

DIVERSUM

GENDER DAY:

Social Media & Genderstereotype



MENSTRUATION

Das geht uns alle
etwas an!

SEED VAULTS

Die Erhaltung der
Menschheit

MINECRAFT EVENT

Sei bei unserem Build
Battle dabei!



NEST Brauerei u. Gaststättenbetriebs GmbH Kaiserstr. 113-115/1d, 1070 Wien	DI Joachim Kräftner Landschaftsarchitektur Westbahnstr. 7/6a, 1070 Wien	Der Nähmaschinen Spezialist Kastl + Reiter GmbH Lerchenfelder Str. 9-11, 1070 Wien	MHB-Installations GmbH Wimbergg. 35/1-3, 1070 Wien	LiConsult GmbH Schottenfeldg. 8/9, 1070 Wien	roh Architekten ZT GmbH Lindeng. 28/2, 1070 Wien	Ma. (FH) Doris Kastl Energetikerin & Ärztin. Mentaltrainerin Neustiftg. 67-69/EG/15A, 1070 Wien
Mag. Karin Merkl Schauraum f. angewandte Kunst Siebensterng. 33, 1070 Wien	Beauty Style Vienna Zieglerg. 36/1, 1070 Wien	Boulderbar GmbH Gerhardsdg. 28, 1200 Wien	Prima Service PS Immobilien Westbahnstr. 13/GL 2, 1070 Wien	Petra Schmutz Immobilien Westbahnstr. 13/GL 2, 1070 Wien	Umgeher Wirtschaftstreuhand GmbH Neubaug. 55/1/3, 1070 Wien	Sake - Restaurant Kaiserstr. 81/6, 1070 Wien
sigs bauplanungs gmbh Seideng. 30/1/Top 2, 1070 Wien	Serge Bensa BROS.PIZZA Zollerg. 2, 1070 Wien	Smolej & Friends Werbeagentur GesmbH Neubaug. 8, 1070 Wien	SERA global GmbH Zeleberg. 13/2, 1120 Wien	Hecht Beteiligungs GmbH Siebensterng. 42-44/4, 1070 Wien	Mani Bläuel GmbH Mani Oliven & Olivenöl Seideng. 32, 1070 Wien	ELITE Bilanzbuchhalter-gesmbH Stollg. 5a/Top 8, 1070 Wien
REIDER GWH Installationen e.U. Zieglerg. 22, 1070 Wien	Tiziana Damenmoden Gabriele Maier-Umfogl Kaiserstr. 51-53, 1070 Wien	Luisa Wammes Möbeltapezierer Kandlg. 12, 1070 Wien	Schülke & Mayr GesmbH Seideng. 9, 1070 Wien	UNIQUECONNEXION Consulting e.U. Westbahnstr. 28/13, 1070 Wien	WALL GmbH Westbahnstr. 5a, 1070 Wien	Architekten SOYKA/SILBER/SOYKA ZT GmbH Neubaug. 64-66/2/6, 1070 Wien
Torrefina Mineralöl-VertriebsgesmbH Schottenfeldg. 94, 1070 Wien	Elektroinstallations-unternehmen Bernhard Weber GesmbH Neubaug. 84A, 1070 Wien	Zambrana Weymann GmbH Mariahilfer Str. 36/5.0G, 1070 Wien	Peter Hinterhoger Kohlenhandlung Kandlg. 16, 1070 Wien	ROWALT Gebäudereinigung GmbH Zieglerg. 43, 1070 Wien	Nadel & Heu Personalberatung GmbH Neustiftg. 67-69/39, 1070 Wien	Gelateria 88 Speiseeiserzeugung GesmbH Mariahilfer Str. 22, 1070 Wien
stoff Werbeagentur GmbH Halbg. 25/1/6-7, 1070 Wien	Intra Invest-Immobilien GesmbH Kandlg. 13/8, 1070 Wien	Kubes Passeyrer Rechtsanwältin OG Gutenbergg. 1/10, 1070 Wien	PANNIM Holding GmbH Mariahilfer Str. 32, 1070 Wien	Gerd Richard Klikowitsch Mariahilfer Str. 88a, 1070 Wien	WOHNEN PLUS Akademie GmbH Schottenfeldg. 24/23, 1070 Wien	v-connect Systemhaus GmbH Wimbergg. 24/Loft 2, 1070 Wien
Plutonika Design OG Kirchbergg. 7/2, 1070 Wien	Erich Weitzer Schlüsselkönig Lerchenfelder Str. 67, 1070 Wien	mmcity 10 GmbH Schottenfeldg. 72/2/8, 1070 Wien	Citybiker OG Lerchenfelder Str. 13, 1070 Wien	pla.net architects zt gmbh Neubaug. 44/2/14, 1070 Wien	Srdjan Tufegdzic Tennis Coach Tautenhayng. 35/3, 1150 Wien	Gerlinde Rieser Massageinstitut Zollerg. 14, 1070 Wien
Horstmann Heizungs- u. Sanitärinstallationen e.U. Inh. Christian Enzinger Bandg. 29, 1070 Wien	Musikhaus Dimitrov e.U. Mariahilfer Str. 193, 1150 Wien	Grazia Sevilmis Pizzeria Il Mare e.U. Zieglerg. 15, 1070 Wien	AANDRS GmbH Zieglerg. 65/3, 1070 Wien	Donato Santoro Pizzeria La Spiga Lerchenfelder Str. 65, 1070 Wien	Joklik Katary Richter Rechtsanwältin GmbH & Co KG Neubaug. 64-66/1/12, 1070 Wien	Schenker Salvi Weber Architekten ZT GmbH Schottenfeldg. 72/2/5, 1070 Wien
ovos media gmbh Schottenfeldg. 60/36-38, 1070 Wien	PFK+PARTNER Steuerberatungs- u. Wirtschaftsprüfungs-GmbH & Co KG Mariahilfer Str. 54/5 Stock, 1070 Wien	Rene Kränzl-Wiesenthal Gemeinschaftspraxis f. Osteopathie u. Physiotherapie Kircheng. 41/Top 36, 1070 Wien	myZahn - Zahnarzt u. Kieferchirurg DR. GALEV Neustiftg. 16, 1070 Wien	Johanna Arbeitshuber Zwirnknopf-Manufaktur e.U. Spittelbergg. 7, 1070 Wien	Katholisches Pfarramt Altlerchenfeld Menterg. 13, 1070 Wien	DDR. Jutta Knötig FÄ f. Zahn-, Mund- u. Kieferheilkunde Neubaug. 88/16, 1070 Wien
Ali Juus GmbH Schottenfeldg. 46/17, 1070 Wien	BGG Consult Dr. Peter Waibel ZT-GmbH Mariahilfer Str. 20, 1070 Wien	Gerlinger Schuhe & Orthopädie Preinsbacher Str. 22, 3300 Amstetten	Maturaschule Dr. Roland Neubaug. 43, 1070 Wien	Ludwig Hallas Immobilienverwaltung GesmbH Museumstr. 5, 1070 Wien	Mitzitant Cafe Restaurant Seideng. 39, 1070 Wien	SpielRaum GmbH Otto-Bauer-G. 17, 1060 Wien
Helmer-Kälte Lindeng. 61-63/2/11, 1070 Wien	Interieur Exterieur DI Martin Philipp Karl Murero Neustiftg. 109 Top IV-VI, 1070 Wien	Elisabeth Pigel Immobilienverwaltung Kircheng. 43/6, 1070 Wien	Vyacheslav Gulyaev Fast Pro e.U. Burgg. 28-32/01, 1070 Wien	Austrify Medical GmbH Kirchbergg. 33-35, 1070 Wien	Seper GmbH Neustiftg. 9, 1070 Wien	die Drahtwarenhandlung Neustiftg. 57-59, 1070 Wien
Berliner Döner Yasar Karakülah Zieglerg. 33a, 1070 Wien	Felzl GmbH Schottenfeldg. 88, 1070 Wien	Kernmassage Peter Kernstock Westbahnstr. 27-29/2/35, 1070 Wien	IT WALL Information Technologies Wallentin GmbH Kandlg. 32/9, 1070 Wien	Rechtsanwaltskanzlei Mag. Daniel Gissenwehler Museumstr. 3, 1070 Wien	Architekturbüro Mag.arch. Walter Stelzhammer Neubaug. 40/5, 1070 Wien	Dolpheen IT Solutions GmbH Neubaug. 12-14/Top 16, 1070 Wien
Zahnarztordination 1070 Dr. Dalia Valdec-Duric Lerchenfelder Str. 45/6, 1070 Wien	Keenbrothers HandelsgmbH Neubaug. 12-14, 1070 Wien	Rechtsanwalt Dr. Niki Haas Bernardsg. 32, 1070 Wien	EGW Erste gemeinnützige WohnungsgesmbH Andreasg. 9, 1070 Wien	Michael Leber Immobilien GmbH & Co KG Kircheng. 51/24, 1070 Wien	News on Video GmbH Neubaug. 68/2, 1070 Wien	Quadra GmbH Mariahilfer Str. 84, 1070 Wien

