

GYMS

DIE SCHÜLERZEITSCHRIFT

TAUCH EIN IN UNSRE WELT 22



•GYMS-WORT DES JAHRES • ELTERN ERZÄHLEN • AUF INS GRÜNE • AB IN DIE OBERSTUFE • IINTERVIEW MIT EINEM JUNGLEHRER • WESWEGEN ZUR SCHULÄRZTIN • TIPPS UND TRICKS FÜRS LEBEN • WARUM AUSGERECHNET BODENTURNEN?



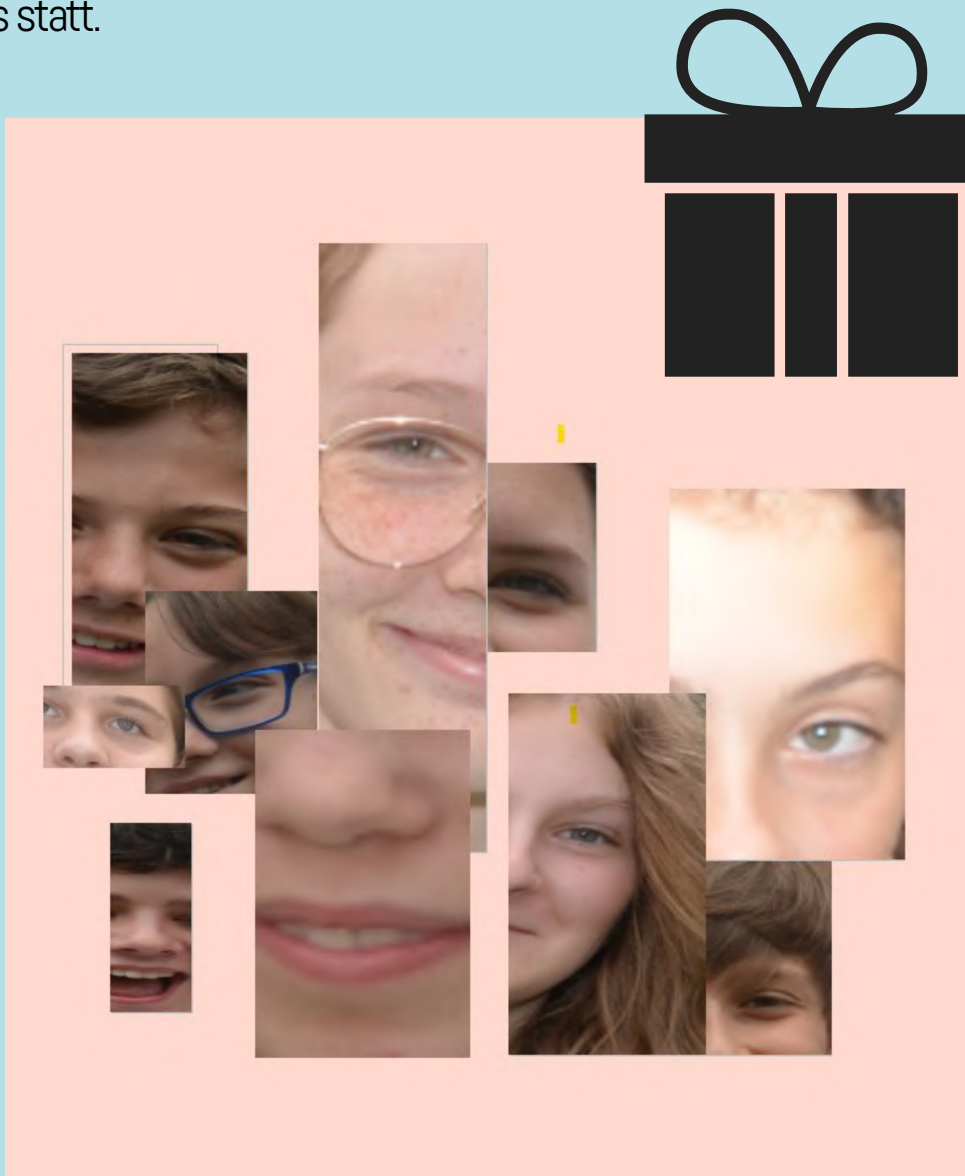
WER IST DAS?

Hier siehst du zwölf Schülerinnen und Schüler aus dem Redaktionsteam der 3C-Klasse. Wie heißen sie?

