

Lies mehr über...

GMS Schülerzeitung



„Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen“
Apostelgeschichte 5:29

Apfel
Der Apfel ist die Nummer eins unter den Obstsorten, er schmeckt wunderbar und ist eine richtige Vitaminbombe, das hilft uns in der kalten Jahreszeit, gesund zu bleiben. Apfel – voller Vitamine und Mineralstoffe, der perfekte Kinder-Snack!

An alle, die bei Schülerzeitung mitmachen wollen: Kontaktiert uns über die E-Mail-Adresse, die unten angegeben ist, oder sprecht uns an.

Gesund zu leben, ist nicht schwer

Wie können wir gesund leben?
Was können wir machen, um uns fit zu halten?
Diese Fragen beantwortet euch heute eure Journalistin **Tamara**.
Ein gesundes Frühstück, ein ausgewogenes Mittagessen und Abendessen.
Was sollen wir essen? Denkt dran: Das Gemüse gehört (fast) zu jeder Mahlzeit, Nüsse oder Obst sind der beste Snack.
Jeden Tag raus an die frische Luft zu gehen, ist sehr gut für die Gesundheit, und nicht zu vergessen, ausreichend Wasser zu trinken.
Um gesund zu leben, ist Schlafen sehr wichtig.
Wenn du also rechtzeitig ins Bett gehst, bist du fröhlicher und fühlst dich viel besser.
Unternimm eine körperliche Aktivität, die du magst und die dir Spaß macht.
Egal ob Radfahren, Fußball, Handball oder auch Gymnastik, 20-30 min am Tag sind schon ausreichend.
Mach, was dir Spaß macht und vergiss nicht zu lachen, durchs Lachen wird dein Tag gleich schöner.

Der pädagogische Tag

Am 11. Oktober veranstalteten Frau Steurer und Frau Janz einen Erlebnispädagogischen Tag mit der Klasse 6. Mit Spielen und Vertrauensaufgaben wollten sie die Klassengemeinschaft stärken.
Es gab verschiedene Aufgaben, z.B. die Augen zuzubinden und sich von den Mitschülern durch die ganze Sporthalle führen zu lassen. Später gingen sie noch in den Wald und spielten noch Spiele. Am Ende waren die 6. Klässler sehr müde, aber sie hatten einen sehr schönen Tag mit ihren Lehrerinnen und gaben dann noch eine Rückmeldung, wie ihnen alles gefallen hatte.
Tamara Koneski

Bald gibt es wieder die Send-a-Claus-Nikoläuse aus Fairtrade-Schokolade bei der SMV zu kaufen, mit denen ihr euren Liebsten einen Adventsgruß schicken könnt!

Lieblingsspiel: Roblox
Ich spiele das gerne, weil man da über 1000 Spiele spielen kann. Und ich will, dass viele in der Schule das kennen. Man kann Autos fahren, Spiele erstellen, sich Avatare aussuchen.
Ich spiele das Spiel auf: iPod
Sinan Hasirci

Ein neues Projekt der Kunst-AG: POST IT War.
Das bedeutet, dass mit ganz vielen kleinen Klebezetteln ein Bild an Fenster geklebt wird.
Die Schüler/innen der 8. Klasse recherchierten im Internet zu dieser Stilrichtung und lernten dabei auch noch einen Künstler der Street Art kennen: Keith Haring. Er gilt als Urvater der Street Art.

Foto erstellt von Frau Janz

Bananen
Bananen sind der perfekte gesunde Snack. Bananen liefern schnelle Energie, und sie sind leicht und gut verdaulich. Bananen machen gute Laune!

Lehrer-Interview

Kleine Kinder werden groß, denn sie wachsen pausenlos. Unser heutiger Gast ist Frau Gruhler, die die Grundschüler unterrichtet.

Wann haben Sie beschlossen, dass Sie Lehrerin werden möchten?
Ungefähr mit 17 Jahren.