IMPRESSUM DIVERSUM - das Kandlgasse Journal:

Adresse: Kandlgasse 39, 1070 Wien

Herausgeber: GRG7 Kandlgasse (Unverbindliche Übung Schulzeitung)

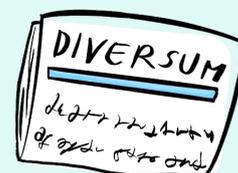
Redaktion: Mag.a Helene Lozar, David Baldauf, Omar Farag, Nicole Schauer, Nadim Haddad, Jonas Schwaiger, Anna Krizanovic, Annika Wolf, Lena Meisel, Noah Papai und Asli Karabulut

Layout: Mag.a Helene Lozar

Lektorat: Mag.a Özlem Demir

Druck: Eigendruck

Grafiken & Illustrationen: DIVERSUM-Redaktion, thenounproject.com (Icons)



RedaktionsNEWS

Liebe Leser*innen, tja, das wars mit diesem Schuljahr. Ein Jahr voller Herausforderungen wie Covid-19, Testungen an den Schulen und einem komplett neuem Schulzeitungsformat! Insgesamt haben wir drei Ausgaben herausgegeben, einen Instagram-Account ins Leben gerufen, unseren Schulpodcast mit neuen Folgen befüllt, T-Shirts gestaltet und eine Playlist für euch auf Spotify erstellt. Das war jede Menge Arbeit und wir hoffen, dass ihr eure Freude mit uns hattet!