Schreibe ihre vollständigen Namen auf ein Blatt und gib dieses mit deinem Namen und der Klasse, die du in diesem Schuljahr besucht hast, in der 3C ab.

Gewinnen kannst du eine Seite zur freien Gestaltung in unserer (hoffentlich) nächsten Ausgabe.

Die Verlosung unter den richtigen Einsendungen findet zu Beginn des kommenden Schuljahres statt.



TIPPS UND TRICKS FÜRS LEBEN

Wir haben Erwachsene befragt, was sie uns mitgeben können, um das Leben glücklicher zu verbringen. Die wichtigsten Tipps haben wir für euch zusammengetragen.



Stress dich nicht zu viel

Stress ist nicht gut. Versuche alles, ruhiger anzugehen und dich nicht so zu stressen. Oft schaffst du deine Aufgaben auch schneller, wenn du ruhig dabei bleibst.

Mach beim Lernen Pause

Wenn du für eine Schularbeit oder einen Test lernen musst, dann mache zwischendrin eine Pause und tue in der Zeit was anderes. Das hilft dir. Du kannst danach besser weiterlernen. Das kannst du auch bei deinen Hausaufgaben so machen.



Bleib so, wie du bist

Wenn du merkst, dass deine Freunde etwas von dir wollen, was du gar nicht willst, dann sage ihnen das, denn du sollst immer du selbst sein. Jeder Mensch ist anders und gut auf seine Weise.

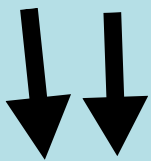
Sieh die Dinge positiv

Die Dinge positiv zu sehen, ist sehr viel besser, als immer wütend und grimmig durch die Welt zu gehen. Das Leben ist toll. Deshalb solltest du dich auf Dinge freuen und sie positiv sehen. Schularbeiten gelingen besser, wenn man positiv denkt.



Geld ist nicht alles

Wenn ihr schon Taschengeld bekommt, werdet ihr hoffentlich schon wissen, wie man mit Geld umgeht. Mit Geld kann man sich alles kaufen und ohne Geld würde die Welt, wie wir sie heute kennen, ganz anders ausschauen. Aber Geld ist nicht alles im Leben. Gute Freunde und ein glückliches Leben sind viel wichtiger. Es gibt Leute, welche sehr reich, aber einsam sind.



Verbringe Zeit mit Familie und Freunden

Sich mit Freunden zu treffen, löst Glücksgefühle aus. Zeit miteinander zu verbringen, macht Spaß und stärkt eure Bindungen. Man kann sich z.B. jede Woche mit Freunden treffen, um sich auszutauschen, etwas zu unternehmen oder auch zusammen zu lernen und Hausaufgaben zu machen.



Entwickle dich immer weiter

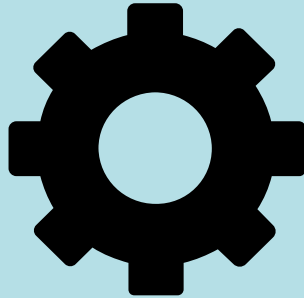
Wenn du etwas gerne machst, dann übe es regelmäßig. So kannst du dich verbessern und wirst sehr gut in etwas werden (z.B. Fußball oder andere Hobbys). Später kannst du vielleicht auch mit dem Hobby Geld verdienen.

GYMS-WORT 2022

Wir wollten es einfach wissen. Welches ist denn nun das Wort, das euch am meisten am Herzen liegt? Welches findet ihr klanglich am schönsten, welches liegt euch ständig auf der Zunge?

Sandro und Moritz brachen auf, um genau das für euch herauszufinden.

Es dauerte schon ein paar Wochen, bis sie in allen Unterstufenklassen waren, um jede und jeden danach zu fragen. Schimpfwörter, rassistische oder diskriminierende Ausdrücke waren ausgeschlossen.



DEUTSCH

- Alter
(Oida im Dialekt)
- stabil
bedeutet der Jugendsprache so viel wie "gut", "cool" oder "nice".
- Digga
Der Begriff ist eine Variation des Wortes „Dicker“ und wird für einen Freund bzw. Kumpel verwendet. Das Wort stammt ursprünglich aus der Hamburger Jugend- und Umgangssprache.
- Übrigens: unter langenscheidts.com/jugendwort-des-jahres hast du die Möglichkeit, bis zum 13. September noch einmal dein Jugendwort abzugeben.

ENGLISCH

- same
bedeutet so viel wie "Ja, ich dich auch" oder "Ja, das geht mir auch so". Es ist eine stark verkürzte Antwort.
- sus
ist eine Abkürzung für „suspekt“ bzw. im Englischen „suspicious“ oder „suspect“. Der Begriff wurde vor allem durch das Online-Spiel „Among Us“ bekannt
- cringe
Der Begriff „cringe“ kommt aus dem Englischen und kann mit „zusammenzucken“ oder „erschauern“ übersetzt werden. Er soll das Gefühl von Fremdscham zum Ausdruck bringen. Wenn eine beobachtete Situation besonders peinlich ist, dann ist sie „cring(e)y“.

INTERVIEW MIT EINEM "JUNGLEHRER"

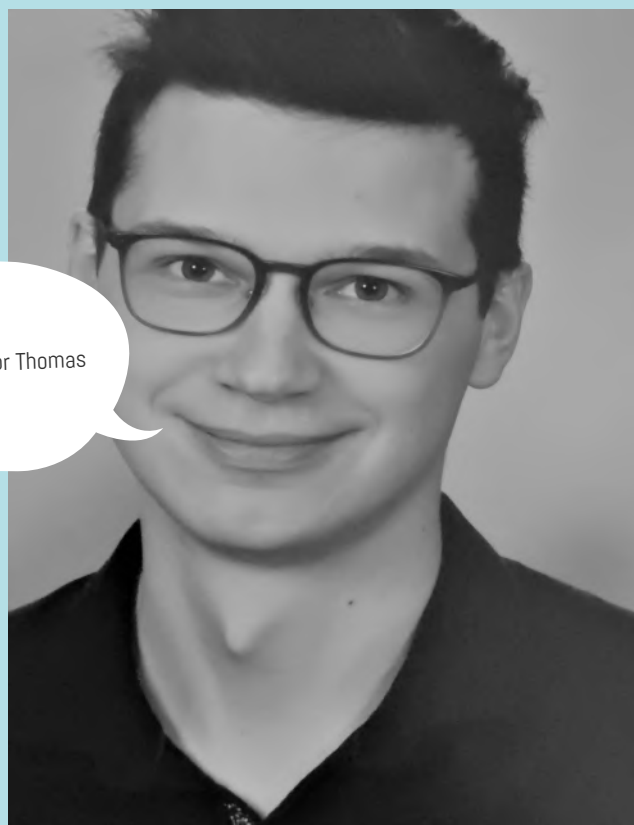


Einen von unseren neuen Lehrern wollten wir besser kennenlernen.

Wir interviewten Prof. Thomas Michäler. Er unterrichtet Informatik und Mathematik.

Was hat Sie dazu bewegt, Lehrer zu werden?

Das Interesse war schon immer da. Es hat sich im Laufe meiner Schulkarriere ergeben. Ich wollte nie den ganzen Tag im Büro sitzen. Dann hab ich darüber nachgedacht, welche Alternativen es gibt und habe mich dann für den Lehrberuf entschieden.



Professor Thomas Michäler

Was gefällt Ihnen beim Unterrichten?

Mir gefällt, dass jeder Schüler und jede Schülerin anders ist. Wenn man zum Beispiel „Erstklassler“ acht Jahre als Lehrer begleitet, dann ist es auch toll oder interessant zu sehen, wie sich diese im Laufe der Zeit entwickeln.

Welche Unterrichtsmethoden finden Sie effektiv?

Es kommt immer auf die Klasse an. Bei manchen Schülern funktioniert einfach der Frontalvortrag. Grundsätzlich bin ich ein Fan von kurzem Erklären und explorativem Üben, das heißt „durchs Üben auf Sachen draufkommen.“ Da lernt man meiner Meinung nach am besten.

Wie schaffen Sie als Lehrer eine positiv und angenehme Lernatmosphäre?

Ich finde, man kann über alle Themen im Unterricht reden, sobald die Arbeit fertig ist. Klar, der Unterricht wird dadurch etwas beeinflusst, aber das ist meine Methode.

Wenn Schüler mit den Beispielen fertig sind, können sie reden, solange sie den Unterricht nicht stören.

WARUM ZUR SCHULÄRZTIN?

Drei Ärztinnen arbeiten abwechselnd an unserer Schule. Mit einer haben wir uns unterhalten.

Wir haben mit Dr. Andrea Walch über unsere Schule geredet. Sie hat uns erzählt, dass es von der Jahreszeit abhängt, wie viele Schülerinnen und Schüler zu ihr kommen. Zum Beispiel kommen im Sommer mehr Jugendliche als im Winter. Das liegt an Kreislaufproblemen, die im Sommer stark verbreitet sind. Viele Schüler essen oder trinken nichts oder nur wenig und bekommen dann wegen des heißen Wetters Kopfschmerzen oder Übelkeit. Im Winter sind die häufigsten Gründe Infekte. Genau kann man es jedoch nicht sagen, wie viele Schüler und Schülerinnen zur Schulärztin gehen. Manchmal sind es nur fünf, aber auch zwanzig können vorkommen. In der Coronazeit hat sich im Verhältnis zu früher aber vieles geändert, wenn es um Patientenzahlen geht. Viele blieben wegen Corona auch bei kleineren Beschwerden zuhause, einfach aus Vorsorge. Es ist für die Ärztinnen Pflicht, die Schüler einmal im Jahr zu untersuchen.

Wie kann ich mir selbst helfen?



Grob gesagt empfiehlt die Schulärztin eine gesunde Lebensweise.

Bei Kreislaufproblemen sollte man die Ursache beheben, das heißt, man muss ausreichend trinken und sich ausgewogen ernähren.

Wenn einem übel oder schwindelig ist, sollte man zuallererst etwas trinken. Wird es trotzdem nicht besser, sollte man sich hinlegen und die Füße hochlagern. In der Regel geht es einem dann schon um einiges besser. Obwohl der Schüleralltag oft stressig sein kann, sind viel Bewegung und ausreichend Schlaf trotzdem sehr wichtig. Das hält nicht nur gesund, sondern hilft auch gegen Verspannungen, die man sich beim langen Sitzen zuzieht. Man sollte sich die nötige Zeit für sich selbst nehmen.



Fr. Dr. Stoschitzky

ELTERN ERZÄHLEN

Von den Eltern wollten wir wissen, wie es eigentlich so ist, mit Dreizehnjährigen zu leben.

Das sind die Antworten (schriftlich und anonym).

In der Pubertät kann es manchmal schwierig sein, dass sich die Eltern und Kinder verstehen („die gleiche Sprache sprechen“). Wenn sich alle Beteiligten um ein gutes Verhältnis bemühen, gelingt es auch. Ich bin froh, dass es bei uns so ist!

Ich finde, dass sie ungefähr in diesem Alter beginnen, anders zu werden. Das Kind beginnt erwachsen zu werden und ist es aber noch nicht. Da sind Konflikte vorprogrammiert. Aber es ist auch spannend, diese Konflikte gemeinsam zu lösen und das Kind beim Erwachsenwerden zu begleiten. Wichtig ist, dass man als Eltern dem Kind mit Respekt begegnet, es wertschätzt und ihm immer wieder zeigt, dass es geliebt wird.

Die Kinder sind eher verschlossen, ruhiger, haben Stimmungsschwankungen sind wortkarg und in sich gekehrt.

Die Eltern-Kind-Beziehung wird auf jeden Fall anders. Das Von-den-Eltern-Gesagte wird in Frage gestellt. Es wird dagegen argumentiert. An manchen Tagen ist es schwierig und anstrengend. Wichtig ist, in Kontakt zu bleiben.

Manchmal ist es schwierig, weil die Kinder sich mehr zurückziehen und nicht mehr so viel erzählen.

Ich finde es nicht schwierig. Aber es ist anstrengend, wenn Teenager wichtige Dinge nicht erzählen, oft mit Kopfhörer vor dem PC sitzen und man quasi die richtigen Fragen stellen muss, um etwas zu erfahren.



Oh ja, das ist zur Zeit sehr schwierig. Da die hormonellen Veränderungen sehr starke Stimmungsschwankungen verursachen.

Oh ja, das ist zur Zeit sehr schwierig. Da die hormonellen Veränderungen sehr starke Stimmungsschwankungen verursachen.

Ich finde die Beziehung in diesem Alter nicht besonders schwierig. Jedes Alter von Kindern bringt gewisse „Tücken“ mit sich. Einzig die Launen sind manchmal schwierig zu verstehen.

KOMM DOCH ZUM

BODENTURNEN

Bei uns an der Schule gibt es viele Freigegegenstände. Wir haben uns entschieden, euch den Freigegegenstand Bodenturnen genauer vorzustellen. Daher haben wir Herrn Professor Tegischer interviewt.

Was macht man im Bodenturnen eigentlich genau?

Die unverbindliche Übung heißt "Boden- und Geräteturnen". Dabei versucht man Übungen am Boden, am Barren, am Reck, Kasten, Minitrampolin und Balken. Für nächstes Jahr ist geplant, dass wir zwei Einheiten anbieten: Boden- und Geräteturnen für Anfänger und Boden- und Geräteturnen für Fortgeschrittene, damit wir auf jeden individuell eingehen können.



Welche Vor- und Nachteile hat das Bodenturnen?

Vorteile gibt es ganz, ganz viele. Boden- und Geräteturnen ist kein einseitiger Sport, das heißt, es muss der gesamte Körper funktionieren. Es beginnt bei den Zehenspitzen, die überstreckt sein müssen, über die Beine, die gestreckt bleiben müssen und den gesamten Rumpf, der gestreckt bleiben sollte.

Die Körperspannung ist extrem wichtig beim Bodenturnen.

Man muss sich wirklich von Übung zu Übung steigern. Sonst kann es zu gefährlichen Situationen kommen.

Das muss man bedenken.

Was lernt man beim Bodenturnen?

Man macht Erfahrungen am Reck und am Barren. Überschläge oder Flickflacks sind, wenn man so etwas mit dem eigenen Körper schafft, ganz besondere Erfahrungen.

Wie viele Schüler besuchen diesen Freigegegenstand?

Das Interesse ist sehr groß. Bis jetzt waren es bis zu dreißig Schülerinnen und Schüler, die beim Bodenturnen waren.

Wieso lohnt es sich, dorthin zu gehen?

Man hat einmal Zeit, eine Stunde ohne Stress und ohne Leistungsdruck etwas zu machen, das einem Spaß macht. Es geht dort nicht um Noten oder Leistung, man kann eine Stunde an seinem Hobby arbeiten, abseits vom ganzen Schulstress.

...und nach der Vierten in

UNSERE OBERSTUFE

Wenn du nach der Unterstufe in unsere vierjährige Oberstufe weitergehen möchtest, kannst du zwischen diesen Zweigen entscheiden (Studentafeln und Videos gibt es auf unserer Schulhomepage):



"REAL"

Du kannst zwischen "mehr" Darstellender Geometrie oder "mehr" Naturwissenschaften wählen. In der 7. und 8. Klasse kannst du dich für den Schwerpunkt Informatik oder Labor entscheiden. Eine weitere Fremdsprache ist natürlich dabei.

"SPORT"

Wenn du gerne Sport machst, dann bist du in diesem Zweig bestens aufgehoben. Du kannst dich zwischen Fußball, Volleyball, Alpiner Schilaf, Tennis, Leichtathletik und "Polysportiv" entscheiden. Du musst nicht einmal in einem Verein Mitglied sein.

Im Sportzweig fährst du zu Matches und anderen Wettkämpfen, die deine Sportart betreffen.

Um in den Sportzweig zu kommen, musst du eine Aufnahmeprüfung machen. Du musst aber kein "Profi" sein, um diese zu schaffen.



"KREATIV"

Wenn du kreativ bist und in der Schule eine beruhigende Abwechslung brauchst, dann bist du in diesem Zweig mit 4 Stunden "BE u. BGW" in guten Händen.

Du nähst, zeichnest, designst, fotografierst und vieles mehr.

In BE lernst du über Kunstgeschichte. In BGW machst du handwerkliche Dinge.

Gelungene Arbeiten werden natürlich auch gezeigt.

"SPRACHE"



Wenn du gerne reist, andere Kulturen kennenlernen willst und außerdem ein Interesse für Sprachen hast, dann bietet sich dieser Zweig perfekt für dich an. Es gibt aber eine wichtige Sache im Voraus. Du kannst diesen Zweig in der Oberstufe nur wählen, wenn du ihn in der 3. und 4. Klasse Unterstufe auch schon besucht hast, denn Spanisch oder Italienisch geht in der Oberstufe weiter. Zu dieser Sprache (Spanisch o. Italienisch) lernst du noch Latein und hast Englisch als Arbeitssprache (einige Fächer werden auf Englisch unterrichtet).



"MUSIK"

Wenn du dich für Musik und ihrer Geschichte interessierst, passt dieser Zweig perfekt für dich. Er bietet dir viele Möglichkeiten, dein musikalisches Können umzusetzen. Du kannst in Bands spielen, im Chor singen, CDs aufnehmen, lernen mit einem Mischpult zu arbeiten und dein Wissen über Theoretisches zu Musik und Musikgeschichte erweitern. Du musst zum Einstieg noch kein Instrument spielen, sondern kannst jedes Instrument auch neu lernen. Wenn du schon eines spielst, lernst du es auf deinem Level weiter. Für "Gesang" musst du keine Erfahrungen und keine "besondere" Stimme mitbringen.

AUF INS GRÜNE

Du weißt nicht, was du in deinen Ferien machen sollst?! Dann findest du hier die perfekten Ideen für einen gelungenen Nachmittag, mit der Familie, mit Freunden oder alleine. Wir haben für dich die besten Ausflugsziele recherchiert.

KANUFAHRT AUF DER RAAB



Du bist abenteuerlustig und liebst das Wasser? Dann mach doch mal eine Kanufahrt. In Neumarkt kannst du mit dem Kanu starten und bis zur ungarischen Grenze fahren. Zwischendurch kannst du auch ans Ufer gehen und in tieferen Stellen schwimmen. Hier kannst du die Natur genießen und Vögel und andere Tiere hautnah erleben. Den Guide und alle anderen Informationen findest du unter kanst-du.com oder urlaub-jennersdorf.at

KATERLOCH



Das Katerloch ist eine spektakuläre Tropfsteinhöhle. Sie ist in Weiz, genauer gesagt in Dürntal. Sie wurde 1816 erstmals erwähnt, wahrscheinlich wurde sie jedoch schon viel früher entdeckt (1750). Die Höhle wurde noch immer nicht vollständig erkundet. Der Eintritt beträgt 20 Euro pro Person. Du absolvierst 400 Stufen, rund einen Kilometer Führungsweg und legst 135 Höhenmeter zurück. Katerloch.at

Du bist interessiert an alten Gemäuern und Bauwerken, dann besuche unbedingt die Riegersburg. Du kannst zur Burg hinauf wandern oder mit dem Lift den Berg erklimmen. Wenn du gerne mit Extremen zu tun hast, dann ist der Klettersteig auf dem Vulkanfelsen perfekt für dich und deine Familie. Oben angekommen kannst gemütlich einen Kaffee trinken und die Riegersburg mit einem Guide oder alleine erkunden. Die Greifvogelschau bietet dir eine beeindruckende Flugvorführung mit Greifvögeln. Riegersburg.at **RIEGERSBURG**





IIMPRESSUM

Diese Zeitschrift entstand im Rahmen eines Klassenprojekts in der 3C/Jahrgang 2022. Die Schülerinnen und Schüler arbeiteten in Kleingruppen zu Themen, wie sie in einer Unterrichtsstunde beim Ideensammeln entstanden sind.

Auflage: 200 Stück

Schule: Gymnasium Hartberg

Klasse: 3C

Betreuende Professorin: Sonja Jambrovic

"TIPPS UND TRICKS": Painsipp P.; Craighero M.; Kiu D.; Fasching F.

"GYMS-WORT": Tuttner M.; Radev S.

"INTERVIEW "JUNGLEHRER": Lechner-Riegler E.; Schweighofer M.

"UNSERE SCHULÄRZTINNEN": Berger J.; Bevaab A.; Fink R.

"ELTERN ERZÄHLEN": Gmoser P.; Heschl E.; Handler M.

"BODENTURNEN": Kroisleitner Ch.; Lugitsch-Strasser Th.; Putz L.

"UNSERE OBERSTUFE": Gmoser K.; Wagner N.; Pieber S. hat es begonnen

"AUF INS GRÜNE": Rübenbauer E.; Fink E.; Haas Ch.

WIR BEDANKEN
UNS FÜR
ALLES, WAS
IHR FÜR UNS
GETAN HABT,
UND VOR
ALLEM BEI
UNSEREM