Was macht eine Grundschullehrerin?
Das ist ein weites Feld! Zum einen ist es wichtig, eine gute Beziehung zu den Kindern aufzubauen. Loben, trösten, ermutigen, Interesse am Kind zeigen... Dann sollen die Kinder natürlich Grundlegendes wie Lesen, Schreiben, Rechnen lernen, aber auch Fähigkeiten wie Selbstreflexion, Sozialkompetenz, Problemlösefähigkeit, um nur einige wenige wichtige Punkte zu nennen. Auch ein guter Kontakt zu den Eltern ist nötig.

Wie beginnt und endet Ihr Tag?
Am Morgen lese ich einen Abschnitt aus der Bibel und bete für den Tag, für meine Familie und sonstige Anliegen.
Danach frühstücke ich in Ruhe und lese Zeitung.
Am Ende des Tages bereite ich für den nächsten Morgen so viel vor wie möglich, um dann morgens wenig Hektik zu haben.

Wie halten Sie sich fit?
In meiner Freizeit gehe ich gerne wandern – wie z. B. kürzlich im herbstlichen Donautal bei Beuron. Einfach herrlich!

Welche Sportart macht am meisten Spaß?
Wandern!

Kochen Sie gerne und was ist Ihr Lieblingsgericht?
Ja, ich koche gerne. Eines meiner Lieblingsgerichte ist z. B. Lasagne.

Essen Sie etwas Ungesundes?
Ja – leider esse ich sehr gerne Schokolade!

Wo sind Sie zur Schule gegangen?
Meine Grundschule war in Gochsheim und mein Gymnasium in Schweinfurt. Das ist beides in Franken.

Welche Spiele haben Sie in den Pausen gespielt?
Am liebsten habe ich Gummihüpfen und Fangen gespielt.

Wer hat Ihr Vesper gepackt und was war in Ihrer Vesperdose?
Meine Mutter hat mir das Vesper gepackt. Zu meiner Schulzeit gab es noch keine Vesperdosen, wie sie heute üblich sind. Alles war in Butterbrotpapier eingepackt oder in einer Frischhaltebox. Ich hatte gerne Leberwurstbrot mit Gurke und auch geschnittene Äpfel dabei.

Haben Sie jemals zu Ihren Eltern gesagt, dass Sie krank sind, um nicht zur Schule zu gehen?
Nein, nie! Ich bin auch meistens gerne zur Schule gegangen.

Was macht bei Ihnen gute Laune?
Ein schöner Ausflug in die Natur.

Was werden Sie unseren Schülern und Schülerinnen empfehlen, um sich fit und gesund zu halten?
Viel Bewegung an der frischen Luft!

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Gruhler für das Interview.

Bleibt gesund!

Zitrone
Zitronen sind gut für Gesundheit. Am besten die ganze Frucht nutzen, nicht nur den Saft, sondern auch die Schale. Beides passt gut in einen Tee oder in einen selbstgemachte Limonade.

Unsere Mensa

Foto erstellt von Tamara Koneski

Das Essen in der Mensa ist frisch und gesund von unserer Köchin zubereitet und schmeckt ganz lecker. Das Beste an der Sache ist, ihr könnt zusammen in Ruhe essen, Quatsch machen und vielleicht einen neuen Freund fürs Leben finden!

Die Erstklässler lernen gerade die ersten Buchstaben, da darf der Spaß in Unterricht nicht fehlen!

Foto erstellt von Frau Gruhler

Treffen sich zwei Schlangen in der Wüste, fragt die eine die andere:
„Du, sind wir eigentlich giftig?“
Sagt die andere:
„Weiß ich nicht, wieso?“
Darauf die erste wieder:
„Ich habe mir gerade auf die Zunge gebissen!“

Rat und Tat

Es geht auch ohne Stress.
Schule, Hausaufgaben, Klassenarbeiten, Vokabeln, Zeit für Freunde, Sport, Hobbys.
Mit der **Eisenhower Matrix** kannst du deine Aufgaben richtig planen und Zeit sinnvoll nutzen.
Beispiele aus dem Alltag

	Dringend	Nicht-Dringend
Wichtig	1) Sofort erledigen	2) Planen
Wichtig	Hausaufgaben	Mit Freunden treffen
Nicht-Wichtig	3) Delegieren	4) Eliminieren
Nicht-Wichtig	Neues Heft kaufen	PC Spielen

Versuche, deine Aufgaben einzuordnen. Die sehr wichtigen und dringlichen Aufgaben musst du sofort erledigen. Danach solltest du die wichtigen, aber weniger dringlichen Aufgaben erledigen. Dann findest du heraus, welche Aufgaben du vielleicht an jemand anderen delegieren kannst und welche du sogar ganz lassen kannst.