Wir wünschen euch wunderbare Ferien! Bis nächstes Schuljahr! Euer DIVERSUM-Team!

04: GENDERDAY

Geschlechtervorstellungen auf YouTube, Tiktok und Instagram

06: Was wäre wenn...?

... die Königin Englands stirbt? Den genauen Ablauf findest du hier.

07: PODCAST - Workshop

Lerne unsere Workshop-Leiterin Yvonne Zahn kennen.

07: MINECRAFT Sommer EVENT

Du bist ein riesiger Minecraft-Fan und hast über den Sommer nichts zu tun? Dann baue hier mit!

08: SEED-VAULTS -

Die Erhaltung der Menschheit

Um was es sich hierbei handelt und was damit bezweckt wird, kannst du hier nachlesen.

10: Ist FASTEN ungesund?

Hier findest du Vor- und Nachteile und einen Überblick der verschiedenen Religionen.

10: REALITÄT oder TRAUM?

Wenn Schlafparalyse den Körper lähmt.

11: Werden Augen wirklich VIERECKIG?

Smartphones, Computer und die alte Warnung der Eltern - was ist dran am Mythos?

11: Was DÜRFEN Lehrer*innen?

Auch für Lehrer*innen gibt es Regeln, was sie im Unterricht „dürfen“, findest du hier.

12: LGBTQIA+ -Streamer*innen

Wir stellen die neuen Superstars für die Teenager aus der LGBTQ-Community vor.

12: KNACK!

Mit den Fingern knacken - schädlich oder einfach nur nervig?

14: MENSTRUATION - Das geht uns alle etwas an.

Die Jungs der 1B klären auf und recherchierten Antworten auf die wichtigsten Fragen.

16: LernLUST statt LernFRUST

Lernen in den Ferien? So klappt es auf jeden Fall!

In jeder Ausgabe:

9: INSTAGRAMMED / 9: VorAUSgelesen

13: Kuriose UMWELT / 13: SPOTTED

Du möchtest unsere Redaktionsmitglieder näher kennenlernen?

Scanne dafür diesen QR-Code ein!



Du möchtest auch bei unserer Schulzeitung mitmachen?

Dann melde dich nächstes Jahr zur UV Schulzeitung an!

GENDERDAY: Social Media & Genderstereotype

Welche Geschlechtervorstellungen werden auf YouTube, Tiktok und Instagram vermittelt?

Am 13. Mai 2022 analysierten die Schüler*innen der 3B, 3D, 7A und 7B gemeinsam in Kleingruppen die Kanäle verschiedener Influencer*innen. In den acht jahrgangsübergreifenden Gruppen wurde viel diskutiert, analysiert und gelacht. Welche Bilder von Männern und Frauen werden vermittelt? Wird auch Diversität dargestellt oder herrscht eine stereotype Darstellung vor? Das waren einige Fragen, die die Schüler*innen mit Hilfe von Arbeitsblättern bearbeitet haben. In einer intensiven Arbeitsphase mit Snacks erarbeiteten die Gruppen mit Unterstützung der Lehrkräfte ihre Ergebnisse und drehten in den letzten beiden Stunden des Workshoptags ein eigenes Video, um diese in der Folgewoche zu präsentieren. Am 18.5. fanden sich alle Klassen im Musiksaal ein, um die Videos zu enthüllen und die Ergebnisse der Arbeitsgruppen zu diskutieren. Dabei wurde auch eine kleine Online-Umfrage unter den Beteiligten durchgeführt.

Der größte Teil der Befragten kam zum Schluss, dass die Darstellungen überwiegend stereotyp seien. In der Diskussion wurde aber auch die Freude darüber geäußert, dass nicht mehr alle Kanäle ausschließlich Geschlechterstereotype präsentieren und mehr Diversität dargestellt wird.

Mag.a Valerie Gelbmann

Auch unsere Schulzeitung, vertreten durch Lena und Nadim, war beim Projekttag anwesend. Sie sprachen mit der Organisatorin, den Schüler*innen und anwesenden Lehrer*innen.

Interview mit der Organisatorin

Frau Professorin Gelbmann organisiert den Genderday jedes Jahr und wir haben ihr dazu einige Fragen gestellt:

Was ist der Genderday?

Man schaut sich an wie Männer und Frauen dargestellt werden.

Was ist das Ziel des Genderdays?

Dass man mehr die typischen Genderrollen hinterfragt.

Wie ist der Tag aufgebaut?

*Die Schüler*innen arbeiten in kleineren Gruppen von 12 Schüler*innen zusammen.*

Was ist der Schwerpunkt?

Social Media!

Die untersuchten Influencer*innen

- Jindaouis
- BibisBeautyPalace
- Marc Eggers
- Montana Black
- Dilara
- Twenty4tim
- JulienBam
- Shirin David

Schüler*inneninterviews

Diese Fragen haben wir den Schüler*innen gestellt:

- *Wie findest du den Tag bisher?*
- *Was denkst du über die Themen Gendern und Social Media?*
- *Was nimmst du aus dem Tag mit?*

Die meisten Schüler*innen haben geantwortet, dass sie den Tag ganz interessant fanden und sie sagten auch, dass das Thema sehr wichtig ist. Viele haben auch gesagt, dass sie aufmerksamer geworden sind bezüglich den Themen Gender und Social Media.

Lehrer*inneninterviews

Diese Fragen haben wir den Lehrer*innen gestellt:

- *Was glauben Sie, was die Kinder von diesem Tag mitnehmen?*
- *Warum ist der Tag so wichtig?*
- *Warum liegt der Schwerpunkt heuer auf Social Media?*

Die meisten Lehrer*innen antworteten, dass Sie es schön finden, dass Oberstufen- und Unterstufenschüler*innen zusammengearbeitet haben. Sie meinten auch, dass die Schüler*innen durch den Tag aufmerksamer und offener bzgl. der Themen Gendern und Social Media wurden. Die Lehrer*innen finden den Schwerpunkt auch so wichtig, da es die Jugend sehr stark betrifft. Herr Professor Adler meinte noch, dass man auf alles einen kritischen Blick haben sollte.

Unser Fazit

Die Lehrer*innen waren alle freundlich und haben verständliche Antworten auf unsere Fragen gegeben. Sie haben uns auch öfters mal Knabbereien angeboten.

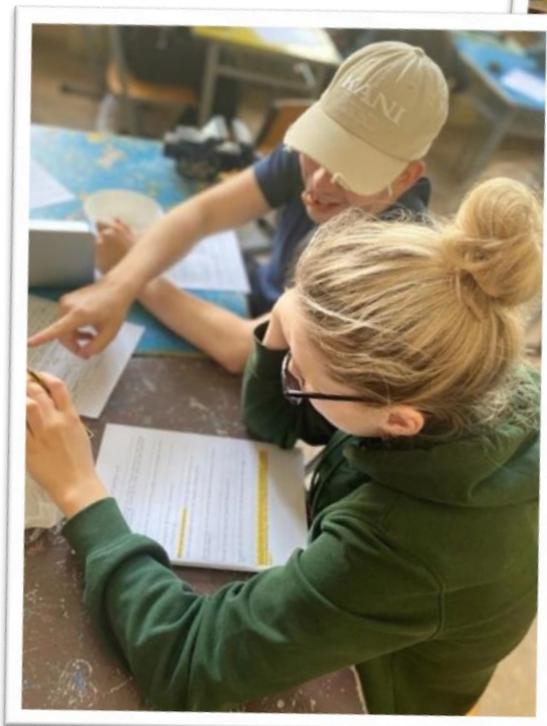
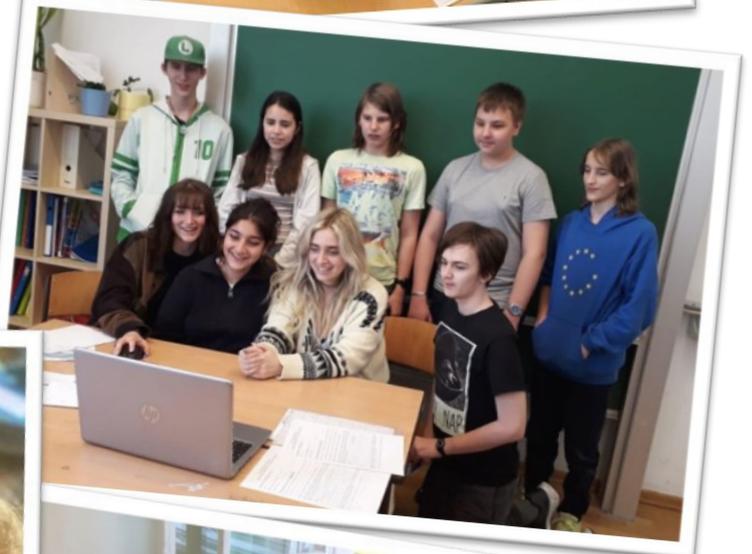
Die Schüler*innen haben unsere Fragen halbwegs gut beantwortet, sie waren auch alle bereit unser Fragen zu beantworten.

Die Arbeit zusammen hat uns viel Spaß gemacht, das Thema war sehr interessant und wir würden es gerne noch einmal machen. Danke für die Mitarbeit von Lehrer*innen und Schüler*innen.

Lena Meisel & Nadim Haddad



Die Videos findest du hier!



Was wäre wenn...?

...die Königin Englands stirbt?



Was ihr Wissen müsst:

Die Queen regiert schon seit 6. Februar 1952 und sie ist 95 Jahre alt. Sie wurde am 21. April 1926 geboren. Ursprünglich stand sie an der dritten Stelle der Thronfolge, während des zweiten Weltkrieges übernahm sie erstmals Aufgaben in der Öffentlichkeit und diente in der Frauenabteilung des britischen Heeres. Sie heiratete 1947 Prinz Philip von Griechenland und Dänemark und hat vier Kinder: Charles, Anne, Andrew und Edward.

D-Day 1:

© Wikipedia Wenn die Queen stirbt, wird der Tag „D-Day“ heißen. Der Privatsekretär informiert als erstes den Premierminister. Dann läuft eine Anruflkaskade an.

D-Day 2:

Der Sarg wird nach Buckingham Palast nach London gebracht. Sollte Elizabeth woanders sterben z.B. auf Schloss Balmoral oder sogar im Ausland, wird der Sarg per Zug oder Flugzeug zurücktransportiert und in Empfang genommen.

D-Day 3+4:

Prinz Charles reist durch das Vereinigte Königreich, zuerst nach Schottland. Danach folgen Nordirland und am D-Day 7 Wales. Gleichzeitig findet in London eine Probe der Operation „Lion“, der Prozession des königlichen Sargs vom Buckingham Palast zum Westminster Palast, dem Regierungssitz, statt.

D-Day 5:

Der Sarg der verstorbenen Königin wird in einer Prozession durch London zum Westminster Palast überführt mit anschließendem Gottesdienst.

D-Day 6-9:

Die Königin wird 3 Tage lang im Westminster Palast aufbewahrt. Diese Operation heißt „Feather“. Es können sich Trauernde von ihr verabschieden. VIPs bekommen Zeittickets, um nicht in der Schlange zu warten.

D-Day 10:

Dieser Tag ist nationaler Feiertag und „Tag des Trauerns“. Sollte das Begräbnis auf einen Wochentag fallen, obliegt es den Arbeitgeber*innen, ihren Angestellten freizugeben.

Nach einer Prozession findet das Begräbnis mit einem Gottesdienst in der St. Georges Chapel auf Schloss Windsor seinen Abschluss. Der königliche Leichnam wird anschließend in der King George VI.-Gedächtniskapelle des Schlosses beigesetzt. Im angrenzenden königlichen Gewölbe ruht derzeit ihr Ehemann Prinz Philip. Beide werden dann Seite an Seite beigesetzt.

Anna Krizanovic



PODCAST-Workshop

Wir hatten die wunderbare Yvonne Zahn bei uns zu Gast in der Redaktion, sie machte mit uns einen Workshop zum Thema Podcast. Eines der Ergebnisse könnt ihr auf unserem Schulpodcast *OHREN AUF! So klingt Schule* nachhören (siehe QR-Code).



*Yvonne Zahn stellt sich vor: Mein Beruf ist die Theaterregie. Ich mache spartenübergreifendes Theater für Kinder und Jugendliche, d.h. ich arbeite mit Schauspieler*innen, Musiker*innen und Tänzer*innen und inszeniere Stücke. Häufig sind wir im WUK oder im Dschungel Wien zu sehen, oft auch österreichweit.*

In meinem Podcast „Spaß am Sprechen“ unterhalte ich mich mit Menschen, die ich aus irgendeinem Grund interessant finde. Sei es, weil sie gerade eine neue CD auf den Markt bringen, als Harry Potter auf der Bühne stehen oder tolle Theaterstücke schreiben. Viele haben mit dem Sprechen auf der Bühne oder vor anderen Menschen zu tun. Mein Podcast ist ein Unterhaltungs-addon. Mein 2. Standbein besteht nämlich darin, Menschen von Nervosität zu befreien wenn sie vor oder mit anderen sprechen (müssen), z.B. bei Referaten, Prüfungen, Vorstellungsgesprächen etc.

Wichtig ist mir, dass jede(r) etwas in sich findet, das ihr/ihm Spaß macht, dass jeder Mensch sein Potential ausbauen und ausleben kann und damit zufrieden ist und andere bereichern kann.



MINECRAFT-Sommer-EVENT

DIVERSUM hosted zum ersten Mal ein Event!

Dabei handelt es sich um ein Minecraft Build Battle. Das heißt, jeder der mitmacht, bekommt einen Bereich in einer Minecraft Welt und kann zum **Thema „Seed-Bunker“** bauen. Was „Seed Bunker“ genau sind, kannst du auf der nächsten Seite lesen.

Die Person mit dem kreativsten Build wird in der nächsten Ausgabe veröffentlicht!

So kannst du teilnehmen:

Scanne den **QR-Code** ein. Dieser QR-Code schickt dir eine Einladung zu einem Discord Server. Discord gibt es fürs Handy im Playstore und Appstore und auch für den PC/Laptop.

Wenn du diese **Einladung** angenommen hast, musst du:

- In **#regeln** die Regeln lesen und bestätigen.
- In **#Event-Info** Schritt-für-Schritt der Anleitung folgen, um dich anzumelden.



Jonas Schwaiger

SEED VAULTS - Die Erhaltung der Menschheit

Seed Vaults im Allgemeinen

Seed Vaults (auch Samen Bunker) sind meist abgelegene, unterirdische Gebäude, in denen hunderttausende von Pflanzensamen gelagert werden. Viele von ihnen findet man nicht einmal mehr in der Öffentlichkeit, jedoch sichern sie die wichtigsten Nahrungsquellen der Menschen.

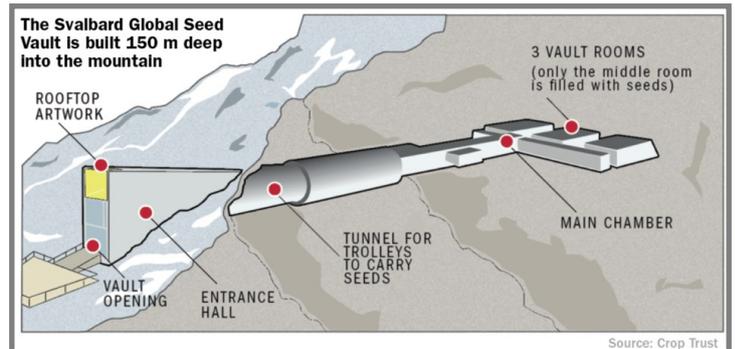
Über 1.700 dieser Bunker befinden sich verteilt über den Globus. Doch der wichtigste Bunker ist „The Doomsday Vault“. Mehr als 930.000 Arten von Samen werden hier aufbewahrt. Pflanzengene von über 13.000 Jahren landwirtschaftlicher Kultur wurden herausgesucht und in den größten aller Bunker gebracht.

Dieser befindet sich in Svalbard in Norwegen, weit weg von jeglicher Bevölkerung im ewigen Eis vergraben.



© time.com

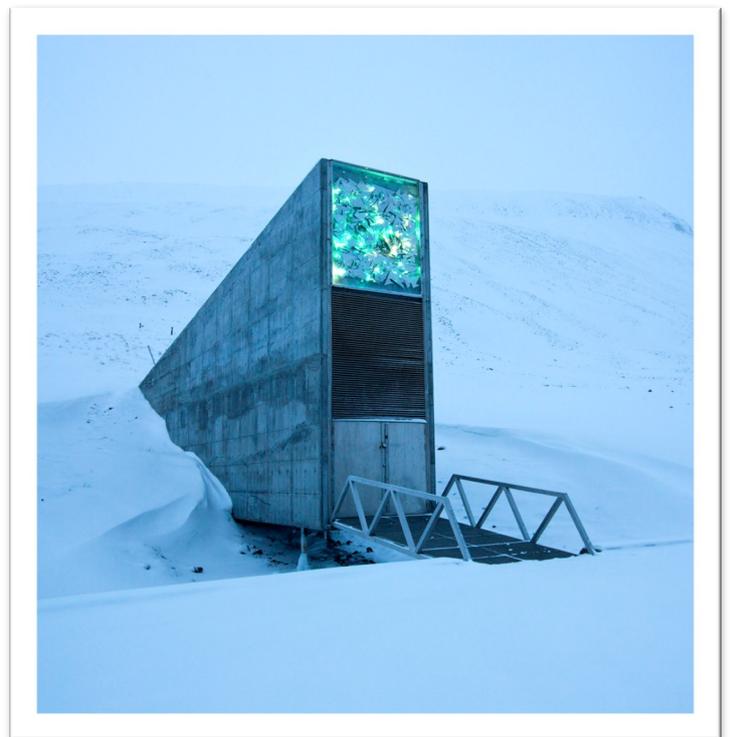
Er ist aufgebaut wie eine Art Minenschacht. Der Eingang ist durch eine riesige Stahltür abgesperrt. Dahinter befindet sich ein 150m langer Gang, der zu drei Kammern führt. Bis jetzt ist nur eine der drei Kammern in Gebrauch, doch mit der wachsenden Vielfalt an Samen wird auch mehr Platz benötigt.



© croptrust.org

Das Ziel der Seed Bunker

Crop Trust, die Organisation welche in Kooperation mit der norwegischen Regierung den „Doomsday“ Bunker gebaut hat, möchte jeden einzelnen Samen für jede Pflanzenart in den Kammern lagern.



© time.com

Jonas Schwaiger

Du findest Seed-Vaults interessant und spielst gerne Minecraft? Dann haben wir genau das Richtige für dich! Nimm bei unserem Minecraft Build-Battle teil! Weitere Infos findest du auf Seite 7.



wieneralltagspoeten



VorAUSgelesen

"Das Wiener Nachtleben ist eine launige Diva, meistens zu vornehm, um sich wirklich gehen zu lassen, aber wenn es sich doch zu einem Tänzchen auffordern lässt, dann brennt es lichterloh"

Der Wiener Alltagspoet fährt U6
Jetzt erhältlich im Buchhandel

Wiener Alltagspoeten



Letztendlich sind wir dem Universum egal

Autor: David Levithan

Seiten: 415

Im Buch geht es um eine Seele, die jeden Morgen in einem anderen Körper aufwacht und dann den Tag wie der Mensch lebt, in dessen Körper die Seele steckt. Die Seele mit dem Namen A macht das schon immer und A findet das nicht so schlimm, bis A sich in ein Mädchen namens Rhiannon unsterblich verliebt, ab da wird es kompliziert.



Die Geschichte einer ungewöhnlichen ersten großen Liebe und ein toller Roman, der sehr eingängig erzählt wird.

Glückwunsch, du bist ein Mädchen

Autorinnen: Sonja Eismann und Christina Köver

Seiten Zahl: 160

Dieses Buch ist eigentlich für Mädchen gedacht, kann aber von allen gelesen werden. Es soll ein Ratgeber für Mädchen sein, um sich selber zu finden und es ist egal, wie du bist - das sagt das Buch auch aus. Du sollst dich ausprobieren und dich selbst neu kennen lernen und erforschen.



Bei dem Buch handelt es sich um eine „Anleitung zum Klarkommen“. Es beinhaltet viele hilfreiche Tipps und Ideen. Es soll Mut machen, seine eigene Identität zu entwickeln, genau hinzuschauen und zu hinterfragen.



INSTAGRAMMED

Für euch auf Instagram gefunden:

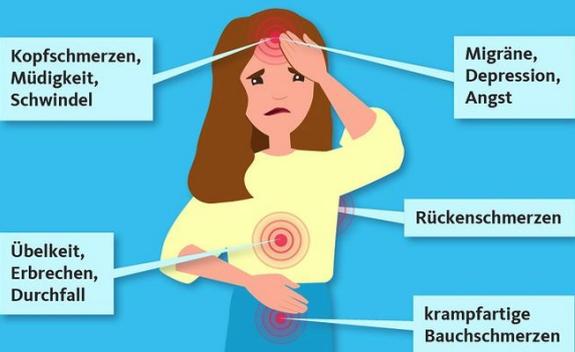
@wieneralltagspoeten und @quarks.de



quarks.de



EXTRA-KRANKENTAGE WEGEN MENSTRUATION Das bedeuten **Regelbeschwerden**



Wie sehr Menstruierende unter Ihrer Periode leiden, ist unterschiedlich. Etwa **4 Millionen** sind so stark betroffen, dass sie mehrere Tage im Monat ausfallen.

Quarks

Quellen: Özgül, S. et al (2022); Oppelt, P. (2015); TKK

WDR®



Gefällt 19.266 Mal

quarks.de Mal wieder Menstruation und du fühlst dich schlecht? Kein Wunder. Laut Professor John Guillebaud vom Londoner UCL Institute for Women's

Lena Meisel wählt für jede Ausgabe Bücher aus der Bibliothek aus und liest sie für dich „voraus“!

Ist FASTEN ungesund?

Vorteile: Das Fasten reinigt die Zellen und verstärkt den Stoffwechsel. Fasten dient als Müllabfuhr des Körpers. Außerdem sinkt der Blutzuckerspiegel, das stärkt auch das Immunsystem

Nachteile: Dafür stellt der Körper Glukose her und greift die Kohlenhydrate und Proteine an, was dazu führt, dass du Muskeln verlierst. Dazu kommt es aber erst nach einigen Stunden. Fastest du zu lange, kann Folgendes passieren: Schwindel, Kopfschmerzen oder im schlimmsten Fall kann man auch in Ohnmacht fallen.

Menschen, die lieber nicht fasten sollten: Schwangere, Stillende, Kranke (Diabetes, Krebs, Gicht oder Gallenprobleme, Magersucht), auch Kinder unter 12 oder ältere Menschen sollten lieber nicht Fasten.

Fasten in verschiedenen Religionen:

Islam	Judentum	Christentum
Im Islam darf man während des Ramadans von der Sonnendämmerung bis zum Sonnenuntergang nichts essen oder trinken. Die Zeit, in der man das Fasten bricht, heißt Iftar und die Zeit der letzten Speise vor dem Fasten heißt Suhur . Im Islam sollten Schwangere, Stillende, Reisende, jüngere und ältere Menschen nicht fasten. Mit Erlaubnis der Eltern können auch jüngere Kinder fasten. Wenn es einen Tag gab, an dem man nicht fasten konnte, kann man es auch nachholen.	Im Judentum gibt es auch ein paar Fastentage, zum Beispiel: Tischa beaw . Da fastet man, weil beide Tempel in Jerusalem zerstört wurden und man aus Trauer nichts isst.	In der Fastenzeit (Aschermittwoch bis Ostersonntag) verzichtest du 40 Tage lang auf etwas, das dir sehr wichtig ist, z.B.: Schokolade, der Nachtschisch oder das Lieblingsessen. Manche religiöse Menschen verzichten sogar auf den Fernseher oder auf das Handy. Man fastet 40 Tage, weil Jesus (laut Bibel) 40 Tage in der Wüste ohne Trinken und Essen überlebte.



