

IDG-Pottpüree



Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule Gladbeck
Schuljahr: 2021/2022

Impressum

Schülerzeitung der
Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule Gladbeck

Fritz-Erler-Str. 4
45966 Gladbeck
www.idg-gla.de

Redaktion:

Homepage-AG und
Ergänzungsstunden-Kurs (Jahrgang 9)

Leitung:

Maik Bubenzer (Didaktischer Leiter)

Redaktion Pottpüree (RP):

Hassan Al Hussiki (9.4)
Katarzyna Dawid (9.1)
Sunilla Nawroz (9.1)
Jenny Romaniko (9.1)
Nicole Romaniko (9.1)
Oliwia Wojtasik (9.4)
Laile Jalal Saide (9.1)

Veröffentlichung:

Digital: www.idg-gla.de

Inhaltsverzeichnis

Grußworte

(Seite 4 - 8)

Kapitel 1

Aus dem Schulleben

(Seite 9 - 26)

Kapitel 2

Unser Schwerpunkt: Sport, Gesundheit und Ernährung

(Seite 27 - 52)

Grußwort der Schulministerin des Landes Nordrhein-Westfalen

Liebe Leserinnen und Leser, Schülerzeitungen wie die „IDG-Pottpüree“ sind eine wunderbare Sache. Jede neue Ausgabe wird mit Spannung erwartet. Was war los im vergangenen Schuljahr? Was gibt es Neues? Wer hat sich besonders



verdient gemacht? Und wer wird diesmal ein bisschen durch den Kakao gezogen? Wer wissen will, was in der Schule los ist, schaut in die Schülerzeitung.

Aber Schülerzeitungen können noch viel mehr. Schülerzeitungen sind Bestandteil einer lebendigen, demokratischen Schulkultur. Sie sind von Schülerinnen für Schüler gemacht und wer die Zeitung aufschlägt, fühlt sich sogleich mit der Schule verbunden: *meine Zeitung – meine Schule*. Aus diesem Gefühl von Gemeinschaft entsteht Verantwortung für sich und andere.

An der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule ist das gelungen. Unter dem Motto „Miteinander leben, voneinander lernen, füreinander da sein“ gibt es eine langjährige Schulpartnerschaft mit Sambia mit jährlichen, wechselseitigen Schüleraustauschen. Und persönlich freue ich mich sehr darüber, dass die IDG als eine von 60 Schulen in Nordrhein-Westfalen am Schulversuch Talentschulen teilnimmt. Die Landesregierung hat diesen Schulversuch ins Leben gerufen, weil alle Kinder Talente haben und wir die Verantwortung dafür tragen, diese Talente zu entdecken und zu fördern. Talente schlummern überall. Und wer weiß, vielleicht entdecken wir ja in dieser neuen Ausgabe der „IDG-Pottpüree“ ein bislang unbekanntes Nachwuchstalent für den Journalismus in unserem Land.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude bei der Lektüre.

Ihre Yvonne Gebauer

Ministerin für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen

Grußwort des Landrates des Kreises Recklinghausen

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Ihr alle befindet Euch gerade in der wohl schönsten Phase eines Schuljahres. Alle Klausuren und Klassenarbeiten sollten geschrieben sein, nun steigt



die Vorfreude auf die großen Sommerferien. Ich hoffe für Euch alle, dass sich Eure Hoffnungen und Erwartungen erfüllt haben und Ihr das Schuljahr mit einem guten Gefühl abschließen könnt. Insbesondere den Abiturientinnen und Abiturienten unter Euch möchte ich ganz herzlich zur bestandenen Prüfung gratulieren. Ihr könnt sehr stolz auf Euch sein!

Es war gewiss kein leichtes Schuljahr, das nun hinter Euch liegt. Der verheerende Brand Eurer Sporthalle hat den Schul-Alltag auf den Kopf gestellt. In dieser Zeit seid Ihr aber noch enger zusammengedrückt und habt gemeinsam diese besondere Herausforderung gemeistert.

Wenn Ihr Euch fragt, was der Kreis Recklinghausen überhaupt macht oder wofür er da ist, dann ist der Brand der Sporthalle ein Beispiel, das einen Aufgabenbereich abbildet. So sind wir zum Beispiel mit für Feuerwehr und Rettungsdienst in unseren zehn Städten verantwortlich. In unserer Feuerwehr-Leitstelle in Recklinghausen gingen damals nachts die Notrufe ein, von hier wurde der Einsatz weiterer Einsatzkräfte aus den Nachbarstädten koordiniert.

Auch in Ihrem späteren Leben werdet Ihr immer wieder Berührungspunkte mit dem Kreis Recklinghausen haben. Wenn Ihr zum Beispiel beim Straßenverkehrsamt Euer erstes Auto anmeldet oder wenn Ihr einen Bafög-Antrag stellt, werden wir Euch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Von besonderer Bedeutung könnten auch unsere Berufskollegs für Euch werden. An acht Berufskollegs an neun Standorten könnt Ihr Euch in den unterschiedlichsten Bildungsgängen auf Euren Einstieg in das Berufsleben vorbereiten oder Euch an den Fachschulen für spätere Führungsaufgaben qualifizieren. Schaut gerne auf der Internetseite vbv-kreis-re.de vorbei und informiert Euch über die Angebote.

Ich danke allen Verantwortlichen der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule. Sie leisten hervorragende Arbeit, um junge Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, individuell auf ihrem Lebensweg zu begleiten und auf das spätere Leben vorzubereiten.

Allen Schülerinnen und Schülern wünsche ich weiterhin viel Freude und Erfolg in Ihrer Zeit an der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule, alles Gute für den weiteren Lebensweg und eine erholsame Sommerzeit!

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bodo Klimpel', written in a cursive style.

Bodo Klimpel
Landrat

Grußwort der Bürgermeisterin der Stadt Gladbeck

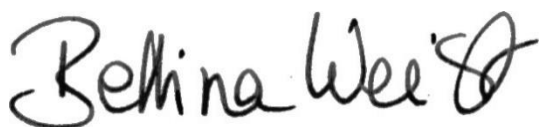
Liebe IDG-Schulfamilie,

eine Zeitung von Schüler:innen für Schüler:innen – das ist eine tolle Sache! Im Magazin „IDG-Pottpüree“ schreibt Ihr über Themen, die Euch im Schulalltag und darüber hinaus interessieren und bewegen. Dass sich diese Arbeit lohnt, hat nicht zuletzt die Auszeichnung der Sonderausgabe zum Stadtjubiläum mit dem Heimat-Preis im Jahr 2020 gezeigt. In dieser Ausgabe liegen die Schwerpunkte nun auf „Gesundheit“ und „Sport“, zwei Themen, die auch an Eurer Schule eine große Rolle spielen. Schließlich hat die IDG ein starkes Sportprofil, ist die einzige Schule in Gladbeck mit



einem Sport-Leistungskurs und lebt eine gewinnbringende Kooperation mit dem VfL Gladbeck. Hier gibt es also viele spannenden Geschichten zu entdecken und zu erzählen, auf die sich die Leser:innen dieser Ausgabe freuen können. Auch mir ist der Sport in unserer schönen Stadt ein Herzensanliegen. Denn Sport fördert die Gesundheit, hält Menschen von Jung bis Alt fit. Er bringt uns zusammen, vermittelt dabei zentrale Werte wie Respekt und Teamgeist. Werte, die nicht nur beim Sport oder in der Schule wichtig sind – auch in einer Stadtgesellschaft bilden diese wichtige Stützpfeiler. Deshalb setzen wir nach dem furchtbaren Brand Eurer Sporthalle im vergangenen Jahr alles daran, dass der Sportunterricht an der IDG und der Vereinssport weiter stattfinden können. Vorübergehend auszuweichen und weitere Wege auf sich zu nehmen, das ist zwar nicht optimal – eine bessere Alternative gibt es jedoch (noch) nicht! Klar ist: Wir werden für Euch und die Vereine in unserer Stadt eine neue Sporthalle bauen. In der Zwischenzeit wollen wir ersatzweise eine Traglufthalle anschaffen, bis eine neue Sporthalle errichtet werden kann. Hier suchen wir aktuell nach einem Standort. Und dies ist dann sicherlich auch eine spannende Nachricht für Eure Schülerzeitung... Nun aber viel Spaß beim Lesen und der IDG weiterhin alles Gute!

Herzlichst



- Bettina Weist –

Bürgermeisterin

Grußwort der Schulleiterin

Ein Grußwort!

Ein Grußwort für eine Schülerzeitung zu schreiben ist eine Aufgabe, die zunächst einmal viele Fragen aufwirft. Wer soll denn eigentlich begrüßt werden? Die Leser:innen? Sicherlich kann es die Aufgabe der Schulleiterin sein, alle zu motivieren, die Schüler:innen-Zeitung zu lesen.



Informationen über Aktuelles in der Schule, vielleicht ein wenig Schulgeschichte oder sogar ein Blick in die Ausbildungsordnung könnten in der Schüler:innen – Zeitung enthalten sein. Das ist interessant und wichtig und sollte daher gelesen werden!

Aber sollte es nicht eher ein Gruß an die Journalist:innen sein, an die Schüler:innen, die recherchiert haben und Interviews führten?

Liebe Schüler:innen, Pressefreiheit ist ein hohes Gut. Freiheit ist stets mit Verantwortung verbunden. Wer frei schreiben darf, trägt die alleinige Verantwortung für das, was er:sie schreibt: die Wahrheit muss es sein, die Aussagen müssen richtig sein, es muss objektiv berichtet werden. Die Freiheit darf nicht für Manipulation oder Stimmungsmache genutzt werden. Die eigene Meinung muss – wenn sie dann geäußert werden soll – klar als diese erkennbar sein: ein Kommentar ist eine ernsthafte Bewertung eines Ereignisses, eine Glosse eine scherzhafte oder satirisches Bewertung. Die Pressefreiheit verantwortungsvoll zu nutzen bedeutet auch, die Freiheit für alle zu sichern. In Deutschland gewährleistet Artikel 5 des Grundgesetzes die Pressefreiheit gemeinsam mit der Meinungsfreiheit, der Rundfunkfreiheit und der Informationsfreiheit.

Diese Schüler:innen-Zeitung zeigt, dass ihr, die Schüler:innen-Journalist:innen, die Grundlagen des journalistischen Handwerks beherrscht. Die Artikel sind abwechslungsreich und verantwortungsvoll geschrieben. Die Zeitung insgesamt ist ansprechend gestaltet. Ich gratuliere euch zu eurem Werk und grüße euch ganz herzlich!

Alrun ten Have

Schulleiterin

Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule Gladbeck

Kapitel 1: Aus dem Schulleben

IDG gewinnt den ersten Heimatpreis der Stadt Gladbeck

Elf Projekte hatten sich um den Heimatpreis 2019, den die Stadt Gladbeck erstmals vergeben hatte, beworben. Zwei Preisträger konnten sich bei der Jury durchsetzen und wurden mit dem „Heimat-Preis 2019“ und je 2.500 Euro ausgezeichnet.

Zum einen konnte sich unsere Zeitungs-AG über die Auszeichnung freuen. In einer Sonderausgabe der Schülerzeitung „IDG-Pottpüree“ mit dem Titel „Integration und Vielfalt in Gladbeck – früher und heute“ berichten 24 Schüler:innen und zahlreiche andere Autoren über interessante Themen.

Zum anderen ausgezeichnet wurde die Siedlergemeinschaft Gladbeck-Rentfort, vertreten von Werner Hülsermann, für das Projekt „Kunst am Kasten“.



Ceyda Kabasakal, Leon Drosdzol, Martina Homa, Sarah El-Sousi, Cora Hörtemöller und Maik Bubenzer (von links nach rechts) freuten sich über den Gewinn des Heimatpreises 2019, Foto: AG Schülerzeitung.

Corona und (k)ein Ende

Unsere letzte Schülerzeitung ist im Juni 2019 erschienen. Vom Corona-Virus wussten wir da noch nichts. In den letzten beiden Schuljahren konnten wir unsere Zeitung nicht herausgeben. Corona hat uns und unsere Schule verändert. Wie stark die Veränderungen sind, wissen wir noch nicht. Trotzdem haben wir nicht aufgegeben (Redaktion Pottpüree, RP).



Wir nahmen an Wettbewerben teil und verschönerten unsere Klassenräume.



Fotos: IDG

Süheyl Noah Karabas: Meine Zeit mit Corona

Ich erinnere mich noch ganz genau an den Tag im März 2020, als unser Lehrer uns mitteilte, dass wir ab sofort keine Schule mehr haben und die Osterferien um drei Wochen vorgezogen würden. Alle haben gejubelt und sich über die verlängerten Ferien gefreut. Am Anfang dachte ich auch, wie toll es ist, so lange Ferien zu haben. Wir gingen ja auch fast alle davon aus, dass die Schule nach den Osterferien ganz normal beginnen würde. Corona schien damals noch weit genug weg zu sein von unserem Alltag, da kaum jemand eine infizierte Person kannte. Ich fühlte jedenfalls, wie die meisten Menschen in meinem Alter, keine konkrete Gefahr für mich und meine Gesundheit.

Also genoss ich die schönen Ferien und in den ersten Wochen habe ich gar nicht darüber nachgedacht, wie es danach mit der Schule weitergehen würde. Ich bin ganz selbstverständlich davon ausgegangen, dass die Schule nach den Osterferien wieder normal stattfinden würde. Allerdings waren die Nachrichten, die man in dieser Zeit in den Medien verfolgen konnte, wirklich düster. Überall auf der Welt nahmen die Fälle von Corona zu und zugleich stieg auch die Zahl der Menschen, die die Krankheit nicht überlebten.

Meine Mutter arbeitet als Arzthelferin und bekam dadurch ebenfalls aus erster Hand mit, wie auch die Anzahl der Corona-Patienten in Gladbeck immer bedrohlichere Ausmaße annahm. Als die TV-Bilder aus Bergamo in Italien um die Welt gingen, war mir klar, dass unser Leben nicht so schnell wieder normal werden würde und die Pandemie das Leben jedes einzelnen Menschen verändern würde. Wie erwartet wurden die Ferien dann auch wieder und wieder verlängert und ich verlor die Freude an dieser Entwicklung. Mit meinen Mitschülern hatte ich in dieser Zeit nur über die sozialen Medien Kontakt und wegen der Kontaktbeschränkungen durfte man sich ja ohnehin nur mit wenigen Menschen treffen. Es war alles plötzlich wie in einem schlechten Film.

Der erste Lockdown hat mich persönlich nicht besonders betroffen, da ich sowieso keine Lust auf Shopping hatte und lieber mit meinem Fahrrad durch die Gegend fuhr. Was mich jedoch belastet hat, war die Tatsache, dass ab sofort kein Vereinssport mehr möglich war und ich auf mein geliebtes Schwimm-Training verzichten musste. Da ja auch sämtliche Schwimmbäder und Fitnessstudios geschlossen werden mussten, war es auch nicht möglich, zumindest alleine dort Sport zu betreiben. Somit blieb mir nur, zu Hause sportlich aktiv zu bleiben und so viel wie möglich draußen an der frischen Luft

zu sein. In meinem ganzen Leben hatte ich noch nie so wenige soziale Kontakte gehabt, was ich schlichtweg nicht gewohnt war. So musste ich lernen, mich alleine zu beschäftigen und entdeckte dadurch auch einige neue Interessen.

Nach vielen unendlich langen Wochen begann dann wenigstens der sogenannte Online-Unterricht, der so aussah, dass wir regelmäßig Aufgaben zugeschickt bekamen, die wir zu einem bestimmten Datum erledigen sollten. In der Schule konnten sich diejenigen Schüler treffen, die zu Hause keine Möglichkeit hatten, mit Tablets oder sonstigen Computern ihre Aufgaben zu erledigen.

Obwohl ich einen Laptop und ein Tablet besaß, nahm ich die Gelegenheit gerne wahr, auf diese Weise zumindest hin und wieder meine Mitschüler zu treffen und die Lehrer bei Problemen fragen zu können. Faktisch war jeder in dieser Zeit allerdings auf sich selbst gestellt. Wer keine Lust oder Motivation verspürte, die Aufgaben zu erledigen, blieb einfach lange im Bett und lungerte den ganzen Tag in seinem Zimmer herum. Glücklicherweise bin ich ein sehr aktiver Mensch und liebe es, mich zu bewegen - und zwar nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Deswegen wäre es mir nicht in den Sinn gekommen, meine Zeit mit Nichtstun zu verschwenden.

Aber ich muss zugeben, dass ich auch manchmal einfach einen Tag lang nur herumgammelt habe, ohne etwas Sinnvolles zu tun. Dabei habe ich mich dann jedes Mal sehr schlecht gefühlt. Erst als das neue Schuljahr anfang, stellte sich wieder eine Art Normalität ein und wir Schüler hatten endlich wieder Präsenzunterricht. Leider fiel dabei jedoch auch viel Unterricht aus, sodass der Stoff aus dem vorangegangenen Schuljahr nicht mehr aufgeholt werden konnte.

Ich habe bis heute das Gefühl, dass ich vieles gar nicht lernen konnte und auch nie mehr werde aufholen können. Wer weiß schon genau, was uns Corona und die vielen Lockdowns und Beschränkungen alles an Erfahrungen, Wissen und Erlebnissen gekostet haben? Darüber möchte ich gar nicht viel nachdenken, sonst werde ich nur melancholisch.

Jedenfalls weiß ich nun zu schätzen, wie wichtig ein strukturierter Alltag ist und dass der Mensch ohne den Kontakt zu anderen Menschen ein Stück seiner Menschlichkeit verliert. Hoffentlich werden wir nie wieder einen kompletten Lockdown erleben müssen.



Foto: www.pih-ft.de

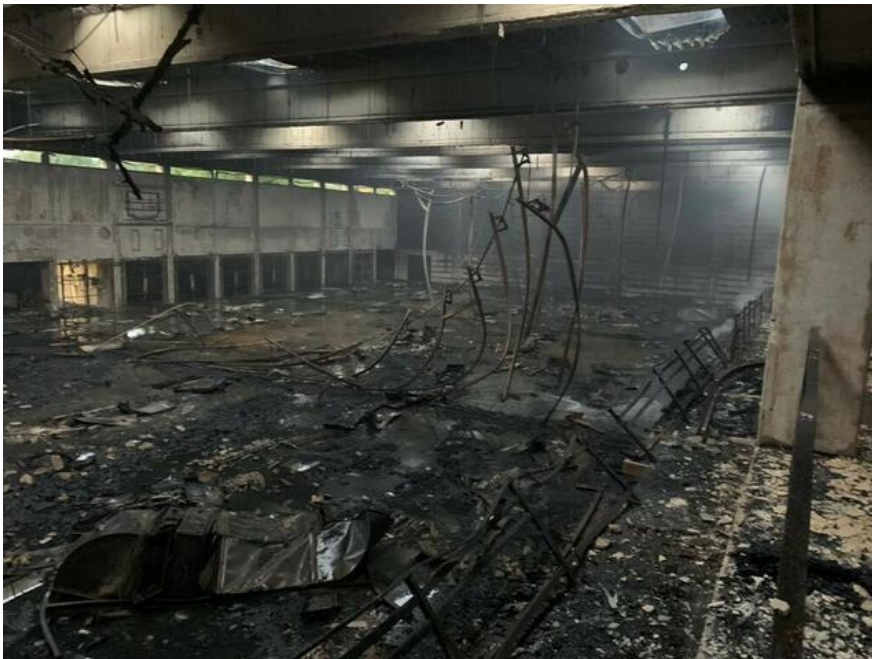


Auch beim Tag der offenen Tür im November 2021 war Maske angesagt.

Foto: Bubenzer

Der Schock: Unsere Turnhalle ist abgebrannt Wir hoffen auf eine Traglufthalle im nächsten Schuljahr

Wir alle waren sehr geschockt. Im Oktober 2022 ist in einer Nacht unsere Sporthalle zerstört worden. Am Morgen danach war der Brand gelöscht, die Feuerwehr war den ganzen Tag über noch für Nachlöscharbeiten vor Ort. Um kurz vor drei Uhr war die Feuerwehr Gladbeck alarmiert worden. Ein Brandmelder hatte den Alarm ausgelöst. Auch viele Nachbarn hatten sich bei der Feuerwehr gemeldet.



Fotos: Feuerwehr Gladbeck

Und wie geht es weiter?

Kürzlich stand in der WAZ, dass eine Dreifach-Traglufthalle gebaut werden soll. Momentan wird ein Ort gesucht, wo die Halle aufgebaut werden kann.

Endlich wieder ohne Bus in anderen Hallen fahren, wir freuen uns darauf (RP).

GLADBECK

WAZ.DE/GLADBECK

Stadt plant Kauf einer Dreifach-Traglufthalle

Ersatz für die abgebrannte Halle an der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule würde rund 1,7 Millionen Euro kosten

Georg Meinert

Nach dem spektakulären Brand der großen Sporthalle in Rentfort-Nord im vergangenen Oktober und einer seitdem eher notdürftig laufenden Versorgung der benachbarten Gesamtschüler mit Sportunterricht, hat die Stadt Gladbeck nun offenbar eine Lösung gefunden. Die Verwaltung plant den Kauf einer Dreifach-Traglufthalle für den Hallensport – eine „Pelle“, ähnlich wie jene, die im Winter über dem Freibad-Schwimmerbecken errichtet wird. Kostenpunkt: voraussichtlich 1,7 Millionen Euro.

Vorübergehende Lösung

Die Tragluft-Sporthalle sei ausgestattet mit normalen Sportböden, biete Umkleidemöglichkeiten sowie Sanitäreinrichtungen und solle eine vorübergehende Lösung für einige Jahre sein, wie Schuldezernent Rainer Weichelt auf Nachfrage der Grünen im Haupt-, Finanz- und Digitalisierungsausschuss erläuterte.

Der Ersatz für die abgebrannte Mehrfach-Sporthalle an der Enfieldstraße soll im Schatten der Gesamtschule auf der Wiese zwischen dem evangelischen Kindergarten „Kleine Welt“ an der Schwechater Straße und der Siedlung an der Theodor-Heuss-Straße aufgestellt werden. Ein alter (derzeit gesperrter) Zugang zur Gesamtschule könne Schülern und Lehrern einen kurzen Weg zu der Traglufthalle ermöglichen.



So wie hier in Witten wird wahrscheinlich die Dreifach-Tragluftsporthalle aussehen, die die Stadt neu anschaffen möchte.

JORG FRUCK

sogar – zumindest zum Teil – auch dem Vereinssport wieder ein Angebot gemacht werden.

Außerdem plane die Stadt den Kauf, nicht eine Anmietung der Tragluftsporthalle. So könne sie, erklärt Weichelt, künftig auch bei anderen Gelegenheiten als Ausweichquartier dienen, sei es, weil Sporthallen saniert oder neu gebaut werden, oder dass an einem Standort

über längere Zeit ein überdurchschnittlicher Sportflächenbedarf bestehe.

Weichelt: „Ich halte die Tragluft-hallen-Idee für eine sehr gute Lösung, die kann uns im Moment in Rentfort-Nord sehr helfen und künftig sind wir beim Sporthallen-thema pragmatisch und flexibel unterwegs.“ Man habe sich von Seiten der Verwaltung bereits eine sol-

che Halle in Witten angesehen, mit dem Hersteller in Berlin Kontakt geknüpft und sich schon ein Angebot gesichert.

Gestiegene Nachfragen

Weichelt verwies auf gestiegene Nachfragen nach Traglufthallen, steigende Preise durch den Ukraine-Krieg und den damit verbundenen Druck, Flüchtlinge auch in sol-

chen Unterkünften unterzubringen. Derzeit laufe bereits die Ausschreibung der Stadt.

Weichelt rechnet damit, dass die Traglufthalle in der zweiten Jahreshälfte Richtung Winter aufgebaut werden kann. Nach den Sommerferien wolle die Verwaltung in der nächsten Sitzung den Schulausschuss noch ausführlich über das Thema informieren.

Anzeige

Foto: WAZ vom 2. Juni 2022

Viel los beim Respekt- und Fair Play-Tag

Einen Projekttag gibt es schon seit vielen Jahren an unserer Schule, das ist der Tag, an dem sich alles um Respekt und Fair Play dreht. Der 5. Jahrgang führte den Klassenrat ein. Beim Jahrgang 6 ging es auch um den Klassenrat, um Teamspiele und gesundes Frühstück. Die Klasse 7.5 bearbeitete Arbeitsblätter zum Thema „Respekt“. Was ist Respekt für dich? Was wäre Respektlosigkeit? Nach dieser intensiven Arbeitsphase wurde gemeinsam Torte gegessen und zum Schluss noch ein Spaziergang zum Ententeich gemacht (RP)



Fotos: RP

**Lilian Hasan: "Wetten dass" veränderte sein Leben
Samuel Koch nahm sein Schicksal in die Hand
(Ein Text aus dem Deutschunterricht der 8.2)**

2010 in der ZDF-Show "Wetten dass" stürzte der 34 jährige Samuel Koch nach einem Salto über ein fahrendes Fahrzeug und brach sich viermal das Genick.

Samuel Koch (34) wettete an dem Abend, dass er mit Sprungfedern unter den Füßen nacheinander im Salto über fahrende Fahrzeuge innerhalb von vier Minuten springen kann. Beim ersten Fahrzeug funktionierte es problemlos. Beim zweiten brach er den Versuch ab. Das dritte Auto schaffte er dann wieder. Im vierten Fahrzeug saß sein Vater am Steuer. Koch sprang mit dem sechsten Schritt ab.

Mit den Händen stürzte er sich auf der Windschutz-Scheibe ab, doch sein Kopf schlug gegen das Wagendach. Durch die Wucht des Aufpralls wurde sein Salto beschleunigt. Möglicherweise war er zu diesem Zeitpunkt schon bewusstlos. Unkontrolliert rotiert sein Körper durch die Luft. Schließlich schlug Koch mit dem Kopf auf dem Hallenboden auf und blieb regungslos liegen. Co-Moderatorin Mischelle Hunziker rief sofort nach einem Arzt. Geschockt sehen sie zu, wie die Ersthelfer den Verletzten versorgten. Mitarbeiter der Show versuchten das Drama mit einem Tuch vor den Zuschauern abzuschirmen. Thomas Gottschalk beendete sofort die Show. Die Diagnose der Düsseldorfer Ärzte lautete: Zwei gebrochene Halswirbel. Wenige Tage Später kamen eine Rückenmarkschädigung durch Einblutungen hinzu, die die Lähmung auslösten. Ein Helm konnte einen Schädelbruch verhindern. Monate lang lag Koch im Krankenhaus und kämpfte sich zurück ins Leben. Anfangs lag er zwei Tage in einem Künstlichen Koma und konnte sich nicht selbstständig bewegen, aber mittlerweile kann er wieder beide Arme bewegen. Seit dem Unfalltag ist er von Hals abwärts querschnittsgelähmt und sitzt im Rollstuhl. Sein Leben wollte er davon nicht bestimmen lassen und nahm sein Schicksal in die Hand und zeigte somit, dass alles im Leben machbar sei, wenn man es nur will. „Seitdem war es nicht einfach, aber möglich“, schrieb der 34-Jährige auf seiner Homepage.

Mit seiner Ehefrau erfüllte er sich einem lang gehegten Wunsch und schrieb mit viel Herzblut ein Buch über wahre Stärke. Er möchte damit zeigen, wie einzigartig jeder Einzelne ist! „Das Kuschtierkommando“ ist nicht nur ein Buch für Kinder, sondern auch Erwachsene können viel von dem Buch und dessen

Autor lernen. Samuel Koch ist der lebende Beweis, dass Träume wahr werden können.

Im Internet postet Koch regelmäßig Mut mach-Sprüche und realistische Lebensweisheiten: „Ziele zu haben, ist gut, aber ich bin überzeugt, dass Träume mehr Kraft haben, die Zukunft zu Verändern.“ Koch hat sich mit seinem Schicksal abgefunden und versuchte, das Beste daraus zu machen. „Ich habe gelernt, nicht ständig zu Fragen was kann ich nicht, sondern mich auf das zu konzentrieren, was ich kann.“ Artikulierte er über sein neues Leben. Statt mit Kunstturnen verdiene er jetzt als Schauspieler seinen Lebensunterhalt und ist entsprechend mit einem Isolierband an seinen Spielpartner fixiert.

Dadurch ist er mit ihm verbunden und kann stehen, laufen und sich so in alle Richtungen bewegen. Dann fielen diese Wörter von Samuel Koch: „Was für ein Sieg!“ Das Unmögliche ist wahr geworden. Seine erste Rolle am Mannheimer Nationaltheater hat Samuel Koch in dem Solostück „Judas“ gegeben.

Leonie Tara Hanisch: Venedig verfällt und geht unter (Ein Text aus dem Deutschunterricht der 8.1)

In den letzten Jahren sank Venedig immer weiter ab. Die Häuser werden vom sandigen Boden der Lagune verschlungen.

Die Stadt Venedig sackt immer mehr ab. Dazu der steigt der Meeresspiegel, so dass Venedig in 70 Jahren versunken sein wird. Der Boden in der berühmten Lagune wird immer sandiger, da die Industrie das Grundwasser abpumpt. Dann sind da noch die Einfahrten für die großen Schiffe. Eigentlich ist die Lagune nur 1,50 Meter tief, aber die Schleusen sind zwölf Meter tief und fünfzig Meter breit. Das ist schrecklich für die Lagune. Die Wasserstraßen Venedigs halten es nicht aus. Ist es zu viel Wasser, so fließt es über auf die Fußgängerwege und Plätze. Das MOSE-Projekt soll Hilfe bringen und es ist fast fertiggestellt. Es ist ein Sturmflutensperrwerk aus beweglichen Flutoren. Diese sind an einer der drei Öffnungen der Lagune von Venedig angebracht. Es schützt seit Herbst 2020 den Hauptteil von Venedig und kostet bis jetzt ca. 6 Milliarden US-Dollar. Die Einwohner von Venedig finden das aber nicht so gut. Ihrer Meinung nach muss man den Schiffsverkehr minimieren, die Sandbänke aufschütten und die Industrie daran hindern weiter das Grundwasser abzupumpen. Dazu noch der große Touristenaufmarsch jedes Jahr. Die Touristen rennen Venedig ein als würden sie wissen, dass Venedig wahrscheinlich bald nicht mehr existieren wird.

Die Stadt sank in den letzten hundert Jahren insgesamt um 23 Zentimeter und es wird immer mehr. Bald wird diese Stadt untergegangen sein und Venedig, die Serenissima, wird nur noch eine Geschichte sein. Die Geschichte einer weltbekannten Stadt auf dem Meer, die wegen der Ausbeutung der Lagune durch den Menschen untergegangen ist.

Devin Cakmaci: Digital gegen Analog
Können E-Books altmodische Bücher ersetzen?
(Ein Text aus dem Deutschunterricht der 8.6)

Ein elektrisches Buch, welches über Handys, Tablets und viele andere digitale Geräte abrufbar ist. Auch E-Book genannt. Es soll ein Umweg sein immer lästige Bücher mit sich zu schleppen. Doch kann diese Methode vom Lesen unser typisches Buch abschaffen?

Über die letzten Jahre ist der E-Book Markt durch die Decke gegangen! Zahlreiche Anbieter wie Amazon und Apple stellen somit eine Variante auf den Markt mit dem man egal, ob auf dem Handy, auf dem Laptop oder auf dem Tablet lesen kann. Ein Vorteil dabei wäre, dass das lästige Tragen von Büchern entfällt. Es ist außerdem möglich mit bestimmten Programmen auch die Texte automatisch vorlesen zu lassen. Die Schriftgröße dieser digitalen Bücher ist dazu ebenfalls einstellbar. Doch was hat diese Variante für Nachteile? Um ein kostenpflichtiges Buch zu erwerben muss man meist denselben Preis für ein Buch zahlen oder einige Euros weniger, jedoch ohne dieses Leseerlebnis richtig zu erleben, wo man das Buch anfasst. Stattdessen entfällt dieses Gefühl komplett weg.

Es ist außerdem schädlicher für die Augen, wenn man den ganzen Tag auf ein digitales Gerät schaut als wenn man nur auf ein Buch guckt. Das Gerät benötigt außerdem Energie, welche beim Lesen verloren geht. Wichtig dabei ist auch der finanzielle Aspekt. Falls das Gerät wegkommt kommt es ebenfalls zu einem großen Verlust. Kommen wir nun mal zurück zu den Vorteilen.

Texte sowie Notizen können jederzeit gelöscht werden. E-Books sind von zuhause aus kaufbar. So entfällt das gehen in eine Buchhandlung. In einigen E-Book Apps ist das Suchen von Texteingaben vorhanden. Es ist auch möglich bestimmte Bücher über einen gewissen Zeitraum auszuleihen.

Durch das Lesen auf E-Books wird die Umwelt so auch mehr geschützt. Dadurch wird das Sammeln von Büchern keinen Sinn mehr ergeben, da alles digital erfolgt.

Fazit:

E-Books sind eine praktische Lösung jederzeit und egal wo zu lesen, jedoch ist es nicht für jeden. Wahre Buchliebhaber werden trotzdem bei dem Buch bleiben, welches in das Regal stellt ist und einen eigenen Geruch hat.

Marvin Kowalsky: Neue PC- und Konsolen Spiele (Ein Text aus dem Deutschunterricht der 8.2)

Gran Turismo 7 (04.03.2022):

Gran Turismo 7 ist ein Auto-Rennsport-Simulator, der von Sony Interactive Entertainment am 4. März 2022 erschien und von Polyphony Digital entwickelt wurde. Gran Turismo 7 ist der 8. Gran Turismo, es ist eines der geschichtsträchtigen aller Rennspiel-Franchises, ein Simulator, der realistische Rennen bot, lange bevor viele seiner modernen Konkurrenten überhaupt erdacht wurden. Jetzt, da die PS5 in freier Wildbahn ist, kommt Gran Turismo für sein siebtes Spiel zurück, und der Hype ist real.

Tiny Tina's Wonderland (25.03.2022):

Tiny Tina's Wonderlands ist ein bevorstehendes Action-Rollenspiel-Ego-Shooter-Videospiel, das von Gearbox Software entwickelt und von 2K Games veröffentlicht wird. Es ist ein Spin-off der Borderlands-Reihe und ein Nachfolger von Borderlands 2: Tiny Tina's Assault on Dragon Keep.

WWE 2K22 (11.03.2022):

WWE 2K22 ist ein professionelles Wrestling-Videospiel, das von Visual Concepts entwickelt und von 2K Sports veröffentlicht wurde. Es ist der insgesamt zweiundzwanzigste Teil der Videospielserie, die auf WWE basiert, dem neunten Spiel unter dem WWE 2K-Banner und dem Nachfolger von WWE 2K20 aus dem Jahr 2019.

Grand Theft Auto V (15.03.2022):

Grand Theft Auto V (kurz **GTA V**) ist ein Open-World-Computerspiel, das vom schottischen Studio Rockstar North entwickelt wurde. In diesem Spiel kann man Vieles machen, man kann entweder Banküberfälle mit Freunden machen oder mit anderen Freunde/Leuten gegeneinander kämpfen, sowie gibt es in diesem Spiel viele Sachen (Autos, Flugzeuge etc.), die man sich kaufen kann, zusätzlich gibt es sehr viele Secrets.

Bei der Projektwoche zur DASA

Am Donnerstag, den 7.10.2021 ist die Klasse 9.1 nach Dortmund zur Dasa Arbeitswelt-Ausstellung gefahren.



Foto: <https://www.dasa-dortmund.de>

Als wir angekommen sind, haben wir uns in zwei Gruppen aufgeteilt und beide Gruppen haben dann eine Führung bekommen, es gab viel zu sehen und auszuprobieren und es wurde sehr viel erzählt. Nach der Führung durfte man sich noch alleine umsehen.



Foto: <https://www.dasa-dortmund.de>

Nicole

Beim Tag der offenen Tür gab es viel zu sehen

Am Tag der offenen Tür können Kinder und Eltern sehen, was man an der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule machen kann. Selbst die Schüler, die schon auf die IDG gehen, können was Neues entdecken. Es gab so viel zu sehen, unten im Erdgeschoss konnte man viele Aktivitäten im PZ sehen. Viel mit Elektronik war zu bestaunen und die Oberstufe spielte Volleyball.

Im Flur gab es auch einen Stand mit Herrn Paul, es ging um Sport (Standweitsprung). Vorne am Eingang konnte man sich Essen holen, zum Beispiel Popcorn, Waffeln und Schokolade. In der Mensa lockten viele Stände mit Informationen. Im Info-Raum 3 konnten sich die Besucher über LOGINEO informieren. Was das ist und wie man damit umgeht? Oben im 2. Stock gab es Unterricht in den verschiedenen Klassen zu sehen, zum Beispiel Deutsch-Förder oder GL. Also unser Fazit: Es war wirklich viel zu sehen.





Fotos: RP

Wir wünschen uns Frieden und ein baldiges Ende des Krieges in der Ukraine!



Foto: Mattes



Förderverein der Gesamtschule wählte neuen Vorstand

Nach über vierjähriger Tätigkeit stellte sich Stefanie Hörtemöller, Vorsitzende des Fördervereins der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule Gladbeck, nicht mehr zur Wahl. Sie und die weiteren Vorstandsmitglieder Nicole Strelczyk, Sabine Bechtel-Bohrer und Florian Opper wurden vom ehemaligen Vorsitzenden und Didaktischen Leiter der IDG, Maik Bubbenzer, herzlich verabschiedet.

Der besondere Dank ging an die Vorsitzende, die sich aufopferungsvoll und mit einem überaus großen Engagement für den Verein einsetzte. Besonderer Schwerpunkt ihrer Arbeit war die Cafeteria des Vereins. Mit dem Erlös konnten viele Projekte an der Gladbecker Gesamtschule ermöglicht werden. Die scheidende Vorsitzende dankte der Schulleitung und allen engagierten Mitgliedern für die Zusammenarbeit, einen speziellen Dank richtete sie an den stellvertretenden Schulleiter der IDG, Jörg Weichert.

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurde ein neuer Vorstand gewählt. Neuer Vorsitzender ist Jens Seppendorf (Sozialarbeiter der IDG). Ihm zur Seite stehen Frank Reichert als stellvertretender Vorsitzender, Stephanie Bönning als KassiererIn und Tina Ronczek als Schriftführerin. Schulleiterin Alrun ten Have dankte dem neuen Vorstand für die Bereitschaft, sich für die Schülerinnen und Schüler der IDG einzusetzen (RP).

T. Ibrahim (5.2): Einbruch in die Cafeteria

In die Cafeteria wurde während der Osterferien eingebrochen. Niemand weiß, wer die Tat begangen hat. Die Cafeteria wurde bis zum 4.5.2022 geschlossen.

Die Cafeteria war lange Zeit geschlossen, weil sich auf Grund von Corona keine Schüler:Innen dort aufhalten durften. Vor den Osterferien hatte die Cafeteria wieder geöffnet und man konnte sich Schokolade, Croissants, Säfte, Getränke und Brot kaufen. Auch saßen Schüler:Innen in der Cafeteria und aßen.

Bei dem Einbruch wurde zum Beispiel die Kaffeemaschine geklaut. In der Cafeteria sind nur noch wenige Sachen.

Wir als Schüler:Innen finden es gar nicht gut, dass in die Cafeteria eingebrochen wurde, weil die Schüler*Innen die AG schön fanden und von einigen ist die Freude auch weg.

Glückwunsch zum Abitur

Am Mittwoch, 15.06.2022 war es soweit: 28 Abiturient:innen der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule konnten stolz ihr Abiturzeugnis entgegennehmen. Den Widrigkeiten der Coronazeit zum Trotz haben die Schüler:innen intensiv gearbeitet und tolle Leistungen erbracht. Am Ende steht beim Abiturdurchschnitt bei 15 % der Absolventen eine „1“ vor dem Komma.



Foto: IDG

Liste der Abiturient:innen 2022

Nachname, Vorname

Bartu, Noah
Chehbar, Marlon
Dono, Berin
Folde, Michael
Hesemann, Finn
Jürgens, Ari
Karabag, Gamze
Kreutzkam, Nico
Msaedi, Abdullah
Petig, Nicolas
Rothkegel, Lea
Skalischus, Kim Anna
Vennemann, Jan Magnus
Wilting, Robin

Acker, Michael
Beckmann, Laura
Cil, Ruhsar
Drzisga, Luca
Gäbert, Jill-Celina
Ioudina, Lea-Katharina
Kabasakal, Ceren
Karabuga, Aleya
Mehmeti, Arjanisa
Orucoglu, Edanur
Placzek, Hendrik Michael
Saliger, Yannick
Tuz, Büsra
Wachtel, Nico
Yazgan, Ceren

Kapitel 2

Unser Schwerpunkt: Sport, Gesundheit und Ernährung

In diesem Jahr haben wir uns mit Sport, Gesundheit und Ernährung beschäftigt. Die Mitglieder der Redaktion haben sich Themen gesucht, die sie interessiert haben.

Die Mittagspause in der Mensa verbringen



Foto: <http://www.stattkueche.de>

Stattküche
Schul- und Kindergartencatering gGmbH

Unsere Mensa wird von der Firma Stattküche aus Münster betrieben. Dort gibt es viel Auswahl. Es gibt insgesamt fünf Stände. Beim ersten Stand gibt es jeden Tag ein anderes Tagesgericht. Beim zweiten Stand kann man sich Pizza holen, zum Beispiel Salami, Thunfisch oder Margherita. Nudeln mit Soße kann man beim dritten Stand genießen.

Beim vierten Stand gibt es Salat, den man sich selber zusammenstellen kann. Es gibt auch einen Extra-Stand, an dem kann man sich Nachtisch holen, der auch nicht immer derselbe ist. Es gibt auch einen Mensa- Dienst, den jede Klasse machen muss, nicht alle aus der Klasse müssen mitmachen.

Beim Dienst müssen die Tische abgewischt werden oder die Schüler passen auf, dass beim Salat, bei den Nudeln oder beim Nachtisch nichts auf den Boden fällt. Außerdem müssen die Helfer beim Geschirrwagen stehen und aufpassen, dass jeder das Geschirr, was er benutzt hat auch nicht dorthin legt. PS: Das Essen beinhaltet kein Schweinefleisch

Nicole

Sport an der IDG

So läuft es normalerweise ab: Als erstes trifft sich die Klasse am Tor und wartet dann auf den Lehrer und dann laufen alle gemeinsam zur Sporthalle, es sei denn es wurde mit dem/der Lehrer/in vereinbart, dass man sich vor der Sporthalle trifft, dann gehen alle mit dem/der Lehrer/in rein und er/sie teilt dann die Schüler in deren Umkleidekabinen ein (Jungs und Mädchen getrennt).

Wenn sich alle umgezogen haben, setzt sich jeder auf die Bank und der/die Lehrer/in erklärt, was an dem Tag ansteht und dann stehen alle auf und müssen sich aufwärmen.

Dann fängt man mit dem Thema an, zum Beispiel Volleyball, Badminton oder Basketball und noch viel mehr, am Ende, wenn noch Zeit ist, wird noch ein kleines Spiel gespielt.

Jedoch ist Sport so nicht mehr möglich, denn die Sporthalle ist abgebrannt, trotzdem wird Sport gemacht, zum Beispiel gehen wir spazieren in den Wald oder es wird Basketball gespielt oder wir gehen in eine andere Halle, die gemietet ist.



Foto: soccerhalle-gladbeck.de

Nicole

Vegane Ernährung: Stark durch Pflanzenkraft

Was spricht für eine vegane Ernährung? Nun, der Vegan-Boom hält ungebrochen an. Was einst als Bio-Welle begann ist heute ein riesiger Industriezweig. Tendenz steigend. Die Entscheidung für eine vegane Ernährungsweise ist eine Lifestyle-Entscheidung, die längst über bloße Essphilosophie hinausgeht. Folglich sollten sich Interessierte kompetent an diese Ernährungsweise herantasten.

Warum wir häufiger und früher krank werden

Es gibt verschiedene Ernährungsweisen, die uns gut tun. Die vegane Ernährungsweise ist eine davon. All diese Ernährungskonzepte haben eines gemeinsam, so verschieden sie von einander auch sein mögen. Sie setzen einen bewussten Gegenpunkt zu unserer gängigen Ernährung. Diese wird häufig auch als **westliche Standardernährung** bezeichnet.

Auch wenn diese uns täglich satt macht, so **macht sie uns auf Dauer auch krank**. Doch wie kommt das?

Es dreht sich alles um das Hormon Insulin, da dieses den Takt angibt, ob unser Körper Fett an- oder abbaut. Während eine vegane Ernährung die Ausschüttung von Insulin auf ein von der Natur vorgegebenes Niveau hält, lässt sie unsere gängige Ernährung (u.a. durch Zucker) geradezu explodieren - und zwar Tag für Tag über Monate und Jahre hinweg.

Infolgedessen legen wir massiv an Übergewicht zu, wobei die Qualität unseres Körpergewebes zeitgleich abnimmt.

Zwar werden wir heute im Durchschnitt älter, doch früher krank, wobei wir meist dauerhaft auf Medikamente (auch mehrfach) angewiesen sind.

Zum Glück ist diese Entwicklung im Prinzip umkehrbar. Das entsprechende "Zauberwort" heißt dabei *Ernährungsumstellung*. Hierin liegt eines der großen Argumente für eine **vegane Ernährung**, weil sie dabei **hilft unseren Körper wieder zu regenerieren und stark zu machen**.

Wer sich für die vegane Ernährung interessiert und seine Ernährung dahingehend umstellen möchte, wird zunächst einen gewissen Lernaufwand zu bewältigen haben. Sehen wir uns das etwas näher an.

Kochen für eine vegane Ernährung

So wie es sie bei anderen Ernährungsweisen gibt, so hat auch die vegane Ernährung ihre eigene Kochschule. Sie unterscheidet sich in vielem vom üblichen Kochen im Alltag, wie wir es von klein auf kennen. Daher lohnt es sich, zu Beginn einen Kochkurs zu machen.

Vegane Ernährung für einen gesunden Körper

Im letzten Beitrag haben wir uns mit der Rohkost befasst. In gewisser Weise ist sie die bessere Wahl, wenn es um eine rein pflanzliche Ernährungsweise geht. Die Pflanzen werden hierbei besonders schonend zubereitet, damit gelangen mehr Nährstoffe in den Körper als dies bei klassisch veganem Essen notwendigerweise der Fall sein muss. Allerdings kommen bestimmte Pflanzen für reine Rohkost nicht in Frage, da sie vor dem Verzehr gekocht werden müssen, denn roh sind sie giftig oder zumindest ungenießbar. Zu diesen gehören etwa Bohnen oder Rhabarber.

Vegane Ernährung deckt also den gesamten Bereich der roh oder gekocht essbaren Pflanzen ab. Neben den Nährstoffen, die eine Pflanze an den Körper abgibt, profitieren wir auch von der geballten Kraft der Ballaststoffe. Diese kräftigen unseren Darm und stärken die im Darm lebenden, guten Bakterien. Ein gesunder Darm ist eine der Hauptsäulen unserer Gesundheit.

Zwei kleine Achillesfersen hat die vegane Ernährung, die nicht unerwähnt bleiben sollen:

- fehlende Mikronährstoffe, wie Vitamin B12
- zu viel Salz in industriell gefertigten veganen Lebensmitteln

Wer als Veganer durchs Leben gehen will, muss sich vor allem den ersten Punkt ernst nehmen. Daneben müssen wir beim Verzehr gekaufter Vegan Produkte Acht geben, denn in vielen ist der Salzgehalt einfach zu hoch. Aus diesem Grund ist die beste Strategie sich seine Mahlzeiten selbst zu kochen.

Hierbei ist der große Vorteil, den die vegane Ernährung bietet, dass sie meist eine individuelle Mischung aus Rohkost und gekochter Pflanze ist. Denn natürlich bieten auch gare Bohnen noch tolle Stoffe, die dem Körper dabei helfen, seine täglichen Aufgaben bestens zu erfüllen.

Darum gilt: Wer selber kocht, hat als vegane Person die Nase vorn!

Hassan, Sandra

Guntram Seippel: Ein Meer aus Plastik - Wohin mit unserem Abfall?

Dieser Frage stellte sich die Schulgarten AG der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule bei einem Besuch der Zooschule der ZOOM Erlebniswelt in Gelsenkirchen. Über Fragen, wie Müll entsteht, wie der Müll ins Meer gelangt und was Mikroplastik ist, erforschten die Schülerinnen und Schüler, welche Schäden der Plastikmüll in den Ozeanen verursacht und was jeder von uns gegen den Plastikmüll im Meer - und auch an Land - unternehmen kann. Ermöglicht wurde der Besuch durch die finanzielle Unterstützung des zdi-Zentrums I+I=Z.Gladbeck.



Fotos: IDG

Oliver Görz: Sporthelfer der IDG unterstützen Sportfest der Wilhelmschule

Anlässlich des Sportfestes an der Wilhelmschule unterstützten die Sporthelfer des 9. Jahrgangs der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule von Christian Görnitz die sportliche Veranstaltung mit ihrem Know-how.

Nach einer morgendlichen Kampfrichterbesprechung unter der Leitung von dem Gladbecker „Leichtathletik-Urgestein“ Jürgen Schleich wurden im sonnigen Wittringer Stadion die Positionen beim Sprint und Sprung regelkonform besetzt. So wurde für einen reibungslosen und fairen Wettkampf der Grundschulkinder untereinander gesorgt. Diese Aktion ging in diesem Jahr in die zweite Auflage. Denn bereits im vergangenen Jahr wurde diese Aufgabe von Schülerinnen und Schülern des Sportleistungskurses der IDG übernommen. Insgesamt wieder ein gutes Beispiel für die seit vielen Jahren gepflegte Kooperation der Wilhelmschule mit der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule. Eine in die Tat umgesetzte Idee der Grundschullehrerin Bärbel Schleich und dem Übergangskoordinator der Ingeborg-Drewitz-Gesamtschule Oliver Görz. Ziel dieser Kooperation ist es unter anderem den Übergang von der Grundschule zu der weiterführenden Schule den Kindern beispielsweise durch gemeinsame Aktionen zu erleichtern. Aber auch die Sporthelfer der IDG profitieren in diesem Fall von dem Einsatz beim Sportfest, denn die im Wahlpflichtbereich Sport erworbenen Kompetenzen – wie hier das Regelwerk des Leichtathletik - können so in der gelebten Praxis erfahren, angewendet und anschließend im Fachunterricht reflektiert werden.



Foto: IDG

Magdalena Kerezov: Erlebnispädagogischer Tag der 8.3

Die Klasse 8.3 absolvierte einen erlebnispädagogischen Tag, der von der auf dem Gebiet erfahrenen Schulsozialarbeiterin Frau Elmas koordiniert wurde, in der Kletterhalle "Neoliet Easy-Climb" in Essen.

Die Schülerinnen und Schüler konnten dabei viele Erfahrungen machen, das Teamgefühl stärken und neben den sozialen Aspekten auch jede Menge tolle Eindrücke sammeln.

Sie haben dabei gelernt, wie wichtig es ist im Team zu agieren und die eigenen Ängste zu überwinden und dadurch ihr Selbstvertrauen zu stärken.



Foto: IDG

Hüseyin Ince: Schulmarathon übertrag alle Erwartungen

Der Schulmarathon war für die IDG ein großer Erfolg. Die Schüler:innen sind phänomenal gelaufen und hatten dabei sehr viel Spaß. Der IDG ist es wichtig, solche Aktivitäten und Erfahrungen zu ermöglichen. 157 Schüler:innen wurden auf der Strecke registriert.

Die IDG hat den Schulmarathon- Schulpreis als teilnehmerstärkste Schule gewonnen. Der Preis beträgt 1000 Euro. Sechs Schülerinnen waren auf der Bühne. Süheyl- Noah Karabas aus der 10.1 war der schnellste Läufer beim gesamten Schulmarathon. Er benötigte 25:26 Minuten für die 6 Km vom Nordsternplatz bis ins Ziel.

Eine tolle Gemeinschaftsleistung der IDG!





Fotos: IDG

Marina Hochhaus: Projekt „stark und sicher“ im 7. Jahrgang

Während der Klettereinheit konnten acht Schüler:innen gemeinsam mit den Sozialarbeiter:innen Frau Elmas und Frau Hochhaus erleben, was es bedeutet sich gegenseitig zu vertrauen, über die eigenen Grenzen hinaus zu gehen, Erfolgserlebnisse zu sammeln und bei Rückschlägen nicht aufzugeben.



Foto: IDG

Schulsport im Schnee

Die Oberstufenschüler:innen der Sport Leistungskurse der Q1, Q2, der Grundkurs der Q2 und der Sport Leistungskurs der Q2 der Gesamtschule Bockmühle in Essen nahmen am Freitag, den 18.3.22 an einem Skikurs im Alpincenter Bottrop teil.

In einem zweistündigen „Schnupperkurs“ für Anfänger standen die Lernziele Materialgewöhnung, Bewegen in der Ebene, Bewegen bergauf/bergab, erstes Bremsen und Kurvenfahrten im Vordergrund. Die „angehenden“ Skifahrer wurden von fünf Skilehrer:innen in Gruppen von max. 10 Personen angeleitet. Alle Lehrpersonen lobten das disziplinierte Üben und Verhalten der IDGler und bescheinigten ihnen einen schnellen Lernerfolg.

In Begleitung erfahrener Skifahrer der IDG und der Lehrperson Herrn Mikic konnten viele Schüler:innen anschließend den Übungshang verlassen und die große Piste im Alpincenter Bottrop eigenständig bewältigen. Anschließend konnten die Skifahrer:innen zur Stärkung das Essensbuffet bei herrlichem Sonnenschein auf der Terrasse genießen.



Fotos: IDG

Klaus Michalik: Golfen für den guten Zweck

Am 18.03.2022 traf sich die gesamte Oberstufe (EF, Q1, Q2,) zu einem Golfevent in Oberhausen.



Im Sinne unserer Namensgeberin Ingeborg Drewitz veranstalteten die Beratungslehrkräfte der Sekundarstufe II mit ihren Schüler:innen einen Golfvormittag im neugebauten Topgolf Center in Oberhausen und schlugen einige 1000 Bälle für einen guten Zweck.

Die herrliche Golfanlage in Oberhausen bot den 120 Schüler:innen aus der EF, Q1 und Q2 spannende zwei Stunden Spielvergnügen. Die Schüler:innen mussten zum Beispiel angelehnt an das beliebte Spiel „Angry Birds“, entsprechende Ziele treffen und dabei Punkte sammeln. Keiner der Schüler:innen hatte bisher Golferfahrung und so wurden sie durch das Personal von Topgolf mit den Grundlagen des Abschlages vertraut gemacht. Die Motivation aller war sehr groß, den kleinen Golfball so weit wie möglich zu schlagen und die entsprechend großen Löcher zu treffen und ihre Erfolge auf dem Bildschirm zu verfolgen.

Vorab wurde von allen Teilnehmern ein Euro gespendet. Über Wetten, die während des Spiels mit Mitschüler:innen und Beratungslehrer:innen abgeschlossen wurden, wer welche Löcher trifft und welche Schlagweite oder Geschwindigkeit erreicht, konnte der gespendete Grundbetrag erhöht werden.

Begeistert von dieser Idee zeigte sich auch das Management von Topgolf in Person von Niclas Janus. Neben den gemachten Erfahrungen auf beiden Seiten beteiligte sich Topgolf auch mit einem finanziellen Beitrag an der Aktion.

Die erspielten Geldbeträge werden für einen sozialen Zweck an der Ingeborg-Drewitz Gesamtschule gespendet.



Fotos: IDG

Projekt: Gesund essen und leben

In den letzten Projektstunden befasste sich die Klasse 5.3 mit dem Thema „Gesund essen und leben“.

Es wurde die Ernährungspyramide behandelt, ein gesunder Einkauf in einem nahe liegenden Supermarkt getätigt, woraus unter Einhaltung aller Coronamaßnahmen ein gesundes Frühstück für alle Schüler:innen zubereitet wurde.

Hieraus entwickelte sich dann der Gedanke, dass zu einer gesunden Lebensweise auch eine gesunde Umwelt gehört... und einen ersten Beitrag dazu wollte die Klasse 5.3 leisten, indem sie sich spontan dazu entschloss, die nahe Umgebung der Schule von herumliegendem Müll zu befreien.

Gesagt, getan: am 18.03.2022 schnappten sich die Schüler:innen die bereitgestellten Müllsäcke und Handschuhe und zogen los. Fast vier volle Säcke kamen in der kurzen Zeit zusammen...ein toller Erfolg!



Foto: IDG

Klaus Michalik: Die hohe Kampfkunst erprobt

Die Schüler:innen des Sport Leistungskurses Q2 erprobten am Dienstag, den 15.3.22 in ihrer Sportstunde die große Kampfkunst des Bujinkan Sandokai (Ninjakampf).

Der Lehrmeister Oliver Schramm führte die Schüler:innen in die Grundlagen der Selbstverteidigung ein. Hierbei wurden Techniken gezeigt, wie man sich in verschiedenen Lebenssituationen mit unterschiedlichen Gegenständen (Handtuch, Einkaufstasche, Besteck etc.) gegen Angriffe wehren kann.

Ebenfalls wurden Angriffsbereiche am Körper erprobt, die in eventuellen Gefahrensituationen den Angreifer zur Aufgabe zwingen können.



Foto: IDG

Klaus Michalik: Volleyball-Bundesliga hautnah

Zu einem gemeinsamen Besuch eines Bundesligaspiels zwischen Allbau Essen und Berlin wurden die Sportleistungskurse Q1 von Goran Mikic und der Q2-Kurs von Klaus Michalik vom Veranstalter eingeladen.

Bei diesem Bundesligaspiel, das die Allbau Essen glatt in drei Sätzen gewannen, wurde von den Sportler:innen unserer Schule besonders das Aufwärmprogramm, einzelne Spielzüge, das Regelwerk und die Techniken der Annahme und Zuspiel unter die Lupe genommen.

Das Sportprofil Volleyball wurde durch den Besuch weiter vertieft und hat die Schüler:innen im Hinblick auf ihre bevorstehende Abiturprüfung motiviert.



Foto: IDG

Marina Hochhaus: Stark und sicher auf dem Surfbrett

Segel gespannt, rauf auf's Brett und mit voller Kraft voraus auf den See. Genau das durften Schüler:innen des 6. und 7. Jahrgangs in Essen bei der Surfschule „Surf n Smile“ erleben.

Stattgefunden hat der Ausflug im Rahmen des Projektes „Stark und Sicher“, welches mit diesem Highlight nun erfolgreich abgeschlossen wurde.

Die Gruppe konnte nochmals erleben, was es bedeutet, über die eigenen Grenzen hinaus zu gehen, sich neuen Situationen zu stellen und sich gegenseitig Mut zuzusprechen.

Ein großes Dankeschön richtet sich an dieser Stelle an den Förderverein, der dieses Abenteuer finanziert hat. Die strahlenden und stolzen Augen unserer Schüler:innen verdeutlichen, dass es eine sinnvoll angelegte Investition war. Danke!



Fotos: Hochhaus

Meine Lieblings-Rezepte

Lebkuchen Kekse, Zutaten

7	EL	Honig
250	g	Roggenmehl
150	g	Zucker
1	TL	Natron
1	EL	Lebkuchen-Gewürz
2	EL	Butter
1	Stk	Eier

1. Für die Lebkuchen Kekse das Backrohr auf 175° Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Honig in einem Topf erhitzen.
2. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Eine Mulde in die Mitte drücken und den Honig hineingießen. Mit einem Handrührgerät mittels Knethaken vermischen.
3. Zucker, Natron, Lebkuchengewürz, Butter und Ei untermischen und kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 0,5 cm dick ausrollen und nach Belieben Kekse ausstechen.
4. Auf das Backblech legen und ca. 10 Minuten backen.

Zimtsterne

Zutaten für 6 Portionen

400	g	Mandeln (fein gemahlen)
1	Prise	Nelken (gemahlen)
1	Prise	Piment
1	EL	Zimt
300	g	Staubzucker
3	Stk	Eiklar

Zutaten für die Glasur

1	Stk	Zitrone (groß), Saft und Schale
1	Stk	Eiklar
200	g	Staubzucker

Zutaten für die Arbeitsfläche

50	g	Mehl
80	g	Staubzucker

Zubereitung

1. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die geriebenen Mandeln, Staubzucker, Piment, Nelkenpulver, und Zimt gut vermischen und in das steifgeschlagene Eiklar (nach und nach) unterheben. Mit einem Mixer (Kneithaken) zu einem glatten Teig kneten. Für mind. 40 Min. in den Kühlschrank geben.
2. Mehl mit dem Staubzucker versieben. Dann einen Teil auf der Arbeitsfläche aufstreuen.
3. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. Und mit einem Sternenausstecher Kekse ausstechen und die Kekse auf ein Blech setzen.
4. **Für die Glasur** das Eiweiß (1 Eiklar) zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Zucker langsam dazurieseln lassen. Die Masse etwa 10 Minuten auf höchster Stufe weiterschlagen. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.
5. Die Sterne mit der Glasur (Pinsel) bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 160° Umluft ca. 15 Min. backen. Die Sterne sollen ganz hell bleiben.

Tipps zum Rezept

Es ist eine sehr klebrige Angelegenheit. Man kann den Teig auch in einen größeren Gefrierbeutel geben und anschließend ausrollen. Bei diesen Keksen rasch arbeiten.

Katarzyna

Sport und Ernährung

WIE WICHTIG SIND SPORT UND ERNÄHRUNG ?

SPORT WIRKT SICH GESUND AUF DIE GESUNDHEIT UND AUF DAS KÖRPERGEWICHT AUS

DAS SELBSTBEWUSSTSEIN STEIGT

STRESS KANN VERHINDERT WERDEN

WIE WICHTIG IST SPORT FÜR DIE GESUNDHEIT ?

SPORT UND WEITERE KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN KÖNNEN HERZ- KREISLAUF- ERKRANKUNGEN, BLUTHOCHDRUCK, OSTEOPORSE ODER AUCH DIABETES VORBEUGEN.

WIE OFT SOLLTE MAN SPORT MACHEN?

JEDEN ZWEITEN TAG EINE HALBE STUNDE ABER DEM KÖRPER SCHADEN.

WENN MAN IM SPORT ERFOLGREICH SEIN WILL, SIND 25 PROZENT TRAINING WEITERE 25 PROZENT REGENERATION UND 50 PROZENT ERNÄHRUNG WICHTIG.

Jenny

Und dann war noch die Sache mit dem Fußball:

Bayern wurde zum 10. Mal Meister, darüber freuen sich nur wenige Menschen.

Schalke 04 hat einen neuen Trainer (Frank Kramer) und ist wieder in der 1. Liga! Darüber freuen sich viele Schüler:innen und Lehrer:innen.



Foto: FC Bayern München



Fotos: Schalke 04/ Karsten Rabas

Sascha Heikens:

Der Lehrbienenstand der IDG als praktischer Unterrichtshelfer

Am 14.6. und 15.6 haben die Klassen 5.2 und 5.4 im Rahmen des NW-Unterrichtes den Lehrbienenstand der IDG genutzt. Die Schüler:innen konnten dabei wichtige Eigenschaften der Honigbiene kennenlernen und hautnah miterleben, wie Honigbienen gehalten werden. Ein besonderes Highlight war dabei, dass die Schüler:innen den warmen Honig direkt aus der Wabe probieren und dabei ihre Angst und Abscheu überwinden konnten.



Fotos: IDG

Kurzmitteilungen:

- Ein besonderer Höhepunkt war auch die IDG-Laufchallenge. Viele Schüler:innen liefen für Sambia, Herr Ince und Frau Fischer haben die Challenge toll organisiert, es gab wertvolle Preise.



Foto: IDG

- Es wurde auch wieder Drachenboot gefahren, hier war die Oberstufe unterwegs.



Fotos: IDG

- wir planen eine Kooperation mit dem St. Barbara-Hospital.

Grüße aus der Redaktion!!!



Wir wünschen allen Schüler:innen, Lehrer:innen und allen aus der Verwaltung schöne Sommerferien!

Der Runde Tisch - Gladbeck-Rentfort-Nord präsentiert:

Rentfort feiert ... 9. Juli 2022

von 14-18 Uhr

Schwechater Str. 38

auf der Wiese!



Beste Stimmung mit Musik
Mr. MAMBOO
The-One-Man Band!

Andreas-Hofer-Schützen
sorgen für Leckeres vom Grill
und kühle Getränke ...

Kaffee und frische Waffeln...

AWO's flotte Truppe...
mit Sitztanzgruppe

DRK lässt Drohnen über
der Wiese kreisen ...
Hundestaffel präsentiert sich...
Wundversorgung und
Sanitätsdienst...

Infostand zur Gladbecker Tafel

Fledermaus-Info

... und Vieles mehr !

Große Tombola
mit vielen interessanten Preisen!



Glücksrad

Pedalos

Spiele
für Gross und Klein

Fussball-Torwand

Bunte Flohmarktwiese!

Lasst Euch überraschen !