Tag der Orientierung für die 4. Klasse

Außerhalb der gewohnten schulischen Umgebung erlebten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4 einen ganz besonderen Tag. Im nahegelegenen Umweltzentrum auf der Möglingshöhe erwartete die Schüler ein Tag mit viel Spiel und Spaß, aber zugleich auch mit Tiefgang. Es ging um Themen wie das Miteinander, Konflikte lösen und auch Fragen nach Identität und Individualität wurden bearbeitet. Veranstaltet wurde der Tag der Orientierung vom Evangelischen Jugendwerk Württemberg. „Mir ist aufgefallen, wie gut die Klasse zusammenarbeitet, wenn es darauf ankommt“, so formulierte ein Viertklässler seine Beobachtung zum „Tag der Orientierung“ in der Religionsstunde. Fröhliche Lieder, ein gutes Mittagessen und jede Menge Süßigkeiten sorgten für eine gute Stimmung. Hannah und Annika, beides Theologiestudentinnen und Mitarbeiterinnen des Evangelischen Jugendwerks, waren voll des Lobes über die Klasse. „Toll, mit welcher Begeisterung die Kinder mitgemacht haben. Wir kommen im nächsten Jahr gerne wieder!“ lautete ihr einstimmiges Fazit.

Mountainbike- Erlebnistag

Mountainbiken gehört zu den aktuellen Trendsportarten. Bei dieser Freizeitbeschäftigung werden Elemente wie körperliche Aktivität, Ausdauer, Geschicklichkeit und Natur kombiniert. Am 23.10. hatten 11 Schüler die Gelegenheit, sich in dieser Trendsportart zu erproben. Nach einer kurzen Einführung in die wichtigsten Grundtechniken wie Kurvenfahren und Bremsverhalten ging es in die nahegelegenen Waldgebiete rund um den Türmeberg und im Wittmannstal. Die Teilnehmer lernten aber auch recht schnell, dass nicht nur der „Downhill“, sondern auch der „Climb“ eine Herausforderung ist. Zum Abschluss des Vormittags probierten sie sich noch ein bisschen im „City-Trial“ aus, indem sie das Abfahren von Treppen und Absätzen übten. Auch Verhaltenskompetenzen wie sich hilfsbereit zu zeigen oder geduldig zu sein wurden gefördert. Ausdauer, Geschicklichkeit und ab und zu ein Schuss Adrenalin, all das gehört zum Mountainbike-Sport dazu!

Gesunde Alternative zu gekauften Chips

Selbstgemachte Chips

Was braucht man dazu:
Mikrowelle
Kartoffeln 3 Stück (groß)
Neutrales Öl: 1 EL
Verschiedene Gewürze, Salz.

Zubereitung:
-Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in sehr feine Scheiben schneiden (mit dem Gemüseschäler), mit Öl mischen.
-Einen mikrowelleneigneten Teller mit Backpapier belegen und so viele Kartoffelscheiben verteilen, dass sie nicht überlappen.
-Nach Geschmack würzen.
z.B. Paprikapulver, Basilikum, Salz, Chili, Pfeffer.
-Die Kartoffeln in der Mikrowelle bei 800 Watt 9 min garen lassen.
Übrige Kartoffelscheiben ebenso zubereiten.
Ich wünsche euch viel Spaß beim Machen und Genießen.

Quelle: Erstellt von Jonathan Eslinger

Welches Körperteil, an deinem eigenen Körper, kannst du mit deiner rechten Hand niemals berühren?

Lösung in der nächsten Ausgabe

Lösung Oktober: „Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen“