

Sonderausgabe

2

Jan. 2024

Projektwoche

08.01. – 12.01.2024



Kunstobjekte aus Papier und alten Büchern



INHALT



Im Projekt **Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit** ging es um die Fragen: Was essen wir eigentlich? Und woher kommen unsere Lebensmittel? Den Höhepunkt stellte ein gemeinsam zubereitetes Frühstück dar.



Im Projekt **Leistungssteigerung durch sportartengerechte Ernährung** ging es vor allem um die Frage, wo die Potentiale für eine Leistungssteigerung durch gesunde Ernährung liegen. Die Teilnehmenden übten sich u.a. im Zubereiten gesunder und leckerer Mahlzeiten.



In den Projekten **Trash Art und Upcycled Books** ging es darum, aus alt neu zu kreieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen.



Im Projekt **Astronomie- den eigenen Horizont erweitern** ging es vorrangig darum, den Sternenhimmel besser kennenzulernen und dabei Grundlagen der Optik uvm. besser zu verstehen. Die Nutzung von Apps zur Orientierung am Nachthimmel spielte dabei ebenfalls eine wichtige Rolle.



Im Projekt **Regenerative Energien – das Modellhaus der Zukunft** ging es darum, ein Modellhaus zu bauen, das ausschließlich mit regenerativen Energieträgern ausgestattet ist.



Das Projekt **Achtsamkeit im Sport, in der Schule und im Alltag – the toolbox is YOU** beschäftigte sich mit Methoden zum Stressabbau für die individuelle Entspannung. Es gab Angebote für mentales Training und Einblicke in die Yogapraxis. Der Fokus lag dabei auf dem Körper, dem Geist und der Atmung.



Im Projekt **Nachhaltigkeit in Berlin** wurde unsere Stadt unter die Lupe genommen und u.a. die Wiederverwertung von Rohstoffen hinterfragt.



Das Projekt **Nachhaltigkeit im Alltag** beschäftigte sich mit der Frage der eigenen Verantwortung in Zeiten des Klimawandels.



Das Projekt **Demokratie mitgestalten** lebt vor allem von Besuchen im Bundestag und Bundesrat und ermöglicht allen in Planspielen Demokratie zu erleben und mitzugestalten.

Das Reporterteam:

Tilda Bach	8b
Viola Basha	8b
William Seebohm	9a
Max Montag	9a
Til Schiffer	9a
Leon Friedeck	10a
Karl Lander	10a
Richard Langer	10c
Pepe Kichke	10c
Marwin Redlich	Q1
Jannes Latzke	Q1

IMPRESSUM

Flatow Oberschule

Eliteschule des Sports und des Fußballs

Birkenstraße 11

12559 Berlin

Tel: 030 65486630

Homepage: flatow-os.de

E-Mail: sekretariat@flatow-os.de

Konzeption:

Frau Sachse-Stützer, Frau Scholz

Fangen wir oben an ...

Die Trümmer eines abgeschossenen Satelliten, sogenannter Weltraumschrott, nähern sich dem Space Shuttle von Dr. Ryan Stone und Matt Kowalski mit hoher Geschwindigkeit. Als es zur Kollision kommt, stirbt ein Kollege, das Space Shuttle wird stark beschädigt und auch die beiden Astronauten geraten in Lebensgefahr. Fiktion oder Wirklichkeit?

Über 300 Millionen kleine und größere Objekte an „Weltraumschrott“ fliegen laut Modellen des Space Debris Office durch den Weltraum (Stand 2021). Aber woher kommt der ganze Müll? Wir dürfen dreimal raten. Und wie kann er wieder aus dem All entfernt werden? Vielleicht erfährst du das ja im nächsten Teil von „Gravity“ - oder du wirst einfach selbst zum Weltraum-Experten.

Wir bleiben noch ein bisschen hier oben im All, wenden unseren Blick jetzt aber in Richtung Erde, den blauen Planeten mit seiner grünen Lunge. Achtung Spoiler: So grün wie er einst war, ist er nicht mehr und unsere Erde verblasst jedes Jahr ein bisschen mehr. Schau mal hier, Sattelitbilder, die die Abholzung des brasilianischen Regenwaldes im Zeitraffer zeigen.



<https://www.zeit.de/video/2018-07/5814142819001/brasilien-wie-der-regenwald-verschwindet>

Irgendwie führt uns das zu der Frage, was der vielfach gebrauchte Begriff der „Nachhaltigkeit“ eigentlich zu bedeuten hat? Aber genug für heute von hier oben.

Wir treten die Rückreise zur Erde an, landen in der Birkenstraße 11 und finden uns plötzlich im Schulgebäude der Flatow Schule wieder. Es findet gerade die Projektwoche mit dem Titel „Flatow for Future“ statt und du bist mittendrin. In insgesamt zehn angebotenen Projekten haben wir uns unter anderem mit dieser Frage beschäftigt.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Und an dieser Stelle auch ein Aufruf an alle. Beteiligt euch zahlreich mit euren Kommentaren...auf der Taskcard (QR Code).

Wie stellst du dir eigentlich deine Zukunft vor, wenn du an dich, an die Menschen um dich herum und an deine Umwelt denkst?

Der Beitrag mit den meisten „Likes“ erscheint dann in unserem Jahrbuch 2024.



„TRASH ART“ - Kann man aus Müll Kunst machen?

Das Kunstprojekt „TRASH ART“ ist eines der zwei Kunstprojekte in diesem Jahr. „TRASH ART“ heißt übersetzt „Müll Kunst“. Daher ist das Ziel in diesem Projekt, aus mehreren Müllstücken Kunstobjekte herzustellen. Es wird für die Jahrgangstufen 8 bis zur Sek II angeboten. Diesmal belegten insgesamt 13 Schülerinnen das Projekt, welches von Frau Barth geleitet wurde. Der diesjährige Schwerpunkt „Nachhaltigkeit“ spielte in diesem Projekt eine große Rolle.



Projektraum im Kunsthaus



Kunstobjekt von
Mascha (9c)



Kunstprojekt
Zwischenergebnis von Angelina (Q1)

Ablauf:

Mo: Am Montag gab es zunächst eine Einführung zum Thema „TRASH ART“. Dabei wurden unter anderem Beispiele von Künstler*innen gezeigt, damit die Projektteilnehmer*innen auch gewisse Vorstellungen haben und sich inspirieren können. Danach ging es direkt los und die Projektteilnehmer*innen fingen an, mit den Materialien, die sich einige in den Ferien schon besorgt hatten, zu arbeiten. Natürlich standen auch Materialien im Kunsthaus zur Verfügung.

Di-Mi: Die Schülerinnen haben an diesen Tagen an ihren Kunstwerken weitergearbeitet.

Do-Fr: Die kreativen Projektteilnehmerinnen stellten ihre eigenen Kunstobjekte fertig. Die schnellen Schüler*innen, die schon fertig mit ihren Kunstwerken waren, arbeiteten an einem Projekt von Frau Barth, bei dem es um die Umsetzung von Upcycling-Ideen aus Tetratpacks ging.

Fr: Die Kunstobjekte wurden gegen 11:30 Uhr im Foyer ausgestellt. Am Ende wurde eine Evaluation durchgeführt und zum Schluss aufgeräumt.

„TRASH ART“ Interviews mit Schülerinnen:

Doppelinterview mit: Emilia und Colleen

Reporter Team: Wie findest du die Idee des Projekts?

Emilia (9c): „Ich finde sie gut, weil man allgemein auch seiner Kreativität freien Lauf lassen kann und es auch Spaß macht (...).“

Reporter Team: Aus welchem Grund hast du dieses Projekt gewählt?

Colleen (9c): „Weil es entspannt ist und weil es mich mehr angesprochen hat als die anderen Projekte.“

Reporter Team: Wie gefällt dir das Projekt?

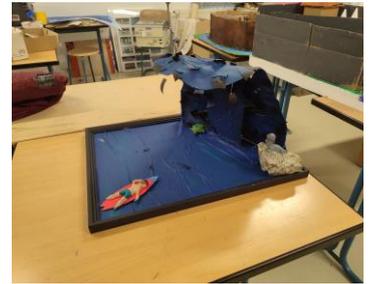
Emilia(9c): „Ich finde, es macht sehr viel Spaß, weil wir auch das machen können, was wir wollen und geholfen wird, wenn wir Nachfragen haben.“

Reporter Team: Wem würdest du dieses Projekt empfehlen?

Colleen (9c): „Allen, die sich mit Kunst beschäftigen wollen und aus Müll andere Dinge herstellen wollen.“

Reporter Team: Was hat dir nicht gefallen oder war etwas anders als erwartet?

Emilia: „Im Aushang stand ja auch, dass wir nur Schuhe machen, aber wir sind frei in der Wahl unseres Projektes (Materials).“



Kunstprojekt Ergebnis von Shirin (Q1)

Interview mit: Shirin

Reporter Team: Wie findest du die Idee des Projekts?

Shirin (Q1): „Gut, da man Sachen recycelt/upcycelt und sich kreativ auslebt.“

Reporter Team: Aus welchem Grund hast du dieses Projekt gewählt?

Shirin (Q1): „Weil ich es mag, wie etwas entsteht und Müll zu verwerten.“

Reporter Team: Wie gefällt dir das Projekt

Shirin (Q1): „Gut.“

Reporter Team: Wem würdest du dieses Projekt empfehlen?

Shirin (Q1): „Allen, die gerne kreativ sind und sich nicht scheuen, sich mal schmutzig zu machen mit Farben.“

Reporter Team: Was hat dir nicht gefallen oder war etwas anders als erwartet?

Shirin (Q1): „Das nicht alles da ist, was man wirklich braucht und man meistens zum Trocknen der Farben lange warten muss.“



Ergebnis von Emilia (9c)

Interview mit der Projektleiterin: Frau Barth

Reporter Team: Was braucht man für Voraussetzungen?

Frau Barth: „Eigeninitiative! Man sollte sich vor der Projektwoche mit dem Thema beschäftigen (Winterferien) und gegebenenfalls eigene Materialien mitbringen für seine Ideen. Man braucht auch Kreativität und Motivation.“

Reporter Team: Muss man dafür gut in Kunst sein?

Frau Barth: „Man muss nicht gut in Kunst sein, also man braucht keine zeichnerischen Voraussetzungen, weil man auch Sachen zusammenbauen kann oder man kann sich etwas aussuchen, worin man gut ist.“

Reporter Team: Was gefällt ihnen an diesem Projekt?

Frau Barth: „Dass die Freiheit funktioniert, dadurch sind die Schüler*innen sehr motiviert. (...) und dass die Schüler*innen alle selbständig Ideen hatten.“

„Kunstobjekte aus Papier und alten Büchern“

Geht das überhaupt?

Bestimmt hat doch jeder alte Bücher zu Hause herumliegen, die schon längst durchgelesen sind und verstauben. Falls du interessiert bist, diesen Büchern eine zweite Chance zu geben, um sie in Kunstobjekte umzuwandeln und mindestens in der 9.Klasse bist, solltest du dieses Projekt unbedingt im nächsten Jahr wählen. „Kunstobjekte aus Papier und alten Büchern“ mit der Projektleiterin Frau Schumacher ist eines von zwei Kunstprojekten in diesem Jahr mit insgesamt 12 Teilnehmer/innen.

Ablauf:

Mo: Einführung des Projekts und Inspiration von Künstler*innen, aber auch von Schüler*innen, die dieses Projekt im vorherigen Jahr gewählt haben

Di-Do: Die Schüler*innen arbeiten sorgfältig an ihren Kunstwerken

Fr: Am Freitag gegen 12 Uhr werden Kunstobjekte vor der Aula ausgestellt und der Arbeitsraum wird aufgeräumt. Geplant war auch eine Exkursion, die leider aufgrund von Bahnstreiks abgesagt werden musste.



„Kunstobjekte aus Papier und alten Büchern“

Was sagen die Schüler*innen und die Projektleiterin zum Projekt?

Interview mit Maxim

Reporter Team: Wie findest du die Idee des Projekts?

Maxim (Q1): „Ich finde die Idee super. Das Projekt gefällt mir sehr und es lässt mich meine ganze Kreativität zeigen und ich kann mein wahres Ich in meiner Kunst darstellen.“

Reporter Team: Aus welchem Grund hast du dieses Projekt gewählt?

Maxim (Q1): „Weil ich mich sehr mit dem Projekt beschäftigen möchte und mich das Projekt auch sehr beschäftigt. Ich finde es interessant, mich selbst kreativ auszudrücken um meiner Kreativität freien Lauf zu lassen.“

Reporter Team: Wie gefällt dir das Projekt?

Maxim (Q1): „Mir gefällt das Projekt super. Ich habe sehr viel Spaß beim Projekt. In den ersten zwei Tagen habe ich schon viel erreicht und ich möchte noch viel mehr erreichen.“

Reporter Team: Wem würdest du dieses Projekt empfehlen?

Maxim (Q1): „Ich würde es allen empfehlen, die ihre Kreativität vor alles andere stellen möchten und sich selber ausleben wollen.“

Reporter Team: Was hat dir nicht gefallen oder war etwas anders als erwartet?

Maxim (Q1): „Mir hat eigentlich alles gefallen. Ich habe keine Kritik zu äußern.“



Ein Kunstobjekt
Ergebnis von Maxim (Q1)





Ein Kunstobjekt
Ergebnis von Luisa, Mia und Olivia (9a)

Interview mit Luisa

Reporter Team: Wie findest du die Idee des Projekts?

Luisa (9a): „Sehr gut.“

Reporter Team: Aus welchem Grund hast du dieses Projekt gewählt?

Luisa (9a): „Weil ich basteln mag.“

Reporter Team: Wie gefällt dir das Projekt?

Luisa (9a): „Gut.“

Reporter Team: Wem würdest du dieses Projekt empfehlen?

Luisa (9a): „Leute, die basteln mögen.“

Reporter Team: Was hat dir nicht gefallen oder war etwas anders als erwartet?

Luisa (9a): „Ich dachte man braucht länger um ein Buch zu falten.“

Interview mit der Projektleiterin: Frau Schumacher

Reporter Team: Was braucht man für Voraussetzungen?

Frau Schumacher: „Man braucht erstmal Lust und Freude mit alten Büchern etwas Neues zu kreieren, Ideen und natürlich auch ein bisschen Geduld, weil diese Buchobjekte auch mit ganz viel Zeit gefertigt (Fingerarbeit) werden.“

Reporter Team: Muss man dafür gut in Kunst sein?

Frau Schumacher: „Man muss nicht der große Picasso sein. Auch Schüler*innen, die nicht gut zeichnen können, können tolle Ergebnisse erreichen.“

Reporter Team: Was gefällt Ihnen an diesem Projekt?

Frau Schumacher: „Dass man aus alten Dingen, die zu Hause verstauben und rumliegen, plötzlich Kunstobjekte erschaffen kann.“

Nachhaltig mit den Energieressourcen umgehen In die Zukunft denken und investieren

In der diesjährigen Projektwoche wurde erneut das Projekt „Modelhaus mit regenerativen Energien“ angeboten, in dem drei Gruppen mit Begeisterung an ihren Häusern bauten und nachhaltige Energiequellen installierten, wie Dämmung, Wärmepumpe, Biomeiler, Solarzellen und Pumpspeicherkraftwerk. Zudem arbeiteten sie an einer detaillierten Präsentation zu den verschiedenen Möglichkeiten der nachhaltigen Energiegewinnung und Energienutzung.



Modelhaus mit regenerativen Energien

Interviews

Reporter: Was ist das Ziel eures Projekts?

Simon (10a): Das Ziel ist es, ein Haus zu bauen, was keinen externen Strom benötigt.

Reporter: Für welche Methode, euer Haus ökologisch zu bauen, habt ihr euch entschieden?

Simon (10a): Ich habe mich für die Dämmung entschieden, da sie eine wichtige Komponente ist, weil ohne sie viel Wärme verloren geht und man mehr heizen muss.

Reporter: Warum hast du dieses Projekt gewählt?

Simon (10a): Ich wollte etwas über Nachhaltigkeit lernen und habe mich deshalb für dieses Projekt entschieden.

Reporter: Wie hat dir das Projekt bis jetzt gefallen?

Simon (10a): Mir hat das Projekt bis jetzt sehr gut gefallen, weil ich kreativ sein konnte.

Reporter: Würdest du das Projekt an andere Schüler*innen weiterempfehlen?

Simon (10a): Ja, ich würde das Projekt an andere Schüler*innen weiterempfehlen, weil man sich kreativ ausleben kann und man in der Gruppe selbstständig arbeitet.



Reporter: Was macht dieses Projekt für dich so besonders?

Lilly (Q1): Die Gruppenarbeit und dass man zusammen kreativ wird und zusammen das Haus plant.

Reporter: Mit wem bist du in einer Gruppe?

Lilly (Q1): Ich bin mit Simon, Karl und Max in einer Gruppe.

Reporter: Wo siehst du den Zusammenhang zum Thema Nachhaltigkeit in deinem Projekt?

Lilly (Q1): Ich sehe den Zusammenhang zum Thema Nachhaltigkeit, weil wir ein komplett nachhaltiges Haus bauen, was sich selbst mit allem versorgen kann.

Reporter: Wie hat dir das Projekt bis jetzt gefallen?

Lilly (Q1): Mir hat das Projekt gut gefallen, weil man in Gruppen gearbeitet hat und ich viel über Nachhaltigkeit gelernt habe.

Reporter: Würdest du das Projekt an andere weiterempfehlen und wenn ja für was sollte man sich interessieren.

Lilly (Q1): Ja, ich würde das Projekt an andere Schüler*innen weiterempfehlen, wenn man gerne in Gruppen arbeitet und sich für Nachhaltigkeit interessiert.



Reporter: Was ist das Ziel eures Projekts?

Theo (Q1): Wir bauen Modelhäuser und das Ziel ist, dass wir z.B. Dämmung oder Energieversorgung nachbauen.

Reporter: Was macht das Projekt für dich so besonders?

Theo (Q1): Dass man seiner Kreativität freien Lauf lassen kann und auch ein bisschen mitdenken muss.

Reporter: Warum hast du das Projekt gewählt?

Theo (Q1): Ich bin einfach so reingekommen, aber jetzt im Nachhinein macht es doch Spaß.

Reporter: Hat dir das Projekt gefallen?

Theo (Q1): Ja, auf jeden Fall! Ich hatte es mir am Anfang ein bisschen anders vorgestellt, aber es hat Spaß gemacht bis jetzt.

Reporter: würdest du das Projekt weiterempfehlen?

Theo (Q1): Es stellt sich zwar jeder wahrscheinlich so vor, dass man viel Physik oder Chemie machen muss, aber das ist nicht so. Wir müssen nur ein Haus (mit regenerativen Energien) bauen und uns etwas zu dem Thema informieren, deshalb würde ich es weiterempfehlen.

Die Gruppe des Demokratieprojekts ist am 10.01.2024 im Bundesrat gewesen und hat gelernt, was im Bundesrat besprochen wird und wie der Ablauf funktioniert.

Am Anfang der Exkursion wurde uns ein Raum gezeigt, der für Interviews gebaut wurde, in dem Steinplatten an der Wand hingen, die in Mamoroptik bemalt wurden.

Zum Schluss wurde nachgestellt, wie es ist, ein Gesetz umzusetzen.

Die Schüler*innen fanden das Projekt interessant und würden es an alle, die sich für Demokratie interessieren, weiterempfehlen.



Bild von Frau Chiari

Reporter: Was ist dein Ziel in diesem Projekt?

Felix (10a): Mein Ziel ist es, am Ende mehr über Politik zu wissen.

Reporter: Warum hast du dich für dieses Projekt entschieden?

Felix (10a): Ich habe mich für dieses Projekt entschieden, weil ich mich privat auch sehr für dieses Thema interessiere.



Bild von Frau Chiari



Bild von Frau Chiari

Demokratie hautnah erleben

Karl Wiemer

In der aktuellen Zeit findet man sich in vielen Krisen wieder, die irgendwie bewältigt werden müssen. Die Probleme unserer Demokratie werden innerhalb der fünf verschiedenen Verfassungsorgane bewältigt. Zwei davon konnten wir in den letzten Tagen genauer kennenlernen und stellen uns die Frage, wie wir das auf unsere Schule übertragen können.

Zuerst frischen wir unser Wissen mit Hilfe eines Demokratie-Spiels auf, um bei den Exkursionen damit zu glänzen. An zwei Tagen unserer Projektwoche waren wir in der Stadt unterwegs, um uns den Bundesrat und den Bundestag näher anzuschauen. Nach einer kurzen Führung durch das Gebäude



lernten wir die Abläufe im Bundesrat durch ein Planspiel näher kennen. Jeder ordnete sich einem Bundesland zu und stimmte aus der Position seines/ihres Landes über ein Gesetz ab. Im imposanten Reichstagsgebäude lernten wir die Geschichte bei einer sehr spannenden Führung durch das Haus kennen. Nachdem sich Frau Chiari und Frau Bechtel wieder von dem Schreck erholt hatten, dass die Geschichtskentnisse mancher desaströs sind, beendeten wir unsere Führung im Plenum. Hier mussten wir ganz schnell feststellen, dass der Saal in echt viel kleiner, aber trotzdem sehr eindrucksvoll und imposant wirkt. Nach unseren Exkursionen mussten wir feststellen, dass unsere Demokratie legitim, aber leider nicht sehr effizient ist. Daran

kann man jedoch nicht viel ändern, denn je effizienter eine Demokratie, wird desto mehr büßt sie in ihrer Legitimität ein.

Schon wegen der Vergangenheit unseres Landes sind wir nicht in der Position, Effizienz vor Legitimität zu stellen. Doch eben diese Unausgeglichenheit sorgt dafür, dass Gesetze sehr lange brauchen, bis sie bei uns, den deutschen Bürgern, ankommen.

Ein durchschnittliches Gesetz braucht ca. neun Monate bis es verabschiedet wird.

Im Sinne dieser Projektwoche, würden wir versuchen, mehr von diesen demokratischen Gedanken in unsere Schule zu übertragen, deswegen haben wir Vorschläge gesammelt:

Einer von diesen ist, an unserer Schule mehr Informationen und Mitbestimmungsoptionen anzubieten. Dafür möchten wir regelmäßig über die Themen und Probleme unserer Schule informieren. Diese Neuigkeiten sollen dann in einer Chat-Gruppe den Klassensprecher*innen zur Verfügung gestellt und an die Schüler*innen weitergetragen werden. Was daran anknüpft ist eine Art Briefkasten, in denen wichtige Anliegen einzelner, oder die von Klassen gesammelt werden können. Ausgewählte sollen dann den Briefkasten leeren und die Anliegen bearbeiten.

Zum Ende der Woche stellen wir also fest, dass man alleine keine Änderungen bewirken kann, das geht nur zusammen!



Frühstück: Gesund oder Lecker?



Das Projekt „Gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit“ beschäftigt sich vor allem mit der wichtigsten Mahlzeit des Tages, das Frühstück, und wie man es gesund und lecker zubereiten kann. Das Projekt wird angeleitet von Herrn Görke, Frau Bröckl, Frau Horbach, Frau Eggert und Frau Zanker. Die Schüler*innen erfahren, welche Lebensmittel gesund, saisonal, regional und klimafreundlich sind und was sie tun können, um ein nachhaltigeres Frühstück zu genießen. Die Schülerin Celine aus der 7b sagte uns, dass die meisten Schüler*innen das Essen und die Lehrfilme am besten finden.

Auf dem Weg zu einem nachhaltigen Frühstück kommen Expert*innen von außerhalb und bringen den Schüler*innen bei, wie sie ihre Ernährung so verändern können, dass es sowohl gesund ist, als auch keine Auswirkungen auf ihr Umfeld und die Umwelt hat.

Außerdem lernen die Schüler*innen auch außerhalb, z.B. führte eine Exkursion in die Verbraucherzentrale. Das Highlight der Woche ist das gemeinsame Frühstück, welches gemeinsam zubereitet und genossen wird.



„nachhaltige Ernährung“ Google sagt ...

- Mahlzeiten aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln
- regionale, saisonale und fair produzierte Lebensmittel
- Lebensmittel wertschätzen



Interview mit Herrn Goerke

Was ist das Ziel des Projekts?

*„Das Ziel des Projekts ist, dass die Schüler*innen ein gesundes Frühstück einnehmen können, das heißt, dass sie erfahren, was gesund, saisonal, regional und klimafreundlich ist.“*

Was wird während der Projektwoche gemacht?

„Verschiedene Dinge, zum Beispiel sprechen wir über Zucker in der Nahrung, den Nutriscore oder darüber, wie sich das Klima auf unsere Nahrung auswirkt. Außerdem fahren wir in die Verbraucherzentrale und lernen von Experten weiteres über nachhaltiges Essen. Das Highlight ist dann am Donnerstag, da gehen wir gemeinsam einkaufen, um dann ein gemeinsames Frühstück zuzubereiten und einzunehmen.“

Würden sie denken, dass das Projekt in der Zukunft weiter hilft?

*„Ich hoffe, ich hoffe ... also einige der Schüler*innen interessieren sich noch nicht so richtig dafür, aber bei unserer Gruppe sind viele dabei, die sich wirklich Gedanken gemacht haben und dann hoffentlich ab der nächsten Woche ein bisschen mehr auf das Frühstück achten.“*

Danke für das Interview!

Was genau nimmst du aus dem Projekt für deine Ernährung mit?

Akira (7b): *Dass man darauf achten sollte, woher das Essen kommt.*

Celine (7b): *Dass ich weniger Avocado esse, weil das ist nicht gut für die Umwelt.*

Nina (7b): *Dass man immer darauf gucken sollte, wie viel Zucker drin ist und dass man nicht mehr so viel Zucker essen sollte.*

Amadu (7b): *Dass man mehr auf sein Essen achten soll, wie viel Zucker es hat .*

Unser Tag in der Verbraucherzentrale Berlin

Herr Goerke

Im Rahmen unserer Projektwoche besuchten wir am vergangenen Mittwoch die Verbraucherzentrale in Berlin/Mariendorf.

Trotz des Streikes bei der Berliner S-Bahn kamen wir pünktlich dort an und wir beschäftigten uns dann in den folgenden Stunden in Form verschiedener Stationen mit Fragen der gesunden Ernährung. Zum Beispiel ermittelten wir, zu welchem „Esstyp“ wir gehören, so stellte sich heraus, dass die meisten von uns „Besser-Esser“ sind. Das sind Menschen, die sich für das Thema Essen interessieren, neue Rezepte ausprobieren und sogar Freunde oder Familienmitglieder bewirtet haben.

An anderer Stelle wurde diskutiert, wann man welche Lebensmittel noch essen kann, welche Rolle das Mindesthaltbarkeitsdatum hat, wann was in die Tonne geworfen wird. Hände weg bei Schimmelf!

An einer weiteren Station konnten wir unser eigenes Getränk zusammenmixen, entweder durch Früchte angereichert oder durch Kräuter oder sogar Zimt. Wir zeigten uns kreativ und unsere Getränke schmeckten sogar. Wir merkten uns die Rezepte, um sie dann am nächsten Tag bei unserem eigenen Klimafrühstück umzusetzen.



Arbeit an den Stationen in der Verbraucherzentrale



Die Getränkezubereitung ... Rezepte sind leider geheim 😊

Die Zubereitung unseres eigenen „Klimafrühstückes“

Herr Goerke

Am Donnerstag konnten wir endlich das anwenden, was wir an den drei Tagen zuvor zu der Frage gelernt hatten: was ein gesundes, klimafreundliches Frühstück ausmacht.

Dabei geht es nicht nur um die Fragen, welche Obst und Gemüsesorten saisonal bzw. regional zur Verfügung stehen. Auch die Nährwerte, zum Beispiel aufgezeigt durch den Nutri-Score, finden von nun an Beachtung, denn gemeinerweise erweist sich gerade Zucker oft als hinterhältige Falle.

So hatten wir uns am Morgen versammelt und in den Teams besprochen, wie unser jeweiliges Frühstück aussehen sollte, worauf wir beim Einkauf achten wollten. Ein Einkaufszettel wurde erstellt und dann ging es an die praktische Umsetzung: zuerst der Einkauf selber und dann die Zubereitung.

Da wir auch auf die Preise achten mussten, war der Einkauf doch schon eine kleine Herausforderung, die wir aber gemeinsam meisterten.

Insgesamt zufrieden mit der Ausbeute haben wir im Anschluss unser Frühstück zubereitet und wir können stolz vermelden: Es war nicht nur gesund, klimafreundlich, sondern auch lecker. Das beweisen auch unsere Vorher-, Nachherbilder



Frühstück von Carlos, Mark, Niklas und Phillip (9c)



Das „Sieger-Frühstück“ von Celine, Anna und Konstantina (7b)

Neue Chefköche geboren

Im Projekt „Leistungssteigerung durch sportartengerechte Ernährung“ sind die Klassenstufen 7, 8, und 9 zusammengekommen, um ihre Ernährung sportgerecht zu reflektieren. Dies erreichen sie, indem sie einen auf ihren Energiebedarf angepassten Ernährungsplan erstellen. Begleitet wird das Projekt von Herrn Klein, Herrn Reinke, Herrn Grond, Herrn Radde, Herrn Oldag und Frau Schnee.

Die Teilnehmer*innen wurden in drei Gruppen eingeteilt. Die ersten beiden Gruppen, die wir in Grünau besucht haben, haben immer am Morgen besprochen, was sie kochen wollen und haben dann extra dafür eingekauft. Doch die letzte Gruppe hat jede Menge verschiedener Lebensmittel zur Verfügung bekommen und konnte daraus frei entscheiden, was sie daraus zubereiten wollten.

Die Gruppen haben u.a. 3-Gänge-Menüs gestaltet und haben sich genau angeschaut, was in den verschiedenen Produkten steckt. Es gab Gerichte wie z.B. Bolognese, Kartoffelsalat mit frittiertem Hähnchen, Pfannkuchen, vegane Bouletten und noch vieles mehr.



Anmerkungen der Redakteurinnen:

Für uns war es super interessant zu beobachten, dass alle Teilnehmenden an dem Projekt sehr individuell „unterwegs“ waren. Es gab klar eingeteilte Dienste, wie z.B. Zuschneiden, Kochen, Abwaschen, Tisch decken usw., aber auch ein wenig „Freestyle“. Mit letzterem meinen wir, dass man sehr kreativ seine Ideen mit wachsendem Kochtalent umsetzen konnte. Des Weiteren war es für uns eine coole Erfahrung, auch die Lehrer*innen mal ganz anders kennenzulernen, glaubt uns, sie sind eigentlich alle ganz normalen Menschen mit Humor. Ein weiterer absoluter Höhepunkt für uns war, dass wir sehr lecker gefüttert wurden. Die Pfannkuchen mit Nutella waren der Hammer.



Leistungssteigerung durch sportartengerechte Ernährung – Interview mit Herrn Klein

Interview mit Schüler*innen

Warum hast du das Projekt gewählt?

Rosa (7b): „Ähm... einfach so. Ich finde, es klang spannend.“

Luka (8a): „Ich wollte wissen, was perfekt ist ... zum Kochen, wie man Essen zubereitet. Mich hat auch interessiert, was gesund für einen Sportler ist, da ich selbst einer bin.“

Marianna (8b): „Weil ich mich im Kochen verbessern will.“

Sind deine Erwartungen vom Projekt erfüllt worden?

Luka (8b): „Ja, auf jeden Fall, ich finde es hier sehr interessant, weil ich dann in der Zukunft bestimmt viel ausgeprägter bin, deswegen finde ich das Projekt auch sehr sinnvoll.“

Rosa (7b): „Ich wusste nicht, dass man da auch kochen kann, aber ja... rein theoretisch schon.“

Marianna (8b): „Ja...weil kochen cool ist.“

Würdest du das Projekt für das nächste Jahr weiterempfehlen?

Luka (8a): „Ja, weil es in der Zukunft, also mir, auf jeden Fall weiterhelfen wird.“

Rosa (7b): „Ja, es ist schon cool mit der Gruppe zu kochen.“

Marianna (8b): „Ja, weil wir viel gekocht haben.“

Was denkst du kann man an dem Projekt vielleicht noch verbessern?

Rosa (7b): „Keine Ahnung...ich finde es eigentlich sehr gut so.“

Alle in der Gruppe mit Herrn Klein und Frau Schnee: „...mehr Fleisch...“

Was hat dir am besten gefallen?

Marianna (8b): „Das Kochen am Dienstag...“

Mariann (8b): „Der Nachtisch...“

Paula (8b): „Dass wir kochen konnten ohne Anleitung...“



Interview mit Herrn Radde

Was ist das Ziel des Projekts?

*„Das Ziel des Projekts ist, dass die Schüler*innen ein nachhaltiges, gesundes und frisches Essen kennenlernen. Dazu haben wir uns überlegt, dass wir mit den Schüler*innen dreimal einkaufen gehen und dann an drei Tagen ein frisches Mittagessen mit ihnen zubereiten. Jeder übernimmt mal andere Aufgaben, wie zum Beispiel: Abwaschen, Nachtsch vorbereiten, Tisch decken usw., damit wir alle auch zusammen essen können.“*

Kann man das Gelernte im Alltag einbringen?

„Ich denke schon, dass jeder dann auch animierter ist, zu Hause auch selbst mal den Kochlöffel zu schwingen und mit der Mama auch einkaufen geht, dann auch darauf achtet, dass es eine frische Küche ist.“

Was ist Nachhaltigkeit für Sie persönlich?

„Das bedeutet für mich, dass wenn wir jetzt zum Beispiel vom Fleisch reden, es keine Stallhaltung ist, dass Biowaren bevorzugt werden, auch wenn sie teuer sind, damit wir die Bauern unterstützen, die ohne Pestizide arbeiten und dann auch die Artenvielfalt erhalten können.“



Kleine Schritte – Große Auswirkungen

Bei dem Projekt „Nachhaltigkeit im Alltag“ geht es darum, umweltfreundliche Praktiken durchzuführen, um Ressourcen zu schonen. Diese kleinen Schritte können längerfristig positive Auswirkungen auf die Umwelt haben.



Die Schüler*innen haben an verschiedenen Workshops zum Thema Nachhaltigkeit teilgenommen. Des Weiteren haben sie alte defekte Geräte zerlegt und untersucht, aus welchen kleinen Einzelteilen sie bestehen und wie man diese effektiv wiederverwerten kann.

Schüler verstehen ihr Projekt nicht? – Oder doch?

Wir haben im Projekt „Nachhaltigkeit im Alltag“ am dritten und am letzten Tag eine Umfrage mit insgesamt 19 Schüler*innen durchgeführt.

Die Frage lautete: „Weißt du, was Nachhaltigkeit bedeutet?“

42% der Befragten haben ein Verständnis von Nachhaltigkeit, 58% geben an, nicht genau zu wissen, was Nachhaltigkeit bedeutet.

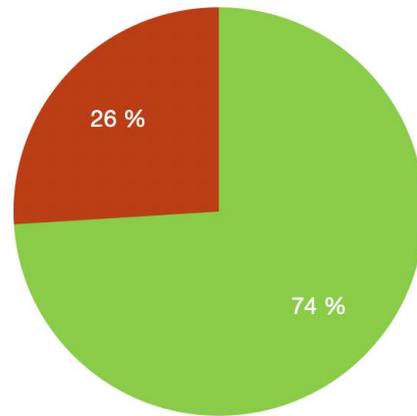
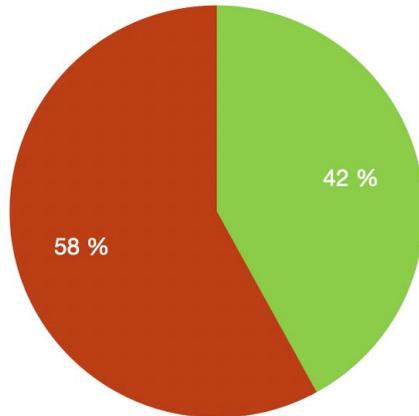
Diese Ergebnisse zeigen, dass die Mehrheit der Schüler*innen mit dem Begriff Nachhaltigkeit noch nicht so viel oder nichts anfangen kann.

Etwa 42% der Befragten wussten, was Nachhaltigkeit bedeutet, weil es am Anfang der Woche besprochen wurde.

Nach der Umfrage am Ende der Projektwoche zeigt sich, dass die Mehrheit der Schüler*innen mit einem tieferen Verständnis für das Wort „Nachhaltigkeit“ ausgestattet ist.

Vorher

Nachher



Umfrage bei den Projektteilnehmer*innen zur Frage: „Weißt du, was Nachhaltigkeit bedeutet?“

- Personen die Wissen was Nachhaltigkeit ist
- Personen die nicht Wissen was Nachhaltigkeit ist



Nachhaltigkeit im Alltag – Interview mit
Nelly Piesker (8b)

Nachhaltigkeit im Alltag – Interview mit
Henri Jürgens (8a)

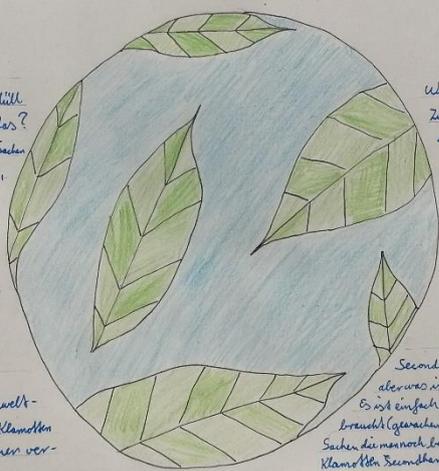
Nachhaltigkeit

Müll

Überall auf der Erde findet man Müll (Berge) im Meer oder an Land. Woher liegt das? Es liegt daran, dass viele Menschen ihre Sachen wegwerfen. Sie werden dann verbrannt, doch dabei bleiben Teile der Klimateilchen übrig, die landen in Teilen von Afrika. Deswegen ist es wichtig Klimateilchen wieder zu geben oder zu recyceln.

Fleisch

Warum soll man weniger Fleisch essen? Zuerst will ich erwähnen, dass die Produktion eines Fleischkilo viel Wasser verbraucht. Nicht nur Grund - sondern auch Regenwasser. Es werden pro Jahr 72 Milliarden Tiere geschlachtet, die wenig Platz haben geschlachtet. Man sollte also ab und zu seinen Fleischkonsum ein bisschen senken, der Fleisch auch Krankheiten hervorbringen kann.



Recycling

Recycling ist ebenso wie Secondhand sehr umweltfreundlich. Hier bei werden alle Elektrogeräte oder Klimateilchen zu neuen verarbeitet oder ähnliche Teile an Firmen verkauft.

Secondhand

Secondhand kaufen ist sprichwörtlich umweltfreundlich aber was ist das? Es ist einfach erklärt, man gibt Sachen die man nicht mehr braucht (gekauft) bei einem Secondhand - Laden ab. Hier werden Sachen die man noch benutzen kann billig verkauft. Es ist also praktisch Klimateilchen Secondhand zu kaufen.

weniger Fleischkonsum

- Pro**
- Gesundheit:
 - Herzkreislauferkrankungen, Diabetes und Darmkrebs werden vorgebeugt
 - verschiedene Vitamine etc. können durch andere Nahrung aufgenommen werden
 - Ressourcen- & Platzverbrauch:
 - weniger Nutzfläche für Tiere
 - ↳ mehr Ackerbau-, Wohn- und Naturfläche

- Kontra**
- Vitamin-, Protein-, Mineralstoff- und Fettquellenverlust
 - Verlust einer Vitamin-B12-Quelle



Secondhand-Shopping

- einzigartiger eigener Stil
- sehr niedrige Preise
- Einsparung von Energie, Ressourcen und CO₂
- weniger Müll
- wenn Kleidung in zu schlechter Qualität wird diese auch wiederverwendet
 - ↳ z.B. für Malerteppich
 - manchmal schlechte Qualität

Nachhaltigkeit

Aspekte unseres Lebensmittelkonsums

- Verpackungen: Müll, Müllherzeugung
 - ↳ Energieverbrauch
- Gemüse/Obst und Fleisch: pflanzliche Produkte enthalten in der Regel weniger Klimagas, als tierische Produkte



Mülltrennung

- ohne Mülltrennung wäre das Recycling von Verpackungsabfällen nicht möglich
- Recycling:
 - das Aufbereiten von Wertstoffen
 - ↳ wie z.B. Verpackungsmaterialien, wie Kunststoff oder Papier
- die Wertstoffe können nach der Aufbereitung sogar niedriger als Rohstoffe genutzt werden



Wie Nachhaltig ist Berlin?

Berlin ist eine Stadt, die sich aktiv für Nachhaltigkeit engagiert. Mit zahlreichen grünen Initiativen und umweltfreundlichen Projekten, wie zum Beispiel grünen Dächern oder energieeffiziente Gebäude. Die Schüler*innen haben in dem Projekt „Nachhaltigkeit in Berlin“ unter anderem erfahren, was Haushaltsmüll und Abwasser mit Nachhaltigkeit zu tun haben.

In der Projektwoche haben sie insgesamt drei Exkursionen durchgeführt. Am Dienstag haben sie die Müllsortierungsanlage Alba besucht und mehr übers Recyceln gelernt.

Den darauffolgenden Tag waren sie dann im Lernlabor Energie Grünau und haben sich detailliert mit dem Begriff „Nachhaltigkeit“ auseinandergesetzt.

Am Donnerstag fand eine faszinierende Besichtigung im Wasserwerk Friedrichshagen statt. Als erstes zeigte eine Mitarbeiterin des Wasserwerkes den Schüler*innen, wie das Wasser gefiltert wird und zu uns nach Hause kommt. Danach zeigte sie das Gelände und die verschiedenen Stationen, wie z. B. die Spülanalyse, die sich das Wassergebrauchsverhalten der Berliner*innen anschaut.

Wenn z. B. die deutsche Nationalmannschaft bei einer WM im Finale spielt und die Einschaltquoten sehr hoch sind, müssen in den Pausen die zentralen Wasserpumpen hochgefahren werden, weil so viele Leute in dieser Zeit aufs Klo gehen und dadurch der Wasserverbrauch insgesamt sehr hoch ist. Natürlich muss man nicht unbedingt Leitungswasser für die Toilettenspülung benutzen. Man könnte auch Regenwasser aus einer Zisterne nehmen, aber das machen derzeit noch die wenigsten Haushalte.



Nachhaltigkeit in Berlin – Interview mit
Paul Wiemer (9a)

Projektwoche: Nachhaltigkeit in Berlin

Beitrag der Teilnehmenden – Jara Hensel, Natalie Wegener

In unserer Projektwoche widmeten wir uns dem Thema "Wie nachhaltig ist Berlin? - Eine Analyse". Nachhaltigkeit bedeutet, nur so viel zu verbrauchen, wie sich auch wieder regenerieren kann. Wir haben uns dieses Konzept anhand von drei verschiedenen Beispielen genauer betrachtet.

Am ersten Tag besuchten wir die Sortieranlage von Alba in Mahlsdorf. Hier erfuhren wir, dass der Müll zunächst vorsortiert und in 1m³ große Würfel gepresst wird. Diese werden von Lastwagen abgeholt und zu verschiedenen Unternehmen gebracht, wo der Müll recycelt wird. Interessant war die Erkenntnis, dass nur 95% des Mülls recycelt werden können. Die Sortieranlage zerlegt den Müll in seine Einzelteile, da dies für ein effektives Recycling notwendig ist. Zudem wurde darauf hingewiesen, dass Batterien nicht in den Müll geworfen werden sollten, um Brandgefahr zu vermeiden.

Die zweite Station führte uns ins Energielabor der Grünauer Gemeinschaftsschule. Dort lernten wir, wie man ein Haus so verdichtet, dass nur wenig Wärme austritt, und welche Materialien dafür am besten geeignet sind. Interessant war auch die Information, dass das Gebäude, in dem wir uns befanden, früher die gesamte Schule beheizte. Nach seiner Nutzungsänderung wurde es nicht abgerissen, sondern sinnvoll zu einem neuen Unterrichtsort umgewandelt.

Am Donnerstag besuchten wir das Wasserwerk Friedrichshagen. In einer Präsentation erfuhren wir, dass es in Berlin insgesamt neun Wasserwerke gibt. Beeindruckend war die Information, dass das Alte Wasserwerk und das neue Wasserwerk in Friedrichshagen zusammen so groß wie 78,5 Fußballfelder sind. Wir lernten, dass sämtliches Wasser, einschließlich Regenwasser, in die Klärwerke gelangt und dort aufbereitet wird. Leider mussten wir auch feststellen, dass der Grundwasserspiegel durch den Klimawandel zurückgegangen ist, was die Trinkwasserproduktion beeinträchtigt. Früher konnten wir das gesamte Olympiastadion mit Trinkwasser füllen, jetzt reicht es nur noch für die dritte Zuschauerreihe unten. Diese Herausforderung verdeutlicht, wie wichtig nachhaltige Maßnahmen für die Wasserversorgung Berlins sind. Nach der Präsentation besichtigten wir einen stillgelegten Wasserspeicher (siehe Bild, Quelle: privat) und eine alte Filteranlage. Im dunklen Wasserspeicher wagten einige aus der Gruppe eine mutige Erkundung ohne Lampe bis zur Wand.



Unser Fazit ist, dass Berlin sehr viel für die Nachhaltigkeit der Stadt tut und dabei auch keine Kosten scheut.



Nachhaltigkeit in Berlin – Interview mit
Jara Hensel (7b)

Beitrag der Teilnehmenden – John Adler, Anton Iblher

In unserer Projektwoche haben wir das Thema der Nachhaltigkeit in Berlin anhand von drei verschiedenen Standorten untersucht.

Ein Standort war die Sortieranlage Mahlsdorf, die täglich 384 Tonnen Müll verarbeitet, was auf das Jahr hochgerechnet 140.000 Tonnen ergibt. Die Anlage unterteilt den Müll in 12 verschiedene Kategorien, darunter Plastik in den Varianten schwer, leicht, PET (Polyethylenterephthalat) und PE (Polyethylen). Das Hauptziel besteht darin, durch die Mülltrennung Recycling effizienter zu gestalten. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Trennung von Batterien, um mögliche Gefahren in der Anlage zu vermeiden.



Der Ablauf in der Sortieranlage beinhaltet die Anlieferung des Mülls durch Lkws oder Müllabfuhrer, hauptsächlich von ALBA oder BSR. Große Bagger befördern den Müll auf Förderbänder, wo er weiter sortiert wird. Am Ende werden die Abfälle zu Würfeln gepresst und nach Materialien gelagert, bevor sie von Lkws abgeholt werden.

Ein weiterer besuchter Ort war das Wasserwerk in Friedrichshagen, das mit 55 Hektar das größte der neun Wasserwerke Berlins ist. Im Jahr 2017 förderte dieses Wasserwerk 49,8 Millionen Kubikmeter Wasser, insgesamt wurden 211,3 Milliarden Liter Wasser gefördert. Der Ablauf umfasst das Pumpen von Wasser aus Tiefbrunnen, die Belüftung, die Filtration, die Speicherung und die Verteilung durch Pumpen und Rohrnetze in der Stadt.

Das Lern-Labor in Grünau beschäftigt sich mit nachhaltigem Bauen. Während des Besuchs wurde deutlich, dass es kostengünstige, jedoch umweltbelastende Dämmstoffe gibt, sowie teurere, aber nachhaltigere Alternativen. Ein Experiment zeigte, dass natürliche Stoffe wie Stroh, Hanf und Perlit effektive Dämmstoffe darstellen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Berlin derzeit noch nicht komplett nachhaltig ist, aber das Wissen für eine nachhaltige Zukunft vorhanden ist. Es liegt an den Akteuren, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen.



36 Wiederholungen können Krankheiten heilen - Qigong mutmaßlich lebensrettend

Achtsamkeit bietet als eines der beliebtesten Projekte ein Gegenstück zum normalen Schulalltag. Es ist nicht so, wie vielleicht erwartet: nur rumliegen und ein bisschen dehnen.

Auf dem Tagesplan stehen nämlich für die Woche Übungen in den Bereichen Yoga, Qi-Gong, Muskelentspannung und Atemtraining.

Das Projekt wird von dem Dreamteam schlechthin geleitet. Führungspositionen sind Frau Menke-Disselkamp, Frau Michiels, Frau Möller und Frau Lorenz.

Die 33 Schüler*innen sind aus allen Jahrgängen der Schule, ausgeschlossen von der Q4, die sich zielstrebig auf ihre bevorstehenden Abiturprüfungen vorbereiten.

Um einen besseren Eindruck vom Projekt „Achtsamkeit“ zu bekommen, haben wir ein kurzes Interview mit Frau Michiels geführt.

Interviewer: „Was war Ihre Intention bei diesem Projekt?“

Fr. Michiels: „Wir haben alle viel zu viel Stress in unserem Alltag und es ist für jeden wichtig, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.“

Interviewer: „Inwiefern lernen die Schülerinnen und Schüler in diesem Projekt etwas fürs Leben?“

Fr. Michiels: „Das Ziel ist langfristig die körperliche Gesundheit aufrecht zu erhalten. Die körperliche Gesundheit ist nämlich abhängig von zugeführtem Stress.“

Interviewer: „Was gefällt Ihnen an diesem Projekt besonders?“

Fr. Michiels: „Die Ruhe! Die Schule ist meist laut und unruhig. Diese Projekt bietet das genaue Gegenteil.“

Interviewer: „Hat das Projekt etwas mit Nachhaltigkeit zu tun?“

Fr. Michiels: „Ja, Nachhaltigkeit für den eigenen Körper. Außerdem bringt das Projekt Vorteile für unsere Gesellschaft, denn es entwickelt ein gutes Miteinander, wenn alle im Klaren mit sich selbst sind.“





Mandala-Entspannung, nebenbei Musik

Schüler*innen haben ja meist eine andere Sichtweise auf die wählbaren Projekte, daher haben wir zwei Schulllegenden Dylan (Klasse 10c) und Romeo (Q1) ausgesucht, die sich zu einigen Fragen über das Projekt äußern.

Interviewer: Was ist das Ziel des Projekts?

Romeo: Allgemeines Ziel wäre es, im Alltag achtsamer zu werden und vor allem in angespannten Situationen die Ruhe zu bewahren und generell auf seine Atmung zu achten.

Interviewer: Warum hast du dieses Projekt ausgesucht?

Dylan: Da ich Fußballer bin, kommen Stresssituationen häufiger vor und ich sehe das Projekt als Möglichkeit, dem entgegen zu wirken.

Interviewer: Was macht dieses Projekt so besonders?

Romeo: Man hat eine gute Entspannungsphase und die Regeneration im Leistungssport ist enorm wichtig.

Interviewer: Könntest du dir vorstellen, Yoga auch außerhalb der Schule zu machen?

Dylan: Wenn ich Zeit finde, würde ich es auf jeden Fall nicht ausschließen.

Interviewer: Wo liegt der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und dem Hauptthema Nachhaltigkeit?

Romeo: Es gibt keinen Zusammenhang. *(Anmerkung der Redaktion: Vielleicht erkennst du diesen Zusammenhang ja noch ein wenig später.)*

Definition: **Qigong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Interviewer: Würdest du dieses Projekt in den zukünftigen Schuljahren als Auswahlmöglichkeit in Erwägung ziehen bzw. anderen empfehlen wollen?

Dylan: Ja, auf jeden Fall. Das Projekt bringt sehr viele interessante Aspekte mit sich und man kann sehr viel für sein eigenes Wohlbefinden mitnehmen.

Interviewer: Was hat, dir Stand jetzt, am besten gefallen?

Romeo: Der Qi-Gong Kurs war bisher am besten.

Interviewer: Wem würdest du dieses Projekt empfehlen?

Romeo: Leuten mit viel Stress, da die Übungen dem stark entgegenwirken und die verschiedenen Techniken auch im Alltag anwendbar sind.

Interviewer: Vielen Dank für das Interview.



Um den Bericht abzurunden, hier ein kurzes Fazit:
Die Schüler und Schülerinnen sehen das Projekt als tolle Abwechslung zum normalen Alltag und genießen die ruhige Zeit ausgiebig. Laut den Antworten unseres Powerduos Dylan und Romeo werden sie Yoga oder andere Meditationsübungen auch nach dem Projekt durchführen. Das Projekt ist daher ein Erfolg, das von teilnehmenden Schüler*innen mit klarer Zustimmung weiterempfohlen wird, auch wenn das Thema keinen bedeutsamen Zusammenhang mit Nachhaltigkeit bildet, oder dieser noch erkannt werden muss. Wie wir von der Qigong-Lehrerin erfahren haben, besitzt Qigong heilende Wirkungen. Dies bestätigte sie uns mit einer Geschichte von einer schwerkranken Freundin, die durch lange Übungen MS bekämpfen konnte.



Achtsamkeit in Schule, Sport und Alltag – The Toolbox is You.
Interview mit Silvio Zinner



„Wenn wir nicht aufpassen, enden wir als Sternenstaub“

Könntest du alle acht Planeten in der richtigen Reihenfolge aufzählen?

Astronomie gerät als altes Schulfach langsam in Vergessenheit und daher ist es wichtig, dass auch die neue Generation ein grobes Wissen über Sterne und Planeten besitzt.

Zum Projekt gehören Besuche im Institut für Astrophysik oder auch im Naturkundemuseum mit besonderem Fokus auf Kosmos, das Sonnensystem und Meteoriten.

Als Highlight der Woche geht das Projekt, geleitet von den begeisterten und angehenden Astrophysikern Herr Zander und Herr Brandau, sowie die allwissende und ausgebildete Astrophysikerin Frau Pelko zu einer Sternwarte, wo die Schüler und Schülerinnen mithilfe von Fernrohren Objekte im Weltall beobachten können. Wir haben dazu noch ein kleines Interview mit dem allseits beliebten Herrn Brandau geführt, um euch einen Einblick in die Welt der Sterne zu geben.

Interviewer: Wofür ist dieses Projekt gut bzw. was bringt dieses Projekt mit sich?

Herr Brandau: Die Grundidee stammt von Herrn Zander und Frau Pelko, die in diesem Themenbereich erfahrener sind.

Aber die Grundidee von uns dreien war, etwas zu lehren, was im Alltag den Schülern*innen nicht so nahe kommt, damit sie auch mal etwas ganz anderes vermittelt bekommen.

Interviewer: Also ist es für Sie auch etwas Neues?

Herr Brandau: Durchaus, ich bin ja kein Physik- oder Astronomielehrer, auch wenn mich dieser Themenbereich interessiert, sind viele Dinge für mich neu.

Interviewer: Inwiefern lernen die Schüler*innen etwas fürs Leben?

Herr Brandau: Z.B. wenn mal das Handy ausfallen würde und man keinen Kompass zur Verfügung hat, dass man dann in der Nacht erkennen könnte, wo Norden ist. Die, die sich auch für Sternzeichen oder Sternbilder näher interessieren, können in diesem Projekt lernen, wie man Informationen aus den Sternen ablesen kann.

Interviewer: Haben Sie ein persönliches Highlight bei diesem Projekt und was gefällt Ihnen am besten?

Herr Brandau: Was mir vor allem gefällt ist, dass wir einfach mal rauskommen und ganz viele Orte besuchen können, an die man sonst selbst höchstwahrscheinlich nicht hinkommt. Vor allem auch mit den Schüler*innen, die mal ganz anders drauf sind.

Interviewer: Würden Sie sagen, dass die Schüler*innen positiv bei diesem Projekt mitwirken und dass sie interessiert wirken?

Herr Brandau: Nicht unbedingt interessiert, aber alle scheinen positiv gestimmt zu sein. Natürlich sind sie auch interessiert, dennoch gibt es natürlich Themen, die die Schüler*innen mehr oder weniger ansprechen.

Interviewer: Ok - Perfekt! Und zum Schluss noch, ob das Projekt etwas mit Nachhaltigkeit zu tun hat?

Herr Brandau: Da müsste ich wirklich um drei Ecken denken, aber vielleicht im weitesten Sinne, dass wir irgendwann als Sternenstaub enden, wenn wir nicht auf unser Klima aufpassen. Es wäre auch möglich, dass die Schüler*innen durch dieses Projekt lernen, dass es wichtig ist, auf unseren Planeten aufzupassen.

Interviewer: Das wäre auch schon alles, Danke für Ihre Zeit.

Nach reichlich Befragungen vom Reporterteam waren die Antworten meist gleich. Viele waren angetan von den Exkursionen und der Vielfalt an Aktivitäten, die durchgeführt wurden. Außerdem sagten sie, dass der Bezug zur Nachhaltigkeit noch nicht richtig erläutert und gesucht wurde. Insgesamt jedoch konnten sie gute Einblicke erlangen und im Endeffekt vieles mitnehmen und lernen.

Astronomie ist für die teilnehmenden Schüler und Schülerinnen etwas ganz Neues, weshalb es bei manchen noch an Motivation gefehlt hat. Für die, die sich für Physik begeistern, ist die Woche eine tolle Abwechslung zum Schulalltag.

Laut der Intelligenzbestie Noah Salaske (Klasse 10c) ist das Projekt absolut empfehlenswert und der totalste Vollknaller.

Andere Schüler*innen wie z.B Leonie Pelka (Klasse 10c) meinen auch, dass es sehr wissensreich ist. Neue Information zum spannendsten Thema auf Erden ist garantiert und vorprogrammiert.

Es ist dennoch laut Herrn Brandau und anderen Personen aus sicheren Quellen nicht unbedingt das nachhaltigste Projekt.

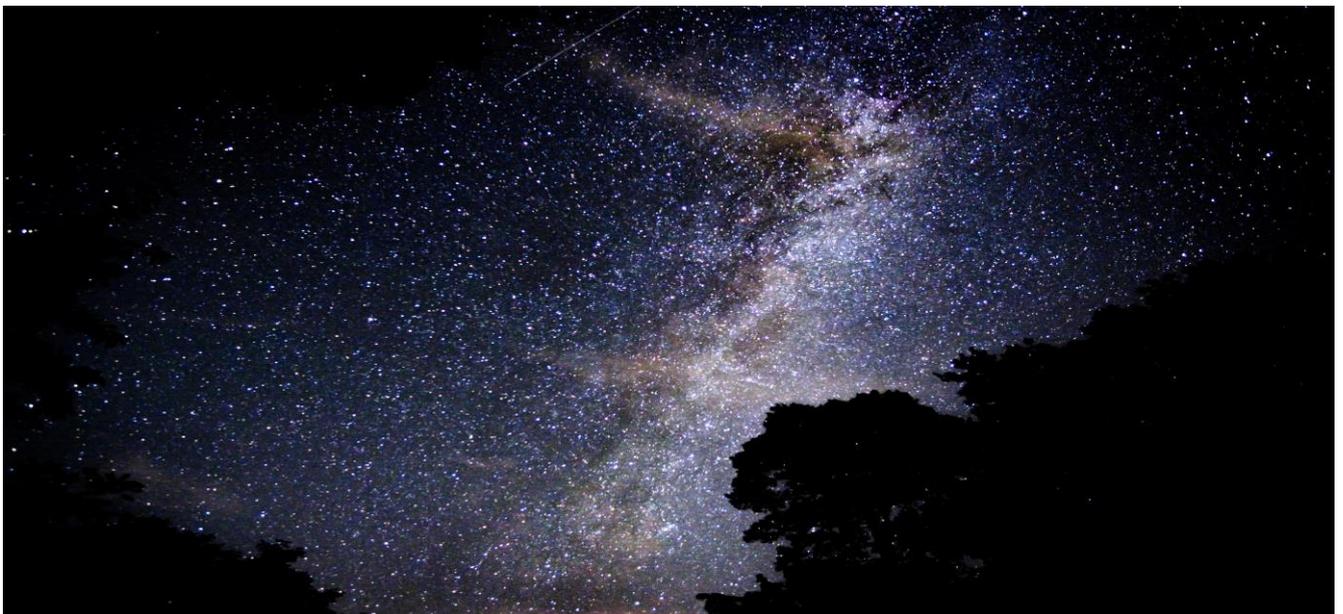


Bild von Herrn Brandau



Bilder von Herrn Brandau



und hier noch ein paar Bilder und Eindrücke
im Schnelldurchlauf 😊

Das Reporterteam stellt sich vor:

