

Judo-Schulmannschaft war in Leverkusen erfolgreich

Am 5.12.2011 nahm unsere Schule erfolgreich an den Regierungsbezirksmeisterschaften Judo für Schulmannschaften in Leverkusen teil. Die Gesamtschule Marienheide ging mit zwei Jungenmannschaften, einer Anfängergruppe (weiß-gelb bis orangener Gurt) und einer Fortgeschrittenengruppe in der Wettkampfklasse III (Jahrgänge 1997-2000) an den Start. Dabei gab es fünf Gewichtsklassen (bis 43kg, bis 46kg, bis 50kg, bis 55kg, über 55kg), wobei ein Kämpfer maximal eine Klasse höher starten darf - tiefer natürlich nicht!

Zunächst fand unter den Anfängergruppen eine Vorausscheidung statt. Die erstplatzierte Mannschaft startete dann direkt anschließend in der Hauptrunde mit den anderen Mannschaften.

Unsere Anfängergruppe, bestehend aus Pascal Kurpiela (weiß-gelb bis 43kg), Florian Spicher (weiß-gelb bis 50kg) und Rouven Bluhm (gelb-orange bis 50kg) belegte den 1. Platz und kam daher in die Hauptrunde. Hier wurde aus allen Kämpfern eine einzige Mannschaft gebildet, zu der noch folgende Schüler hinzukamen: Christian Felder (orange-grün bis 43kg), Marco Bono (orange-grün bis 43kg) und Julian Krettek (orange-grün bis 55kg).

Damit alle Gewichtsklassen besetzt waren, musste in der Gewichtsklasse bis 43kg einer in der höheren Gewichtsklasse bis 46 kg starten und einer jeweils pausieren. Von den beiden Schülern der Gewichtsklasse bis 50kg musste einer bis 55kg kämpfen und Julian Krettek (bis

55kg) musste immer in der höheren Gewichtsklasse (über 55 kg) antreten.

Unser Problem bestand vor allem darin, dass Christian Felder und Marco Bono zwar kampferfahren sind, aber beide weniger als 35kg wiegen, also in ihrer Gewichtsklasse jeweils extrem leicht waren. Trotzdem hat die Mannschaft einen guten 3. Platz belegt.

Da sich unsere „Gewichtsprobleme“ im Laufe des nächsten Jahres sicherlich legen werden, gehen wir davon aus, dass unsere Mannschaft im kommenden Jahr deutlich bessere Chancen haben wird.

Weihnachten für alle

Die Tafeln sind wichtige Anlaufstellen für Menschen, die in Not geraten sind. Aus diesem Grund unterstützt unsere Schule regelmäßig Tafeln im Oberbergischen. Auch in diesem Jahr haben die Schülerinnen und Schüler wieder fleißig für sie gesammelt. Nur dieses Mal gehen die Spenden nicht an die Tafel in Gummersbach, sondern werden hier an die Tafel in Marienheide weitergegeben.

Es sind nicht nur Lebensmittel, sondern auch andere Materialien wie Spielzeug, Schulmaterialien usw. eingegangen. Viele Hilfsbedürftige können sich so auf ein schönes Weihnachtsfest freuen. Die Gesamtschule Marienheide dankt im Namen aller für die zahlreichen Geschenke! Wie auch in den letzten Jahren kümmerte sich Herr Nolte sorgfältig darum, dass auch kein Päckchen verloren geht. Dafür auch ihm ein herzliches Dankeschön.

IN DIESER AUSGABE:

aus Schülerhand	2
Musik Tipp	2
Handballschulmannschaften bei den Kreismeisterschaften	2
Die Hölle einer Essstörung	3
Unterstützung für Kunstrasenprojekt des SSV	3
Personalien	4
Aktuelles in Kürze	4
Bläserklasse ging Tournee	4
Nikolaus-/Weihnachtsaktion der SV	4
Terminübersicht	4

Aus Schülerhand

Das nachfolgende Gedicht wurde von einer Schülerin der Stufe 10 geschrieben. Es ist in Denglish (Deutsch-Englisch) geschrieben.

When christmastreen are shining hell,
and Vögel fliegen very schnell.
When people buy the Geschenke ein,
must the family zu Hause sein.

Höret ihr den Glockensound
and den Weihnachtsmann wie er raunt.
„Bald ist christmas of the Welt,
lauscht of the postman, wie er schellt.“

Geschenke, Briefe, money and more,
put he on the big big flore.
And Kinder nehmen es freudig an,
und bleiben mit dem advise dran.

Before the christmas party start,
gehen die Eltern in the gard.
Um große grüne firbranch zu pflücken,
und dabei müssen sie sich bücken.

When das geschafft ist, gehen sie sing,
und stand in einem großen Ring.
Oh du fröhliche laut Hals im Chor.
And in Berlin shot Schalke ein Tor.

Am Abend geht's dann at home,
and the kids say a poem.
Nach einer Weile geht's dann weiter,
all sit um den Ofen ziemlich heiter.

Presents werden ausgepackt,
überall knistert's und knackt's.
Das war der christmas eve ja schon,
bei uns sitzt er ganz oben auf dem Thron.

Musik Tipp!

Kurz vor Weihnachten läuft wieder überall Weihnachtsmusik, ob im Radio, in Kaufhäusern, auf dem Weihnachtsmarkt oder im Fernsehen. So läuft auch wieder die Coca Cola Weihnachtswerbung im Fernsehen mit dem Ohrwurm „Shake It Up“, dem Soundtrack von Natasha Bedingfield.

Schon in den Jahren davor gab es verschiedene Versionen des Weihnachtssongs, doch die diesjährige Version ist es wert auch unabhängig vom Werbespot angehört zu werden. Einfach mal anhören und sich auf Weihnachten freuen. (:

Handballkreismeisterschaften

Mit vier Mannschaften ging unsere Schule auch dieses Jahr wieder bei den Kreismeisterschaften in der Wettkampfklasse II und III an den Start. Während die Jungen gute Aussichten auf ein Weiterkommen hatten, waren die Ansprüche an die Mädchen etwas geringer.

Bei den Jungen, die wie in den letzten Jahren von Herrn Truetsch betreut wurden, galt insbesondere in der Wettkampfklasse II unsere Mannschaft als Favorit auf die Kreismeisterschaft. Sie wurde ihrer Favoritenrolle gerecht und sicherte für unsere Schule zum fünften Mal hintereinander die Kreismeisterschaft in dieser Altersklasse. In der Wettkampfklasse III hat unsere Mannschaft die Endrunde erreicht, die aber beim Druck dieser Ausgabe noch nicht beendet war. Hier gilt unsere Mannschaft zwar nicht als Favorit, sie hat aber gute Chancen auf den Titel.

Erstmals konnten auch die Mädchen, die von Frau Thomas und Herrn Krug betreut wurden, ein Erfolgserlebnis vermelden. Während in der Wettkampfklasse II die Mannschaft leider bereits in der Vorrunde ausschied, erreichten die jüngeren Spielerinnen der Wettkampfklasse III durch einen Sieg gegen die Realschule Hepel das Endspiel, wo sie sich dann allerdings dem Gymnasium Grotenbach geschlagen geben mussten.

(Ergebnisse und Fotos in Kürze auf der Homepage)

PFERD MAKES THE DIFFERENCE.



Von Anfang an auf's richtige PFERD setzen!

Denn eine qualifizierte Ausbildung ist ein optimaler Start in die berufliche Zukunft!

PFERD zählt seit über 100 Jahren zu den international führenden Herstellern von Werkzeugen zur Oberflächenbearbeitung und zum Trennen von Werkstoffen. Die mehr als 7.500 Werkzeuge unseres Produktprogrammes wurden in Zusammenarbeit mit Endanwendern entwickelt, um eine Optimierung der Arbeitsprozesse zu erreichen.

Und wer sich bei uns ausbilden lässt, lernt nicht nur den Umgang mit modernsten Medien und computergesteuerter Technik, sondern trägt auch Verantwortung – von Anfang an!

August Rüggeberg GmbH & Co. KG
PFERD-Werkzeuge
Postfach 12 80 • 51704 Marienheide



PFERD

www.pferd.com

Die Hölle einer Essstörung

Leider sind Essstörungen in unserer Gesellschaft ein immer häufigeres Thema geworden. Vielleicht hast du bereits von Begriffen wie Bulimie oder Anorexie gehört, vielleicht auch nicht. Wenn nicht, solltest du dich wirklich glücklich schätzen und am besten gar nicht weiter lesen.

Mein Bericht wendet sich hauptsächlich an Betroffene. Zum Teil jedoch auch an deren Angehörige. Ich hänge bereits seit 3,5 Jahren in einer Essstörung. Hätte man mir bereits damals den Preis genannt, ich hätte nie angefangen.

Vielleicht bist du auch eine(r) von denen? Du achtest auf jede Kalorie, treibst bis zum Umfallen Sport und träumst davon, vor Leichtigkeit einfach schweben zu können? Dein Gewicht beeinflusst deine Laune? Du vergleichst dich mit jedem, der dünner sein könnte als du? Vielleicht lässt du dich von der Modeindustrie beeinflussen? Erfolgreich ist nur, wer schön ist. Und Schönheit wird fälschlicherweise oft mit Schlankheit, beinahe Magerheit verbunden. Oft sind Essstörungen aber auch ein innerlicher Hilfeschrei. Probleme können nur noch auf ein und dieselbe Art verarbeitet werden: Hungern! Ist das nicht dämlich?

Viele rutschen über eine Diät in eine Essstörung. Manchen ist es bewusst, dass sie eine Essstörung entwickeln, anderen nicht. „Da kann man ja viel leichter abnehmen. Ohne Hunger zu haben eine tolle Figur bekommen. Dünn sein! Beachtet werden! Was ist schon dabei?“ „Mein Gott, bist du naiv!“ Eine Essstörung ist wie ein illegales Medikament. Es bringt mehr Nebenwirkungen als Heilung mit sich und wenn es falsch dosiert wird, ist es sogar tödlich.

Eine Essstörung hat Unmengen von Nebenwirkungen und hinterlässt selbst bei Heilung extreme Spuren. Wenn man von Heilung sprechen kann. Denn meistens wirst du nie mehr so sein wie jetzt oder früher. Eine Essstörung verändert dein komplettes Leben. Du bist dauernd am Frieren, kalte Schweißausbrüche und Schüttelfrost begleiten dich 24 Stunden lang, deine Hände zittern, du bekommst Schlafstörungen, in denen dich der Hunger plagt.(...) Am Ende bist du völlig allein. Du bist mit deinem Denken und Sein völlig der Essstörung ausgeliefert. Und das macht dich garantiert nicht zu etwas Besonderem. (...)

Selber schuld. Du warst mal eine individuelle Persönlichkeit, mit eigenem Charakter und eigenem Willen. Du könntest es sogar wieder sein, wenn du endlich bereit wärst zu kämpfen. (...)

Eine Schülerin der Gesamtschule Marienheide

Der vollständigen, ungekürzten Text mit Hilfs- und Beratungsangeboten befindet sich auf der Homepage unserer Schule!

Personalien

Lehrerkollegium:

Unsere neue Kollegin Frau Grygiel (Pädagogik, kath. Religion) hat im November geheiratet und den Namen ihres Mannes angenommen. Sie heißt nun Kämena.

Aktuelles in Kürze

Sanierungsarbeiten

Die Sanierung der Abteilung II verläuft nach Zeitplan. Nach den Weihnachtsferien werden die Stufen 8 und 9 aus den Containern (endlich) wieder in das Gebäude zurück ziehen können. Der Teil mit den größten Behinderungen des Unterrichtsbetriebes liegt dann endlich hinter uns.

Betriebsbesichtigungen in der Themenwoche

In der Woche vor den Herbstferien waren viele Schülergruppen auf Klassenfahrten bzw. Exkursionen. Eine Gruppe 11er-Schüler besuchte im Rahmen der Berufsorientierung die Fa. Otto Fuchs in Meinerzhagen. Ein ausführlicher Bericht dazu befindet sich auf der Homepage.

Gesamtschule Marienheide unterstützt das Kunstrasenprojekt

Die diesjährigen Einnahmen des "Sozialen Tages" und des Sponsorenlaufes an der Gesamtschule Marienheide gingen zu 20% an den SSV Marienheide, der in diesem Sommer im Rahmen der Sportplatzsanierung die Errichtung des neuen Kunstrasenplatzes an der Jahnstraße mitfinanzierte. Da auch die Gesamtschule die neue Sportanlage im Sportunterricht nutzt, entschloss sich die Schulkonferenz auf Vorschlag der Schülerversammlung (SV) in diesem Jahr, mit einem Teil der Einnahmen aus Sponsorenlauf und "Sozialem Tag" das Kunstrasenprojekt zu unterstützen. Auch 2011 wurde insgesamt von den Schüler/innen wieder ein Betrag von über 10.000 Euro erlaufen bzw. erarbeitet.

Am 01.12.2011 wurde von Schulvertretern auf dem neuen Sportplatz ein symbolischer **Scheck in Höhe von 2332,75€** an Detlev Theisen, den 2. Vorsitzenden des SSV Marienheide, übergeben. Herr Theisen freute sich sehr, er dankte den Schülern für ihr Engagement und betonte ebenso wie unser Schulleiter Wolfgang Krug, dass diese Scheckübergabe ein positives Zeichen für die Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein sei.

Von Seiten unserer Schule geht ein großer Dank an die großzügigen Laufpaten und Laufpatinnen sowie den Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen, die die Schüler bei ihren ca. 1250 km und den knapp 3600 Arbeitsstunden mit Spenden bzw. "Lohn" unterstützt haben. Neben dem Kunstrasenprojekt fließt die übrige Summe dieses Jahr zu gleichen Teilen in soziale Projekte bzw. wird für schulinterne Anschaffungen verwendet, die aus dem normalen Etat nicht finanziert werden können. (Fotos dazu auf der Homepage)

Gesamtschule Marienheide

Impressum:

GeMa-up to date ist ein aktueller Nachrichtendienst der Gesamtschule Marienheide, gemeinsam erstellt von Lehrern und Schülern

Redaktion dieser Ausgabe:

Melina Braun, Kathrin Bungartz, Mathias Deger, Wolfgang Krug, Niklas Lomberg, Marieke Molter, Kimberly Pahl, Helen Schorre

V.i.S.d.P.: Wolfgang Krug

Schuladresse:

Gesamtschule Marienheide
Pestalozzistr. 7, 51709 Marienheide

FAX:

0 22 64 - 45 86 50

E-Mail:

gema-uptodate@gesamtschule-marienheide.de

Homepage

www.gesamtschule-marienheide.de

Terminübersicht :

- 23.12.2011 *Weihnachtsferien*
- 07.01.2012
- 31.01.2012 *ganzt. Zeugniskonferenzen (schulfrei)*
- 10.02.2012 *Halbjahrszeugnisse*
- 10.02.2012 *Anmeldung neue 5*
- 15.02.2012 *und neue 11*
- 17.02.und *bewegl. Ferientage*
20.02.2012 *(Karneval)*

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern gesegnete Weihnachtsfeiertage und einen guten Übergang ins neue Jahr.

Bläserklasse der GE Marienheide auf Tournee

Die Bläserklasse des 6. Jahrgangs besuchte im November mit ihren Klassenlehrerinnen Frau Schmauß und Frau Schumacher einige der umliegenden Grundschulen, u.a. auch um Werbung für unsere Schule und das Bläserklassenkonzept bei den Viertklässlern zu machen. Die Klassenlehrerinnen wurden dabei von einigen Eltern unterstützt, die dankenswerterweise bereit waren, beim Transport der Schüler und Instrumente zu helfen. Parallel dazu fand im November wie in den letzten Jahren auch ein Konzert im Pädagogischen Zentrum (PZ) statt, zu dem die vierten Klassen von KGS und GGS Marienheide eingeladen worden waren.

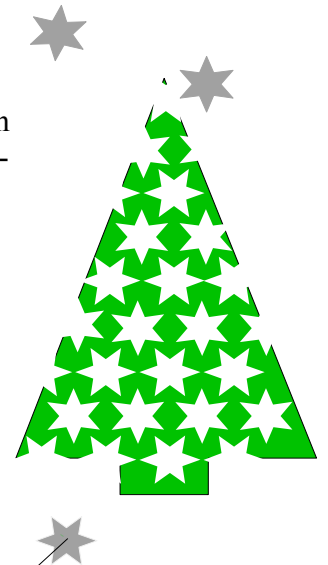
Am 15. November war die Bläserklasse an der GGS Müllenbach zu Gast. Sie gab zunächst ein kleines Konzert und die Müllenbacher Viertklässler waren beeindruckt davon, wie gut die Sechstklässler der Gesamtschule nach etwas mehr als einem Jahr Instrumentalunterricht schon zusammenspielen. Im Anschluss an das Konzert wurden die einzelnen Instrumente kurz vorgestellt, und schließlich hatten die Grundschüler/innen die Chance, unter Anleitung einzelne Instrumente selbst auszuprobieren. Viele Grundschülerinnen und -schüler zeigten dabei ein großes Interesse. (Bilder hierzu auf der homepage)

Nikolaus-/Weihnachtsaktion der Schülervvertretung

Auch in diesem Jahr organisierte die Schülervvertretung (SV) wieder eine Nikolausaktion, die in diesem Jahr allerdings etwas nach hinten verschoben werden musste. Bei dieser Aktion können Schüler und Schülerinnen Schokoladennikoläuse bestellen, um diese dann anderen Personen vom Nikolaus/Weihnachtsmann überbringen zu lassen.

Trotz der Verschiebung des Termins wurden reichlich Weihnachtsmänner erworben, die dann am letzten Schultag, dem 22. Dezember, durch den Weihnachtsmann und seine fleißigen Gehilfen verteilt werden. Die neuen Fünftklässler, die seit diesem Jahr an unserer Schule sind, bekommen als kleines Willkommensgeschenk jeder von der SV einen kleinen Schokoladenweihnachtsmann.

Die Schülervvertretung (SV) hofft, dass es auch nächstes Jahr wieder möglich ist, diese Aktion auszuführen und wünscht allen Schülerinnen und Schülern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und natürlich auch einen guten Rutsch in das Jahr 2012!



**Kreissparkasse
Köln**



Das junge Angebot der
Kreissparkasse Köln

www.ksk-100pro.de