

ORIGINAL HONEST STRAIGHT

DIE SCHÜLERZEITUNG



Der Frühling steht vor der Tür - und mit ihm unsere zweite Ausgabe der Schülerzeitung!

Während draußen alles wieder grüner und lebendiger wird, gibt es auch bei uns viele neue Themen, Geschichten und Ideen zu entdecken. In dieser Ausgabe nehmen wir euch mit zur Ausstellung Zellentrakt und berichten, was besonders bewegt hat. Wer Unterstützung beim Lernen braucht findet sinnvolle Apps und Nachhilfeangebote. Und für alle, die sich fragen wie es nach der Schule weitergehen kann, zeigen wir verschiedene Wege auf. Spannend auch: wir begleiten einen Sechst- und Neuntklässler einen Tag lang im Schulalltag. So erhaltet ihr einen Einblick wie unterschiedlich oder ähnlich dieser sein kann. Außerdem berichten wir von der hauseigenen Berufsmesse. Natürlich darf auch Sportliches nicht fehlen. Zudem erwarten euch wie gewohnt Interviews, Tipps und mehr.

DAS SIND WIR:



CHRISTINA, 15
10C
GYM



NAEMI, 14
9C
TANZEN



MARIE, 14
9C
SCHWIMMEN



ALEXIS, 15
10C
ZEICHNEN



NASTASJA, 14
9C
LAUFEN



JOSCHUA, 14
9C
KLAVIER



LEMUEL, 14
9C
PROGRAMMIEREN



ADRIAN, 14
9C
LESEN



EMMA, 14
9B
FUSSBALL



SARA, 15
10C
SPAZIEREN



VIYAN, 16
10C
TAEKWONDO



FRAU
RICHARDSON
CHAOS
KOORDINATORIN UND
QUATSCHTANTE

Viel Spaß beim Lesen & Stöbern!
Die Schülerzeitung





OPG vs OHS



Erst kürzlich trat unsere Schulmannschaft zu einem freundschaftlichen Fußballspiel gegen die OPG an. Die Vorfreude war groß und die Motivation ebenso. Auf dem Platz gaben alle ihr Bestes. Es wurde gekämpft, gepasst, geschossen und verteidigt. Die Mannschaft zeigte Teamgeist, Einsatz und Fairness.

In der ersten Runde spielten die Jungen der 5. Klassen beider Schulen gegeneinander. Die OPG erzielte zunächst das erste Tor. Unsere Mannschaft schaffte es zwar, kurz darauf den Ausgleich zu erzielen, doch die OPG konnte noch ein weiteres Tor schießen und gewann damit die Runde.

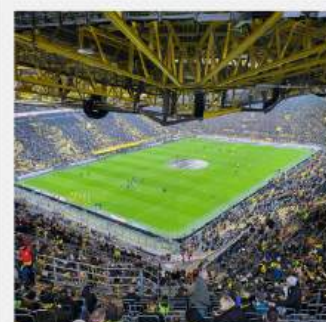
Danach traten die Mädchen aus dem Jahrgang 5 der beiden Schulen gegeneinander an. In diesem Spiel hatten wir etwas mehr Glück als zuvor. Beide Teams kämpften engagiert, und am Ende schaffte es unsere Mannschaft, ein Unentschieden zu erreichen.

Anschließend spielten wieder die Jungen des 5. Jahrgangs gegeneinander. Leider lief es für unsere Mannschaft diesmal nicht gut. Die OPG war sehr stark und gewann das Spiel deutlich mit drei Toren. In der vierten Runde spielte eine gemischte Gruppe von Mädchen aus beiden Jahrgängen gegeneinander. Auch in diesem Spiel musste sich unsere Mannschaft leider geschlagen geben.

Schließlich spielten noch die Jungen aus beiden Jahrgängen gegeneinander. Diese Runde lief für unsere Mannschaft leider gar nicht gut. Wir konnten kein Tor erzielen, während die OPG vier Tore schoss und das Spiel damit deutlich gewann.

Leider reichte es am Ende somit nicht für den erhofften Turniersieg. Die Enttäuschung war spürbar - schließlich hatte man soviel Herzblut investiert.

Der Einsatz hat sich dennoch gelohnt, denn die SchülerInnen dürften am Wochenende ein Bundesligaspiel live im Stadion verfolgen. Für viele war es das erste Mal, die Luft in einem großen Fußballstadion zu schnuppern und alles hautnah zu erleben. Die Gesänge der Fans, das satte Grün des Rasens und die unglaubliche Geschwindigkeit der Profis auf dem Platz sogten für staunende Gesichter. Plötzlich spielte das verlorene Turnier kaum noch eine Rolle. Stattdessen wurde gemeinsam mitgefiebert, gejubelt und gestaunt. Am Ende wurde klar: auch wenn das Turnier nicht gewonnen wurde, haben unsere SchülerInnen etwas Wertvolles mitgenommen. Manchmal liegt der wahre Sieg eben nicht im Ergebnis, sondern in den Erinnerungen, die man gemeinsam als Team sammelt.





Herford gehört(e) dem Führer - eine Ausstellung im Zellentrakt

Im Rahmen des Kurses "Demokratie Erleben" besuchten die Schüler und Schülerinnen der 9. und 10. Klassen die Ausstellung im Zellentrakt Herford. Der Besuch bot eine eindrucksvolle Möglichkeit, Geschichte nicht nur aus dem Schulbuch sondern an einem authentischen Ort zu erleben.



Der Zellentrakt ist ein historischer Ort, an dem früher Menschen aus politischen Gründen festgehalten, gefoltert und verhört wurden, weil sie eine andere Meinung hatten oder sich gegen das damalige System stellten. Von dort aus wurden vor allem jüdische Mitbürger und „Staatsfeinde“ in Konzentrationslager deportiert. Heute ist der Ort eine Gedenkstätte für die Opfer. Besonders beeindruckend war, dass viele der ursprünglichen Zellen noch erhalten sind. Beim Betreten der Räume konnte man sich gut vorstellen, wie bedrückend die Situation für die Gefangenen gewesen sein muss.



Der Zellentrakt befindet sich direkt unter dem Rathaus, sozusagen in dessen Keller. In der Ausstellung wurden persönliche Geschichten von ehemaligen Häftlingen erzählt. Briefe, Fotos und Dokumente machten deutlich, dass hinter der Geschichte echte Menschen mit Familien, Hoffnungen und Ängsten stehen. In einer der Zellen kann man sehen, wie ein Gefangener Informationen über sich in die Wand geritzt hat; außerdem ist in einem Raum eine NS-Version von „Mensch ärgere Dich nicht“ ausgestellt. Das machte die Vergangenheit greifbar und zeigte wie wichtig Freiheit, Meinungsvielfalt und demokratische Rechte sind. Es wurde schnell klar, dass Demokratie keine Selbstverständlichkeit ist. Sie muss geschützt, gelebt und verteidigt werden.

Der Ausflug war deshalb nicht nur ein spannender Unterrichtsgang, sondern auch eine wichtige Erinnerung daran, wie wertvoll unsere heutigen Freiheiten sind und dass wir mehr Verantwortung für unsere Zukunft übernehmen sollten.



Die Geschichte der Otto-Hahn-Realschule

Vor- Nach- und Kriegszeit

1933

Zu der Zeit der
“Hitlerdiktatur”
durften **nur 1,5 %**
der SuS* **jüdisch**
sein.

1922, 1970

Die Schule zieht
1922 in die Uhland-
straße um.

1944

Die Schule wird
bombardiert und
bis auf die Grund-
mauern **zerstört**.

1970 erhält die
ehemalige
“**Realschule an der**
Uhlandstraße”
ihren heutigen
Namen:

**Otto-Hahn-
Realschule**

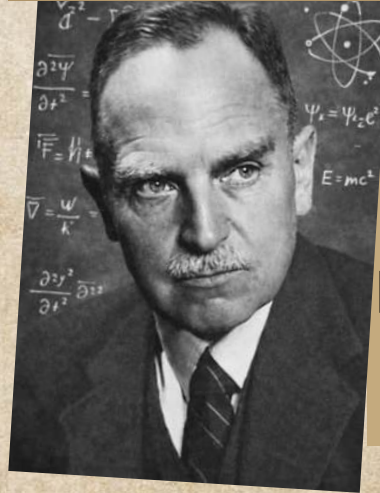


Erneuerung:

2009

Die gesamte
OHS wird **renoviert**
& **erneuert**.
Die Schule erhält
Turnhalle &
Mensa

Otto Hahn:



Namens-
geber
der Otto-
Hahn Real-
schule

Liste der Schulleiter

- Heinrich Decius (1914–1921)
- Gustav Schmalhorst (1922–1924)
- Gotthelf Mudrich (1936–?)
- Albert Knobloch (....1949....)
- Walter Röhrmann (1960–1968)
- Dieter Düllmann (1968–1979)
- Manfred Vogel (1979–1991)
- Achim Körbitz (1991–2007)
- Stefanie Schumann (2007–2012)
- Karsten Heumann (seit 2012)



BERUFSMESSE AN DER OTTO HAHN SCHULE HERFORD: EIN SCHRITT IN DIE ZUKUNFT

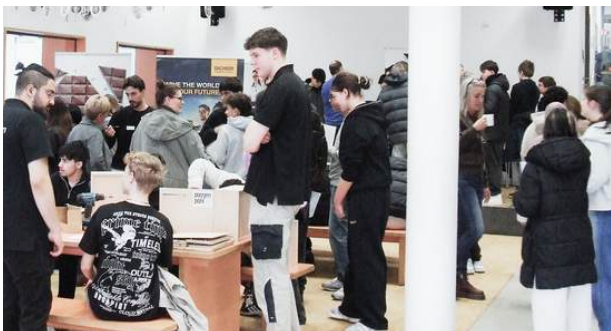
Einmal im Jahr verwandelt sich die Otto Hahn Realschule in einen lebendigen Marktplatz der Möglichkeiten. Die schulinterne Berufsmesse bietet den Schülern und Schülerinnen der Jahrgänge 8/9 die Chance, frühzeitig Einblicke in die Arbeitswelt zu gewinnen. Die Teilnahme erfolgt jahrgangsgetrennt direkt im Schulgebäude. Zu den teilnehmenden Ausstellern gehören unter anderem:

BUDICH INTERNATIONAL, HIPPI, DACHSER, POGGENPOHL, WEINRICH, die LEHRFABRIK MÖBELINDUSTRIE oder Institutionen wie die STADT Herford, das FINANZAMT, Schulen für Pflegeberufe oder MFA.



EIN GEWINN FÜR SCHULE UND REGION

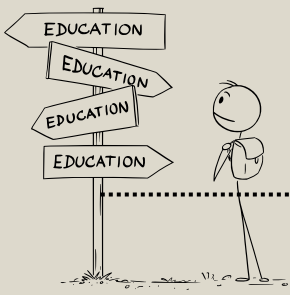
Die Berufsmesse stärkt die Zusammenarbeit zwischen Schule und regionaler Wirtschaft und zeigt den Heranwachsenden, welche vielfältigen Möglichkeiten direkt vor ihrer Haustür bestehen. Praxisnah und persönlich gehalten, ist diese Messe für viele der erste Schritt in Richtung beruflicher Zukunft.



ORIENTIERUNG DURCH PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

Im Mittelpunkt stehen echte Begegnungen. Mithilfe eines Laufzettels dokumentieren die Jugendlichen ihre Gespräche mit den ausstellenden Unternehmen und Einrichtungen. Mindestens drei Gespräche sollen geführt werden - eine wertvolle Übung um Hemmungen abzubauen, Fragen zu stellen und erste berufliche Kontakte zu knüpfen. So entsteht ein direkter Austausch, der den Übergang von der Schule in die Berufswelt erleichtert. Bestenfalls werden schon Termine für Praktika und BFE - Tage etc. vereinbart.





AUSBILDUNG, ABITUR, FACHABI ?

Häufig hört man von Jugendlichen: “Ich weiß gar nicht, was ist nach der Schule machen soll....”

Viele wissen nicht, was für sie das Richtige ist. Deswegen geben wir euch hier ein Überblick über verschiedene Möglichkeiten.

AUSBILDUNG

Eine Ausbildung ist besonders für Schüler geeignet, die nach der Schule direkt ins Berufsleben einsteigen möchten und selbstständig Geld verdienen wollen. Die Voraussetzung ist in der Regel ein Realschulabschluss, also die Mittlere Schulreife. Die Ausbildung dauert meistens 2 - 3,5 Jahre und findet im dualen System statt, das heißt sowohl im Betrieb als auch in der Berufsschule. Dabei liegt der Schwerpunkt auf praktischen und berufsspezifischen Erfahrungen, damit die Auszubildenden direkt in den Beruf einsteigen. Anschließend gibt es die Möglichkeit sich weiterzubilden oder den Meisterbrief zu machen. Damit ist sogar ein Studium möglich!

FACH-ABITUR

Das Fachabitur ist besonders gut für Schüler geeignet, die berufsorientiert studieren möchten oder einen schnellen Weg zur Fachhochschule suchen. Mit der mittleren Schulreife oder nach einer abgeschlossenen Ausbildung kann man dieses im Anschluss erwerben. Der Bildungsweg dauert mindestens 2 Jahre und findet an einer Fachoberschule oder an einem Berufskolleg statt. Der Schwerpunkt liegt auf berufsbezogenen Bereichen wie zum Beispiel im sozialen, handwerklichen oder kaufmännischen Bereich. Allerdings ist die Studienwahl danach eingeschränkt, da man mit dem Fachabi in der Regel nur an Fachhochschulen studieren kann und nicht an allen Universitäten.

ABITUR

Das Abitur eignet sich besonders für Schüler, die später studieren und eine akademische Karriere anstreben wollen. Als Voraussetzung braucht man die mittlere Schulreife mit Q-Vermerk. Der Weg zum Abitur dauert dann in der Regel 3 Jahre und kann an einem Gymnasium, einer Gesamtschule oder einem beruflichen Gymnasium gemacht werden. Der Schwerpunkt ist eher allgemein und theoretisch. Mit dem Abitur hat man später sehr viele Möglichkeiten bei der Studienwahl und den Zugang zu Universitäten und Hochschulen. Allerdings gibt es dabei auch viel Theorie und häufig lange Schultage, was schnell anstrengend werden kann. Natürlich kann man auch nach dem Abitur zunächst oder nur eine Ausbildung machen.

Abitur

Abschluss: Mittlere Schulreife mit Q-Vermerk
Dauer: 3 Jahre
Ort: Gymnasium, Gesamtschule, Berufliches Gymnasium
Schwerpunkt: Allgemein

Ausbildung

Abschluss: Mittlere Schulreife
Dauer: 2 - 3,5 Jahre
Ort: Betrieb & Berufsschule (Duales Ausbildungssystem)
Schwerpunkt: praktisch & berufsspezifisch

Fachabitur

Abschluss: Mittlere Schulreife/Gesamtschulabschluss
Dauer: 2 Jahre
Ort: Fachoberschule, Berufskolleg
Schwerpunkt: Berufsbezogen

Praktikums Plätze

Soziales:

- Kita Villa Sonnenschein
- Kita Hackemakweg
- Vab Kita Abenteuerland
- Lebenshilfe Heford: mit beeinträchtigten Menschen spielen, Zeit mit ihnen verbringen, ihnen helfen

} Kinder
pflegen, im Alltag
unterstützen, beg
leiten, spielen

PRAK- TIKUM

Lager-/Logistik Unternehmen:

- Dachser: Büro Arbeit
- Bobe Spedition GMBH: LKW fahren, Gabelstapler fahren, Büro arbeit, telefonieren...
- Wellteam: schweißen, Pappe falten, flexen, mit Elektronik arbeiten
- Kuehne & Nagel Logistik: "normale" Logistik Firma

Firmen:

- Budich: Chemie Konzern für Reinigungsmittel, Einblicke in die Firma
- Kommuna Metall: mit Metall arbeiten

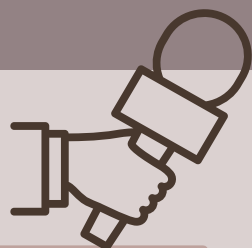
Firmen:

- Ludwig Weinrich GMBH (viele Tagespraktika): Einblicke in die Firma
- Scharper Steuerungs technik: Robotik Firma, z.B an Schaltkästen arbeiten

Dienstleistung:

- Hensel Backhaus: Bestellungen machen, Kunden bedienen, einräumen
- Hotel/Restaurant Pfennigskrug: im Frühdienst helfen, Buffet auffüllen, Geschirr spülen, Essen vorbereiten
- Wittenborn Elektriker: Kabel verlegen, helfen und lernen
- Kreis Herford: im Büro helfen, arbeiten (unterschiedliche Bereiche)

Interview mit Frau Kayali



Lehrerin mit Herz und Engagement



Was denken LehrerInnen eigentlich über Schule, Unterricht und ihre SchülerInnen? Genau das wollten wir wissen und haben Frau Kayali zum Interview getroffen. Dabei sind einige spannende, ehrliche und auch lustige Antworten entstanden.

Eine der ersten Fragen war, ob sie ein Schulfach abschaffen würde. Nach langem Überlegen kam sie zu dem Schluss: Mathe ist zwar ihr Hassfach, aber trotzdem wichtig. Ganz ohne geht es dann doch nicht, stattdessen würde sie lieber ein anderes Fach dazu nehmen.

Zum Thema Kaffee am Tag: Frau Kayali trinkt im Durchschnitt zwei Tassen Kaffee am Tag.

Nicht ganz so lustig war die Frage, ob sie es schon mal bereut hat Lehrerin geworden zu sein. Besonders die Anfangszeit im ersten Jahr mit einer schwierigen Klasse war für sie sehr herausfordernd.

Warum sie Lehrerin geworden ist, beantwortete sie ganz klar: sie arbeitet gerne mit Kindern, mag Menschen und möchte ihnen durch Bildung und Erfahrungen helfen.

Sie schätzt an ihren SchülerInnen das gegenseitige Vertrauen und besonders betonte sie die Herzlichkeit.

Zum Schluss gab sie den SchülerInnen noch einen wichtigen Rat mit auf den Weg: Genießt eure Schulzeit - erfahrungsgemäß vermisst man die Zeit im Anschluss.

Zukunft? Ich suche noch mein Ladekabel

Es gibt diese eine Frage, die kommt meistens von den Erwachsenen. Mit diesem leicht prüfenden Blick, als würden sie innerlich schon deinen Lebenslauf korrigieren: „Und? Was willst du später mal werden?“ Später? Ich versuche gerade, pünktlich aufzustehen. In der 5. Klasse ist das noch easy. Da sagt man selbstbewusst: „Tierärztin!“ oder „Fußballprofi!“ oder „YouTuber mit 10 Millionen Abos!“ Niemand fragt nach einem Plan B. Niemand fragt nach Bewerbungsfristen. Alle nicken beeindruckt, als hättest du gerade die Weltformel gelöst. In der 9. oder 10. Klasse ist das plötzlich anders. Jetzt klingt die Frage eher wie: „Und? Hast du schon dein ganzes Leben durchgeplant? Mit Tabelle? Und Sicherungsordner?“ Man steht dann da und überlegt kurz, ob „erstmal Wochenende“ eine seriöse Antwort ist. Berufsorientierung klingt immer riesig. Als müsste man sich jetzt sofort entscheiden, was man mit 65 macht – inklusive Rentenplanung. Dabei weiß man nicht mal, was man am nächsten Dienstag anzieht oder wo schon wieder der Taschenrechner verschwunden ist. Vielleicht ist der Trick aber gar nicht, sofort den perfekten Masterplan zu haben. Vielleicht reicht es, einfach mal anzufangen. Zum Beispiel mit der ehrlichen Frage: „Was kann ich eigentlich ganz okay – außer mein Handy verlieren?“ Oder man macht ein Praktikum. Selbst wenn man am Ende mehr kopiert als Karriere macht, weiß man danach immerhin: Büro? Vielleicht. Oder eher... nicht. Und ja, Bewerbungen klingen erstmal wie ein Endgegner. Lebenslauf? Anschreiben? Das hört sich an wie etwas, das nur Menschen mit Aktentasche verstehen. Aber eigentlich bedeutet es nur: „Hi, das bin ich. Ich gebe mir Mühe. Meistens Zumindest.“ Man muss nicht mit 15 wissen, was man mit 40 macht. Ganz ehrlich: Viele Erwachsene wissen das mit 40 auch noch nicht so genau. Wichtig ist nur, nicht komplett in den „Ich schau mal irgendwann“-Modus zu wechseln, bis irgendwann plötzlich nächste Woche ist. Ein bisschen informieren schadet nicht. Ein bisschen ausprobieren auch nicht. Panik bringt ungefähr so viel wie WLAN ohne Internet. Und an alle aus der 5. oder 6. Klasse: Ihr dürft noch alles werden. Astronaut, Sängerin, Erfinder, Superheld – nutzt die Zeit.

Träumen kostet nichts. An alle aus der 9. oder 10. Klasse: Ihr müsst nicht perfekt sein. Ihr müsst nur anfangen. Schritt für Schritt. Niemand erwartet, dass ihr morgen CEO seid. (Falls doch, bitte melden. Wir hätten Fragen.) Also, wenn euch wieder jemand fragt: „Was willst du später mal werden?“ Dann könnt ihr ganz entspannt sagen: „Erstmal fertig mit der Schule. Der Rest kommt dann.“ Und das ist tatsächlich ein ziemlich guter Anfang.



Ein Tag im Leben einer Sechst-Klässlerin



Der Tag einer 6-Klässlerin startet ganz anders – nämlich erstaunlich friedlich. Man wacht auf, steht auf, frühstückt ganz normal und hat sogar noch Zeit, sich zu überlegen, welche Haarspange heute am besten passt. Die Welt ist noch in Ordnung. Das größte Problem am Morgen ist höchstens, ob genug Schoko auf dem Brot ist. In der Schule angekommen, fühlt sich alles ein bisschen wie ein Abenteuer an. Neue Themen, neue Arbeitsblätter und die sehr wichtige Entscheidung, welchen Stift man für die Überschrift benutzt. Mit Lineal, fünf verschiedenen Textmarkern und extrem viel Motivation werden Hefteinträge gestaltet, als würde man ein Kunstwerk erschaffen. Und wenn man Vokabeln lernen muss, denkt man noch ganz optimistisch: „Das schaffe ich locker nachher.“ Die Pausen drehen sich um wirklich bedeutende Dinge: Wer sitzt neben wem? Wer hat den coolsten Sticker? Und warum verschwindet ein Radiergummi eigentlich immer genau dann, wenn man ihn braucht? Man rennt herum, lacht viel zu laut und hat nach der Pause noch genug Energie, um im Unterricht tatsächlich aufzupassen – ein Konzept, das in der 10. Klasse nur noch aus Legenden bekannt ist. Nachmittags zu Hause werden die Hausaufgaben tatsächlich gemacht. Einfach so. Ohne stundenlanges Drama. Danach bleibt noch unglaublich viel Zeit für Serien, Freunde, Hobbys oder einfach dafür, nichts zu tun. Zukunftsängste? Bewerbungen? Notendurchschnitt? Klingt alles nach Problemen von „später“.

Abends fällt man müde, aber zufrieden ins Bett und schläft innerhalb von drei Minuten ein. Kein Grübeln, kein Stress, kein „Ich hätte mehr lernen müssen“. Nur der Gedanke: Morgen wird bestimmt wieder ein guter Tag. Und das Verrückte ist – meistens stimmt das sogar.



Ein ganz normaler Tag im Leben einer Zehntklässlerin



Der Tag einer 10-Klässlerin beginnt grundsätzlich viel zu früh. Also wirklich viel zu früh. Der Wecker klingelt um 6:30 Uhr, aber eigentlich startet der Morgen erst um 6:58 Uhr mit einem kleinen Herzinfarkt, weil man merkt, dass man in genau zwei Minuten das Haus verlassen muss. Innerhalb von Rekord-15 Sekunden wird entschieden, welches Outfit gleichzeitig bequem, schulgeeignet und ein kleines bisschen so aussieht, als hätte man sein Leben im Griff. Spoiler: Hat man nicht. Frühstück besteht meistens aus einem Schluck Wasser und der festen Überzeugung, dass man in der Pause „bestimmt etwas kauft“ – was man dann natürlich doch vergisst.

In der Schule angekommen merkt man sofort: Heute wird ein entspannter Tag. Also nur zwei Tests, eine spontane Abfrage und Hausaufgaben, von denen man nichts wusste. In Mathe schaut man konzentriert an die Tafel und hofft, dass niemand merkt, dass man gedanklich schon beim Mittagessen ist. In Deutsch soll man eine Inhaltsangabe schreiben, die länger ist als die eigene Motivation. Und irgendwo zwischen Bio, Geschichte und der großen Frage „Was mache ich eigentlich nach der Schule?“ beginnt langsam die Erkenntnis: Erwachsenwerden ist auch nur Stress mit besseren Ausreden. Die Pausen bestehen nicht mehr aus Fangen spielen oder Brotdosen vergleichen, sondern aus Gesprächen über Noten, Praktika, Zukunftspläne und der verzweifelten Suche nach WLAN. Alle sagen Sätze wie „Ich muss heute richtig viel lernen“, was übersetzt bedeutet: „Ich werde später drei Stunden am Handy sein und dann Panik bekommen.“ Nachmittags zu Hause setzt man sich hochmotiviert an den Schreibtisch, klappt die Bücher auf und... macht erstmal eine ganz kurze Pause. Nur fünf Minuten. Vielleicht zehn. Plötzlich ist es dunkel draußen, man hat drei Snacks gegessen, zwei Serien angefangen und exakt nichts gelernt. Gegen 22:47 Uhr setzt dann die berühmte „Ich kremple jetzt mein ganzes Leben um“-Motivation ein. Diese hält ungefähr sieben Minuten. Irgendwann liegt man im Bett, denkt über Noten, Zukunft und alles Mögliche nach und nimmt sich fest vor, morgen wirklich früher anzufangen, ordentlicher zu sein und gesünder zu leben. Und am nächsten Morgen klingelt wieder um 6:30 Uhr der Wecker.

Fazit: Genießt die Zeit, in der Hausaufgaben schnell gehen, Tests noch kein Drama sind und das größte Problem ein verlorener Stift. Später wird alles etwas stressiger- aber auch nie ganz ohne Lachen. Also: Habt Spaß, esst eure Pausenbrote und macht euch noch keinen Kopf um die Zukunft.

Vian 10C



JUGEND & MENTAL HEALTH

Druck und Stress in der Schule - wie geht ihr damit um?

Mentale Gesundheit beschreibt, wie es uns innerlich geht - also unsere Gefühle, unsere Stimmung und unseren Stresslevel. Ist er im Lot geht es uns gut. Ist dies nicht der Fall können wir schnell krank werden.

In der Schule spielt das eine große Rolle, weil viele Schüler wegen ihrer Noten, Prüfungen und Erwartungen unter Druck stehen. Wenn der Stress zu groß wird, fühlt man sich schnell überfordert, müde oder traurig. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, wie Stress entsteht und wie man besser damit umgehen kann.

Studien zeigen, dass ein gutes Zeitmanagement und Lernmethoden vielen Jugendlichen helfen können konzentrierter zu arbeiten und besser zu lernen.

Aber was ist Zeitmanagement eigentlich? Wer sich einen Lernplan gestaltet und große Aufgaben in **kleine Abschnitte** aufteilt und diese **regelmäßig** wiederholt, fühlt sich langfristig weniger überfordert und es bleibt besser im Kopf. Also lernt jeden Tag, aber nur in kleinen Päckchen. Vor einen Test solltest du dir also einen Zeitplan machen und spätestens 1 Woche davor mit dem Lernen beginnen.

Gegen Stress helfen außerdem **Bewegung** oder kurze **Atemübungen**. Bau feste

Bewegungseinheiten in Form von Sport oder Spaziergängen in den Alltag mit ein.

Wichtig ist auch, sich realistische Ziele zu setzen und nicht perfekt sein zu wollen.

Zusammenfassend ist mentale Gesundheit in der Schule sehr wichtig, da uns zu viel Stress krank machen kann.

Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, such dir Hilfe - Lehrer, Schulsozialarbeiter oder Vertrauenspersonen sind für dich da.

NOTEN JA ODER NEIN?

Viele Schüler/innen meinen, dass Noten unnötig seien und Noten sie unter Druck setzen. Manche sagen jedoch, dass Noten sie motivieren und für Fairness sorgen. Was spricht aber für und gegen die Abschaffung von Noten?

Es gibt viele Gründe, die dafür oder dagegen sprechen.

Einer der Gründe warum Noten abgeschafft werden sollen ist, dass Noten bei vielen Schüler/innen stress auslösen, denn manche lernen nicht aus Interesse, sondern aus Angst vor einer schlechten Bewertung. Würde man dann keine Noten haben, könnte lernen entspannter und stressfreier sein. Außerdem vergleichen Noten die Schüler/innen miteinander. Jeder Mensch lernt nämlich unterschiedlich schnell und ohne Noten könnte sich jede/r Schüler/in auf sich selber konzentrieren. Es könnte anstelle einer Zahl eine ausführliche Rückmeldung geben wie beispielsweise: Was kann ich gut? Was muss ich noch üben? Solch ein Feedback hilft oft mehr als eine 4 oder 5.

Jedoch gibt es auch ein paar Gründe die Noten zu behalten. Beispielsweise zeigen Noten auf einen Blick, wo man steht. Sie verschaffen Schüler/innen, Eltern und Lehrkräften Orientierung und sind ein klares System. Es bereitet außerdem auf das spätere Berufsleben vor, da es dort ebenfalls Leistungsbewertungen gibt. Noten können also darauf vorbereiten. Manche Schüler/innen sind stolz, wenn sie eine gute Note haben. Es kann sie motivieren weiterzumachen. Betriebe brauchen auch Kriterien, um Bewerber/innen zu vergleichen, dafür bräuchte man auch Noten und ohne Noten müsste ein neues System gefunden werden.

Meine Meinung: Vielleicht sollte man Noten nicht komplett abschaffen, sondern in einer Kombination mit Beurteilungen führen, bei denen die Noten in den Hintergrund rücken. Dies erzeugt weniger Druck und dafür individuelles Feedback, mit dem man etwas anfangen kann.

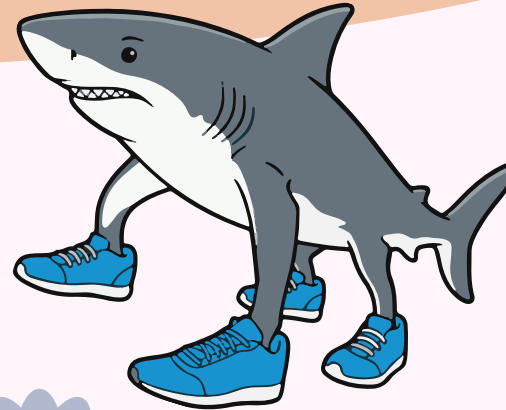
Alexis



DER URSPUNG VON MEMES UND IHRE BEDEUTUNG

Der Anfang

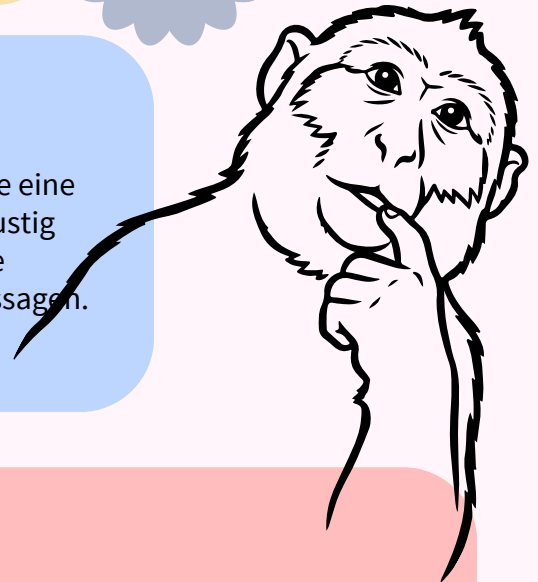
"Stell dir vor, Ideen sind wie kleine Viren, die von einem Kopf zum nächsten springen. 1976 hatte der Forscher Richard Dawkins eine spannende Entdeckung gemacht: Er merkte, dass sich Ideen (wie Witze, Lieder oder Modetrends) fast genau so vermehren wie Viren oder Gene im Körper. Er nennt es Meme leitet sich vom griechischem Wort Mimema ab (etwas Nachgeahmtes).



67

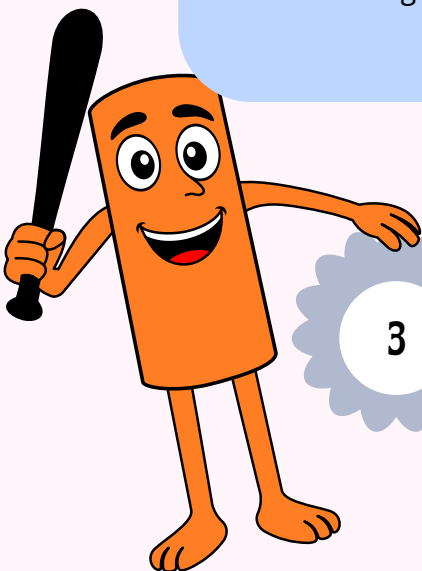
Die Bedeutung von Memes

Memes sind meistens bearbeitete Fotos und Videos die eine politische Meinungen veranschaulichen, einfach nur lustig sind oder sich über etwas lustig machen wie politische Entscheidungen, eine bestimmte Person oder ihre Aussagen.



Moderne Memes

Aktuelle Memes oder Memes von 2025 waren das **67** Meme, das Charlie Kirk oder das Italien Brainrot, auch im Januar 2025 bekamen wir die neue Staffel Squid Games und das Meme "I've played these games before" oder Ashton Halls morgen Routine.

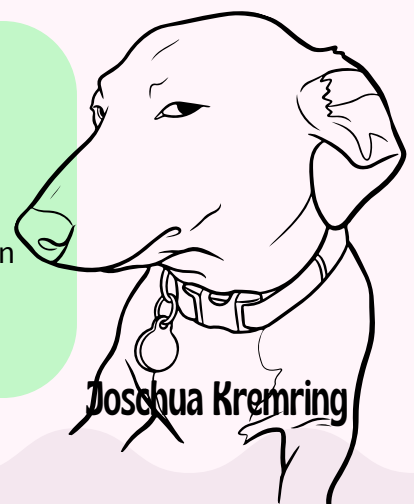


3

Berühmte deutsche Memes

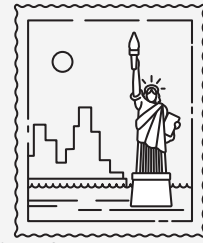
Deutschland hat eine große Anzahl an Memes. Die meisten kommen von Streamer wie das "Forza ist jetzt runter geladen" Meme von Drachenlord oder das Backfisch Meme von Zarbx. Es gibt aber auch Memes die nicht von Streamer kommen wie das Wels Meme (ein Wels hat Badebesucher an einem See angegriffen, daraufhin wurde er von einem Polizisten erschossen, man hat sich über das Verhalten der Polizei lustig gemacht).

04.



Joshua Kremring

WHO DOESN'T WANT TO GO ON A SHOPPING TRIP IN NEW YORK?



A trip to New York in winter sounds great. It is a perfect mix of sightseeing, a shopping spree and a beautiful memory of winter in New York.

The flight from Frankfurt, Germany to the JFK airport in New York takes about 8-9 hours depending on the airline. Once you are in the city, you'll have an variety of hotels. The most affordable hotels are around 300 Euros per night before Christmas.

There are many opportunities for sightseeing in New York. It is impossible to see all in one trip but the classic highlights include the Statue of Liberty, Times Square, the Empire State Building or those who wanna be in nature could visit Central Park. A walk across the Brooklyn Bridge at the sunset is another must do.

It's the perfect time to visit Central Park in winter because you can go to the Wollman Rink. The Wollman Rink is an Ice Rink located inside Central Park. The tickets cost 22\$ per person.

No trip to New York is complete without a shopping spree. From the luxury boutiques on Fifth Avenue to trendy shops in SoHo (South of Houston Street). You can browse in stores like Macy's or hunt for unique pieces in vintage shops in Brooklyn. The city is a paradise for shoppers.

Whatever your style or budget, you'll find something that feels distinctly "New York".

Alexis



OHS MENSA TALK

Interview mit Frau Pach



Ein Arbeitstag in der Mensa

Bereits früh am morgen beginnt die Arbeit in der Küche. Schon bevor wir morgens in die Schule kommen, wartet Frau Pach, dass die Ware kommt, und fängt an Brötchen zu schmieren und Salate vorzubereiten.

Ein typischer Arbeitstag ist abwechslungsreich, aber auch stressig. Vor allem in den Pausen und besonders in der Mittagspause, wenn alle SchülerInnen gleichzeitig kommen. Dann muss alles schnell gehen. Eine gute Team-Arbeit ist in der Küche besonders wichtig.

Der Kiosk

Im Kiosk gibt es verschiedene Arten von Snacks. Besonders beliebt und immer schnell weg sind die belegten Brötchen.

Nicht alle Produkte verkaufen sich gleich gut, aber richtige Ladenhüter gibt es nicht.

Die größte Herausforderung

Die größte Herausforderung ist der Zeitdruck. Viele hungrige Schülerinnen und Schüler in kurzer zu versorgen, ist nicht immer einfach. Dazu kommt, dass das Essen natürlich frisch und lecker bleiben soll.

Ein Wunsch an uns Schülerinnen und Schüler

Zum Schluss hat das Mensa-Team noch einen Wunsch: ein respektvoller Umgang, Geduld und ein ordentlich hinterlassener Platz helfen dem Team sehr. Denn hinter der Theke stehen Menschen, die jeden Tag ihr Bestes geben, damit wir etwas Leckeres zu essen bekommen.

SCHÜLER GEBEN

NACHHILFE

Ihr seid in der 5.-8. Klasse und braucht Hilfe bei Aufsätzen, Vokabeln oder Rechnungen, die einfach keinen Sinn ergeben? Dann aufgepasst!

Wir haben Schülerinnen und Schüler aus der 9. und 10. Klasse, die euch in Deutsch, Englisch und Mathe unterstützen. Sie erklären verständlich, haben Geduld und wissen genau, wo es schwierig werden kann. Sie waren ja selbst mal in eurer Situation.

Egal ob Hausaufgaben, Tests oder einfach zum besseren Verstehen des Stoffes hier bekommt ihr Hilfe ohne Druck.

Nachhilfe von Schülern für Schüler ohne Stress, dafür Erfolg.

Meldet euch und macht Schule ein Stück entspannter!

Hier sind die Schüler:

- Janiquo Ostermann 10c (Englisch)
- Nazeni Hovakimyan 10c (Englisch)
- Tea Skejo 9c (Englisch)
- Beyza-nur Cimsir 9c (Englisch)
- Hanna Altundal 9c (Englisch)
- Christina Zahn 10c (Mathe)
- Joshua Kremring 9c (Mathe)
- Igor Kankov 9b (Mathe)
- Meric Bornazanci 10c (Deutsch)
- Eda Berse 9b (Sowi)



Christina

LERN TIPPS / LERN APPS

Lernen fällt nicht immer leicht, aber mit den richtigen Apps wird es effizienter, besser organisiert und sogar Spaßiger! Hier sind empfehlenswerte Apps und Webseiten, die dich unterstützen und zeigen, welches Lernziel du damit erreichen kannst.

1. *MATHE*

Bettermarks:

- Interaktive Übungsaufgaben
- Sofortige Korrektur
- Schritt-für-Schritt-Hinweise
- Trainingsaufgaben zu bestimmten Themen



Quizlet:

- Lernkarten
- Formeln & Begriffe abfragen
- Testmodus nutzen
- Zuordnungsspiele

Hier sind noch weitere Webseiten/ Apps die euch helfen könnten: Daniel Jung, Lehrer Schmidt, DorFuchs, Musstewissen Mathe, Simpleclub, Einfach Mathe...

2. *ENGLISCH*

Phase 6:

- Vokabeltraining
- Karteikartensystem
- Wiederholungen nach Lernstand
- Eigene Wortlisten erstellen

Talkpal:

- Gespräche mit KI führen
- Aussprache üben
- Fehler korrigieren lassen
- Freies Sprechen trainieren



Hier sind noch weitere Webseiten/ Apps die euch helfen könnten: Anton, British Council, Busuu, Einfach Englisch, Schoolseasy, die Merkhilfe, Go Englisch ...

3. *DEUTSCH*

Qizlet:

- Lernkarten zur Grammatik
- Stillmittel & Epochen lernen
- Begriffe wiederholen
- Testmodus zur Vorbereitung



Hier sind noch weitere Webseiten/ Apps die euch helfen könnten: Duden Learnattack, learning by Watching, DeutschLera, Musttewissen Deutsch, die Merkhilfe...

4. *ALLGEMEIN*

Knowunity:

- Lernzettel anschauen
- Zusammenfassungen lesen
- Präsentationen finden
- Inhalte teilen

Simpleclub:

- Lernvideos schauen
- Zusammenfassungen lesen
- Übungsaufgaben lösen
- Prüfungsvorbereitung



Schlaukopf:

- Übungsaufgaben lösen
- Multiple- Choice-Tests
- Wissen selbst überprüfen
- Nach Klassenstufe lernen

5. *HILFREICHE WEBSEITS*

Physik:

- Elektrotechnik 24
- Elektrotechnik einfach erklärt
- Benno Köhler

Chemie:

- Musstewissen Chemie
- Mailab
- Einfach erklärt
- Chemeasetry

Biologie:

- Duden learnattack
- Die Merkhilfe
- Streberfabrik.com
- TeacherToby

Geschichte:

- Terra X
- MrWissen2Go
- Geschichte lernen leicht gemacht

IHR WISST NICHT WOHNIN EUER NÄCHSTER AUSFLUG GEHEN SOLL?

Dann seid ihr hier genau richtig

Wir haben, da wir in der 9. Klasse sind auch schon mehrere Ausflüge mitgemacht und hier sind ein paar Ideen:

NATUR & OUTDOOR

- Sparrenburg - Burg besichtigen und Aussicht über Bielefeld
- Hermannsdenkmal - Denkmal + Wanderung im Wald
- Externsteine - beeindruckende Felsen und Natur
- Botanischer Garten Bielefeld - Pflanzen und Natur entdecken
- Bismarckturm - Picknick und Aussicht

TIERE

- Tierpark Olderdissen - kostenloser Tierpark in Bielefeld
- Tierpark Herford - Tiere anschauen und spazieren

MUSEEN & LERNEN

- Dr.Oetker Welt - Museum über die Firma und Backprodukte
- Marta Herford - modernes Kunstmuseum

ACTION & SPAß

- Kletterpark am Johannisberg (Bielefeld)
- Escape Room
- Neon-Minigolf
- Superfly Air Sports Bielefeld - Trampolinhalle

FREIZEIT

- H2O Herford - Erlebnisbad
- Bowling
- Eisbahn (im Winter)