadratkilometer misst.
- **Es gibt mehr Bäume auf der Erde als Sterne in der Milchstraße:** Wissenschaftler schätzen, dass es über drei Billionen Bäume auf der Erde gibt, aber nur etwa 100 bis 400 Milliarden Sterne in unserer Galaxie.
- **Der längste Ortsname der Welt hat 85 Buchstaben:** Ein Hügel in Neuseeland heißt offiziell: Taumatawhakatangihangakoauauotamateaturipukakapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu.
- **Ein Tag auf der Venus dauert länger als ein Jahr auf der Venus:** Die Venus dreht sich langsamer um ihre eigene Achse als sie die Sonne umkreist.
- **Bananen sind Beeren, aber Erdbeeren nicht:** Botanisch gesehen zählen Bananen zu den Beeren, während Erdbeeren als Sammelnussfrüchte gelten.
- **In Bhutan wird das Bruttonationalglück gemessen:** Das kleine Königreich im Himalaya misst den Erfolg des Landes nicht am Bruttoinlandsprodukt, sondern am Wohlbefinden seiner Bürger.
-

3D-Druck am SHG

! Wir haben seit zwei Jahren einen 3D-Drucker am SHG!

Einige Teile unseres Druckers sind sogar 3D gedruckt!

Werdet Teil des SHG Profilkurses *Informatik* - für mehr 3D-Druck im Schulalltag!



<https://www.homeformdeko.de/product/3d-druck-datei-anhaenger-54177> 1

Rätselseite 💡

Auf in den Stress... Jeder Mensch braucht eine Pause! Nimm sie dir mit unserer Rätselseite!

Matherätsel - Kirmes

Auf einer Kirmes befinden sich zurzeit 150 Menschen. 25 Kinder fahren grade mit dem alten Holz-Karussell. Im Festzelt befinden sich 20 Menschen mehr als auf dem Karussell. Wie viele Menschen bleiben übrig und schlendern über die Kirmes?

Scherzfragen: 😄

- Was feiert der Geizige, wenn er mit einer Kerze vor dem Spiegel steht?
-> Den zweiten Advent
- Was ist grün, schlau und stellt viele Fragen?
-> Günther Lauch
- Was steht auf dem Grab eines Mathematikers?
-> Damit hat er nicht gerechnet.
- Was ist der Hammer?
-> Ein Werkzeug
- Was ist Rot und schlecht für die Zähne?
-> Ein Ziegelstein
- Was ist Rot und steht am Kopierautomaten?
-> Eine Paprikantin
- Was findet man bei einem Kannibalen in der Dusche?
-> Head & shoulder

Pausenhallenumgestaltung

Hilf mit, die Pausenhalle umzugestalten!

Scanne dazu den QR-Code und gib deine Wünsche ab, vielleicht werden sie in unserer neuen Pausenhalle umgesetzt 😊

(<https://de.pinterest.com/allybelly23/clean-girl-wallpapers/>)



