

Schulstress

Die neue Ausgabe des Spickzettels handelt hauptsächlich von den Auswirkungen von Schulstress und was man dagegen in der Freizeit unternehmen kann. Außerdem wird immer wieder von "aktuellen" Themen an der Herta berichtet.

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
<u>Lernstress</u>	
- Interview zum Thema „Lernstress“	
- Tipps gegen Stress beim Lernen	3-6
- Sport kann helfen	
<u>Mobbing</u>	
- Mobbing allgemein	
- Interview zum Thema „Mobbing“	7-11
- Interview mit dem Schulsozialarbeiter Herrn Winhuysen	
<u>An der HLR</u>	
- Interview mit den ukrainischen Schüler/innen	
- Spenden-Aktion	12-17
- Soccer-Ei	
- Theater	
- Tag der offenen Tür	

Lernstress ?!

Auf den folgenden Seiten informieren wir euch darüber, inwiefern die Schülerinnen und Schüler an der Herta-Lebenstein-Realschule Lernstress empfinden, geben euch Tipps, um Lernstress vorzubeugen und stellen euch verschiedene Sportarten vor, die euch helfen können, Lernstress zu reduzieren.



Interview zum Thema „Lernstress“

Viele Jugendliche haben sehr viel Stress, durch Schule und ihre Hobbys. Wir haben ein Interview auf dem Schulhof durchgeführt, wie die Schülerinnen und Schüler an unserer Schule das empfinden und wie es ihnen mit dem täglichen Alltag ergeht.

	Wie viel Zeit nutzt du am Tag fürs Lernen?	Wann am Tag wird gelernt?	Genug Zeit für Hobbys?	Wie viel Stress auf einer Skala von 1-10?	Was stresst am meisten?	Wie wird das mit Schule und Freizeit geregelt?	Wie viel Arbeitszeit pro Fach? (in Min)	Wie viel wird für Arbeiten gelernt? Gestresst?
5	1-2h	Unterschiedlich	Ja	4/10	Englisch	Schule dann Freizeit	20 Min	1-2h am Tag nicht so viel Stress
	1-2h	mittags	Ja	4/10	Englisch	Schule dann Freizeit	30 Min	2h kein Stress
6	40 Min	mittags	Ja	1/10	Englisch	Schule dann Freizeit	10 Min	2h bisschen Stress
	40 Min	nachmittags	Ja	3/10	Englisch	Schule dann Freizeit	15 Min	30 Min wenig Stress
7	40 Min	nachmittags	Ja	3/10	Englisch	Schule dann Freizeit	10-15 Min	3h kein Stress
	1h	mittags	Ja	6/10	Deutsch	Schule dann Freizeit	15 Min	1-2h
8	1h	abends	Ja	5/10	Englisch	Schule dann Freizeit	20 Min	2h bisschen Stress
	1h	abends	Ja	6-7/10	Mathe	unterschiedlich	15 Min	1-2h wenig Stress
9	45 Min	mittags nach der Schule	Ja	5/10	nichts	Schule dann Freizeit	15 Min	1h kein Stress
	30 Min	abends	Ja	6/10	Niederländisch	Schule dann Freizeit	20 Min	15 Min Stress
10	30 Min	abends/morgens	Ja	6/10	Deutsch	Hobbys dann Schule	10 Min	unterschiedlich kein Stress
	1h	mittags	Ja	7-8/10	Mathe	Freizeit dann Schule	15 Min	2h Stress

Nach dem Vergleich sieht man, dass in den Stufen keine großen Abweichungen vorhanden sind. Die meisten fühlen sich in der 9. und 10. Klasse gestresst. Zudem haben wir festgestellt, dass die Kinder in der Klasse 5 die meiste Zeit für Hausaufgaben aufwenden. Insgesamt hat jedoch jede Schülerin und jeder Schüler genug Zeit für Schule und Hobbys.

Tipps gegen Stress beim Lernen

- ✓ Du solltest beim Lernen genug **Pausen** machen.
- ✓ Wichtig ist auch, dass man am Tag nicht zu viel lernt, sondern du es dir **gut auf mehrere Tage aufteilst**.
- ✓ **Schiebe** dir deine Aufgaben **nicht lange auf**, sonst musst du irgendwann alles auf einmal machen.
- ✓ Wenn du merkst, dass du sehr viel Stress hast und damit nicht klarkommst, kannst du mit den Lehrer/innen und/ oder deinen Eltern **reden**. Auch den Schulsozialarbeiter Herrn Winhuysen kannst du bei Problemen ansprechen.
- ✓ Gegen Stress hilft oft **Sport** als Ausgleich, aber auch **Meditation**. Probiere es doch einfach mal aus!



Sport kann helfen

Als Ablenkung von der Schule stellen wir euch hier ein paar Sportarten zum Ausprobieren vor.



Tanzen

Bekannte Tanzarten:

- Ballett
- Hip Hop
- Jazz
- Gardetanz
- Cheerleading
- Breakdance

Fähigkeiten:

- Spannung
- Rhythmusgefühl
- Auffassungsvermögen
- Koordination
- Teamfähigkeit

Vorteile:

- Teamfähigkeit
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- hält den Kopf fit
- Kreativität
- neue Denkweisen



Reiten

Bekannte Reitarten:

- Springreiten
- Dressurreiten
- Pferderennen
- Voltigieren

Fähigkeiten:

- Koordination
- Kraft
- Beweglichkeit
- Ausdauer

Vorteile:

- Umgang mit Tieren
- frische Luft
- mehr Verantwortung
- Ausgeglichenheit

Kampfsport

Bekannte Kampfsportarten:

- Boxen
- Judo
- Karate
- Jiu Jitsu
- Taekwondo
- Thai Chi

Fähigkeiten:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Mobilität
- Koordination

Vorteile:

- Fitness Allrounder
- Stress abbauen
- Alltag beiseiteschieben



Mobbing

Zu Schulstress kann auch das Thema „Mobbing“ gehören. Auf den folgenden Seiten erklären wir euch, was Mobbing allgemein ist, welche Folgen es hat, was man dagegen tun kann, an wen man sich im Notfall wenden kann und erfragen, wer schon einmal Mobbing erlebt hat.

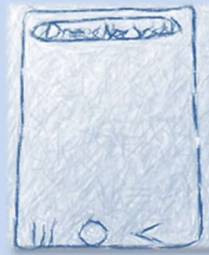
Mobbing

Was ist Mobbing?

Mobbing ist psychische oder physische Gewalt, die sich immer wiederholt und regelmäßig vorkommt. Einzelne Personen oder Gruppen schikanieren, quälen oder verletzen einzelne Menschen.

Arten von Mobbing

- verbales Mobbing: Worte als Waffe
- nonverbales Mobbing: Ausschließung
- körperliches Mobbing: Gewalt
- Cybermobbing: Internet
- sexuelles Mobbing: verbal und körperliches Aufdringen



Wer wird gemobbt?

Es gibt keine bestimmten Eigenschaften bei gemobbten Personen. Es trifft Menschen unterschiedlichen Alters, Herkunft, Geschlechts, Bildungsgrads und beruflicher Situation.

Warum mobbt man?

Den meisten Mobbern geht es darum, Macht über andere zu haben und Anerkennung zu bekommen. Sie mögen es, wenn andere vor ihnen Angst haben. Manche wollen von eigenen schlechten Dingen ablenken. Dadurch fühlen sie sich stärker.

Ab wann ist es Mobbing?

Wenn die angegriffene Person unterlegen ist und von einer oder mehreren Personen über längere Zeit direkt oder indirekt angegriffen wird.



Folgen von Mobbing

Mobbing kann zu körperlichen und psychischen Schäden wie Selbstzweifel, Depressionen, Schlafstörungen, Migräne oder Erschöpfungszuständen führen. Es kommt auf den Charakter und die Psyche des Gemobbten und die Dauer und Stärke des Mobbings an.

Was kann man gegen Mobbing tun?

Man sollte mit Eltern oder Freundinnen und Freunden darüber reden.

Wenn du siehst, wie jemand gemobbt wird, gehe hin, konfrontiere den Mobber und spreche ihn oder sie auf sein/ ihr Fehlverhalten an. Hilf der betroffenen Person!



Wie kann man Mobbing an Schulen unterbinden?

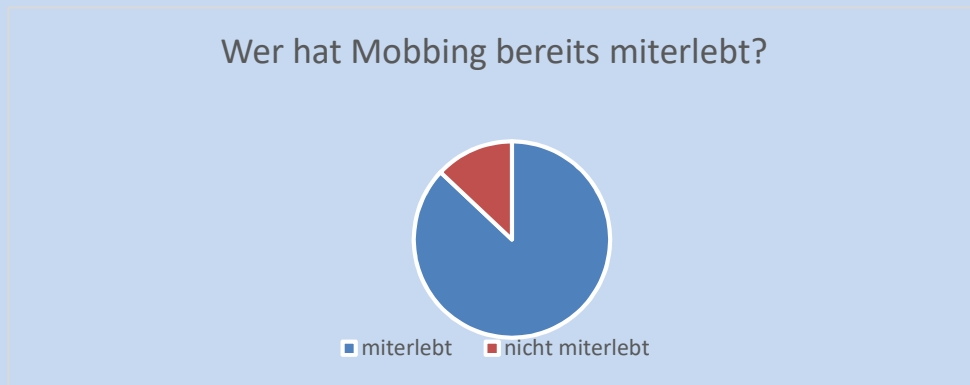
Wenn es Mobbing an Schulen gibt, dann sollte man mit der gemobbten Person reden und es einer Lehrkraft sagen. Lehrer/innen können mit dem Mobber reden oder Eltern anrufen.

- ✓ Man sollte Mobbing niemals einfach hinnehmen, sondern immer darüber reden und etwas dagegen unternehmen.
- ✓ Hier die Nummer gegen Kummer, falls du Probleme hast und nicht mit dir nahestehenden Personen reden willst und nicht weißt, was du tun sollst. Nummer gegen Kummer: 116111
Wenn du dort anrufst, kannst du über deine Probleme reden, die Person am anderen Ende der Leitung, hört dir zu und gibt evtl. Ratschläge.



Interview zum Thema „Mobbing“

Wir haben insgesamt 4 Achtklässler, 4 Fünftklässler und 2 Zehntklässler zum Thema Mobbing befragt:



Man muss leider feststellen, dass viele Leute **Mobbing im Alltag** miterleben müssen. Fast allen ist Mobbing schon einmal begegnet.

Weiterhin haben wir gefragt, ob sie helfen würden, wenn sie mitbekommen, dass jemand gemobbt wird. Erfreulicherweise würden aber **alle befragten Schülerinnen und Schüler helfen**, wenn sie sehen, dass jemand Hilfe benötigt!



Interview mit dem Schulsozialarbeiter Herrn Winhuysen

Wir haben Herrn Winhuysen zum Thema „Schulstress“ interviewt und auch zur Situation der ukrainischen Schülerinnen und Schüler bei uns an der Schule.



Kommen viele zu Ihnen mit Problemen?

- Ja.

Was sind die (häufigsten) Probleme?

- Schulunlust
- fehlende Struktur für die Bewältigung von schulischen Aufgaben
- Differenzen mit Mitschülerinnen und Mitschülern (Probleme/ Streitigkeiten, ...)
- Schwierigkeiten zu Hause

Was können Sie gegen Schulstress empfehlen?

- Das hängt von der Person ab und was den Stress verursacht.

(Wer Unterstützung braucht, darf sich gerne melden 😊)

Was halten Sie von dem Thema Ukraine? Insbesondere bezogen auf unsere Schüler/innen?

- Ich kann mir nicht vorstellen, wie schlimm es sein muss, aus seinem Umfeld gerissen zu werden. Jeden Tag aus den Medien erfahren zu müssen, wie es in der Heimat gerade steht. Zu wissen, dass ihre Väter, Freunde und Familienmitglieder dem täglich ausgesetzt sind. Wir hier an der Schule versuchen, den ukrainischen Schülern, so gut es geht, einen normalen Schulalltag zu ermöglichen.

An der HLR

Auf den folgenden Seiten berichten wir euch über Aktuelles an der Herta-Lebenstein-Realschule oder über vergangene Aktionen.



Interview mit ukrainischen Schüler/innen an der Herta

Wir haben zwei ukrainische Schüler interviewt, die schon seit einigen Monaten an unserer Schule sind. Das sind deren Antworten:

Fühlt Ihr euch wohl in der Schule?

V: Ja.

S: Ja.

Habt ihr schon Freunde gefunden?

V: Ja.

S: Ja.

Wie geht es euch in der Situation?

V: Gefällt mir nicht.

S: Ich finde es auch nicht gut.

Wo und mit wem wohnt ihr?

V: Ich wohne mit meiner Mutter und mit meiner kleinen Schwester bei Fremden.

S: Ich wohne auch bei Fremden mit meiner Mutter und mit meiner kleinen Schwester.

Gibt es Unterschiede zwischen unserer und euer Schule?

Ja, wir haben Kameras und Wachen an unserer Schule.

Welches Fach macht euch am meisten Spaß?

V: Deutsch und Religion.

S: Deutsch.

Mögt ihr unsere Lehrer/innen?

V: Ja.

S: Ja.

Habt ihr hier noch Probleme?

V: Nein.

S: Nein.

Was macht ihr hier nach der Schule?

V: Ich gehe zu einem Deutschkurs und gehe gerne raus.

S: Ich gehe auch zu einem Deutschkurs und gehe gerne raus.



Für euch informiert

Lage:

Russland rückt immer weiter in die Ukraine und verstärkt Angriffe auf Krankenhäuser, Schulen und Altersheime. Russlands Taktik, indem sie Kiew umzingeln, funktioniert nicht ganz, denn die Ukraine wehrt sich erstaunlich gut.

Wirtschaftliche Probleme:

Immer mehr Unternehmen schließen sich den internationalen Sanktionen gegen Russland an. Sie schränken ihre Geschäfte dort ein oder ziehen sich komplett zurück.

Militärische Lage:

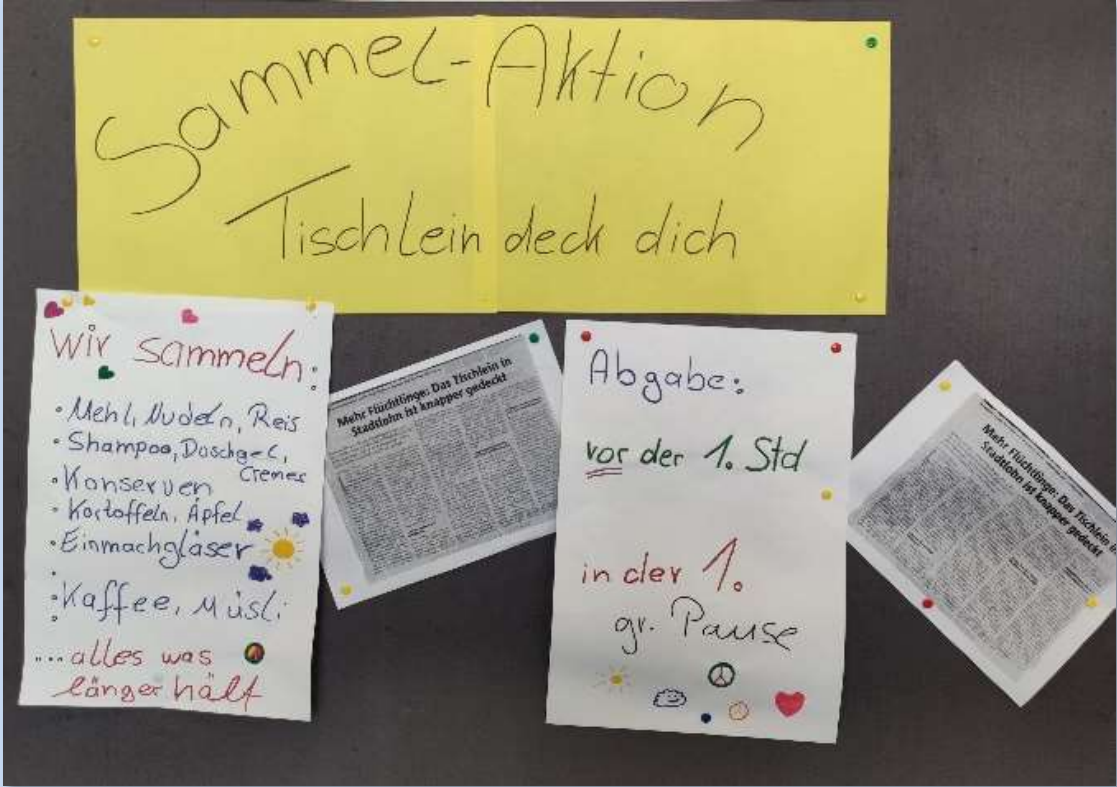
Die Ukraine steht politisch nicht so gut da wie Russland. Sie bitten Deutschland sowie viele andere Staaten um militärische Hilfe.



Spenden-Aktion

Die Schülerinnen und Schüler der Herta-Lebenstein-Realschule haben im vergangenen Schuljahr fleißig Lebensmittelspenden für die Aktion „Tischlein deck dich!“ gesammelt!

Auf die Idee kamen Fünftklässler, die zusammen mit dem Schülersprecher-Team diese Sammel-Aktion betreuten und die Spenden anschließend freudig überreichen konnten.



Soccer-Ei

Auf der letzten Schulkonferenz haben die Schülervertreterinnen und -vertreter einen Antrag gestellt. Sie wollten auf Wunsch der Schülerschaft ein Soccer-Ei anschaffen.

Dieses steht mittlerweile auf dem Schulhof. Für die leeren Banden werden immer noch Sponsoren gesucht. Wer Firmen kennt, die Interesse haben, kann sich gerne bei den SV-Lehrerinnen Frau Neukirch und Frau Twardzik melden.



Theater

Am 30.11.22 fand in der Stadthalle für die Klassen 8-10 der HLR und der Losbergschule ein Theaterstück statt, um an den Orangeday am 25.11. zu erinnern.

In dem Theaterstück ging es um Gewalt an Frauen, sexuelle Gewalt, häusliche Gewalt und über die LGBTQ Community. Es wurden Szenen zu den oben genannten Aspekten und Folgen von Diskriminierung gespielt. Es wurde von den Schauspielerinnen und Schauspielern gut vorgetragen und man konnte das Theater gut nachvollziehen

Für jüngere Schülerinnen und Schüler sollte dieses Theaterstück jedoch nicht angeboten werden, denn diese sind zu jung dafür und würden einige Szenen nicht verstehen.

Generell ist es wichtig, dass so ein Projekt an der Schule stattfindet, denn heutzutage sind Jugendliche zu wenig über solche Themen aufgeklärt.



Tag der offenen Tür

Anfang Dezember hat für die möglichen neuen Fünftklässler/innen der Tag der offenen Tür an unserer Schule stattgefunden. Dabei haben sich neben den unterschiedlichen Unterrichtsfächern auch die verschiedenen EBA-Kurse vorgestellt. Drei dieser EBA-Kurse haben wir dazu auch befragt.

Die **Mediencouts** zeigten in ihrem Kursraum den Kindern, was sie machen und was sie sind. Außerdem zeigten sie einen Werbefilm über die Schule und haben Fragen geklärt.

Ein paar der Mediencouts sind zudem herumgelaufen und haben bei Bedarf noch einmal den Leuten alles in Ruhe erklärt und tiefergehende Fragen erläutert.

Die **Streitschlichter** haben zu Beginn die Zettel mit der Einteilung in die entsprechenden Gruppen für den Rundgang an die Kinder verteilt.

In der Mensa haben sie erklärt, was sie machen und wo sie in der ersten Pause zu finden sind, um bei Bedarf Streitigkeiten zu klären.

Die **Schülerbücherei** hat alte Bücher und DVDs verkauft, um mit dem erzielten Gewinn neue Bücher zu kaufen.

Außerdem hat das Bücherei-Team ihre neuen Mangas vorgestellt, zu denen sie ebenfalls eine Pinnwand erstellt haben.

Vielen Dank fürs Lesen unserer aktuellen Ausgabe der Schülerzeitung „Der Spickzettel“!

Wenn ihr Fragen oder Anregungen habt, könnt ihr uns immer gerne ansprechen!

euer Team der Schülerzeitung