Omar Farag

REALITÄT oder TRAUM? Schlafparalyse!

Bei der Schlafparalyse, bekannt auch als Schlafstarre oder Schlaflähmung, kann man die Muskeln nicht mehr bewegen. „Der Körper schläft aber der Geist ist wach“ - die Lähmung verschwindet direkt nach dem Aufwachen.

Es wird geschätzt, dass ca. 40% der Weltbevölkerung einmal Schlafparalyse hatten oder haben wird, deshalb ist es nicht so selten.

Dinge wie wenig Schlaf, Drogenkonsum, Stress oder psychische Erkrankungen können zu einer Schlafparalyse führen, vermutlich gibt es aber auch genetische Ursachen.

sche Ursachen.

Menschen die Schlafparalyse haben, berichten über gruselige Gestalten, die eigentlich Halluzinationen sind. Diese eingebildeten Gestalten haben öfters kein Gesicht oder sind reinschwarze Silhouetten.

Die Schlafparalyse kann ein Symptom für Narkolepsie sein. Narkolepsie ist eine seltene Erkrankung, bei der Menschen müde sind, obwohl sie genügend schlafen und einschlafen, ohne es zu wollen.

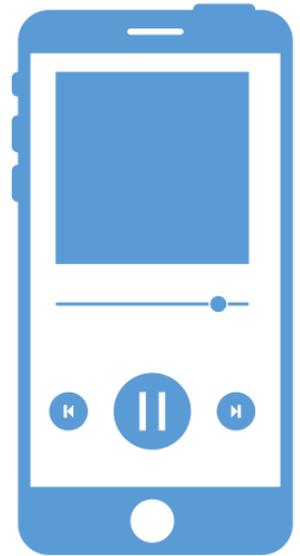
Asli Karabulut

Werden Augen wirklich **VIERECKIG**?

Mittlerweile hat fast jeder erwachsene Mensch ein Smartphone und kommt ohne dem auch fast nicht durchs Leben. Ein Handy ist schon eine gute Sache, aber gerade Kinder und vor allem auch Jugendliche wissen meist nicht, wie sie mit dem Gerät umgehen sollen. Sie sitzen meist stundenlang davor und manchmal sogar den ganzen Tag. Ja gut, aber welche Probleme bewirkt ein Handy?

Die meisten sitzen sehr gebuckelt oder halten ihren Nacken nicht gerade, und das kann langsam zu Schmerzen führen. Augen spielen auch eine Rolle, weil der Bildschirm die Augen etwas austrocknet, denn man vergisst dabei zu blinzeln. Das Fokussieren auf den Bildschirm und das Lesen der kleinen Schrift strengt die Augen an oder verschlechtert sie sogar.

Die zu häufige Nutzung der Handys kann manchmal auch Schlafstörungen verursachen. Das Scrollen am späten Abend und sogar nachts kann sich fatal auf die Schlafqualität auswirken. Die Augen werden jedenfalls nicht viereckig.



Noah Papai

Was **DÜRFEN** Lehrer*innen?

Früher durfte man den Schüler*innen mit einem Holzstock auf die Hände schlagen, sie nachsitzen lassen und sie auf einen Holzstück knien lassen. Zum Glück wurde viel geändert mit den Jahren.

Ich habe schon viele Lehrer*innen gesehen, die Kinder angeschrien oder Sachen von den Kindern durchwühlt haben, doch ist das überhaupt erlaubt?

Natürlich haben Lehrer*innen viele Rechte, aber die Kinder haben auch ein paar. Man geht in die Schule, damit man Dinge dazulernt und einen Abschluss machen kann. Für jedes Fach in der Schule gibt es andere Lehrer*innen, nicht alle sind nett, es gibt auch Lehrer*innen, die streng sind und sich schnell aufregen. Natürlich regen sich Lehrer*innen mal auf, sie sind auch nur Menschen, doch man sollte aufpassen, dass man nicht zu weit geht - das gilt auch für Schüler*innen.

Doch kommen wir jetzt zum Thema – was alles dürfen Lehrer*innen?

Ohrfeigen sind verboten, sowie Strafen und Beschimpfungen, doch es ist erlaubt Schüler*innen am

Nachmittag Versäumtes nachlernen zu lassen.

Man kann auch die Handys nicht ganz verbieten, weil man z.B. die Eltern anrufen muss, während dem Unterricht sollte das Handy allerdings ausgeschaltet sein, damit man den Unterricht nicht stört. Wenn das Handy von den Lehrpersonen eingesammelt wird, sollten sie die Handys am Ende des Tages wieder zurückgeben. Wenn Schüler*innen schon öfters im Unterricht gestört haben, dürfen die Lehrer*innen das Handy bis zum nächsten Tag einsammeln und nur die Eltern können das Handy dann abholen. Lehrer*innen haben allerdings kein Recht, dein Handy zu durchstöbern, da es Privateigentum ist.

Schüler*innen dürfen nur im Unterricht essen, wenn die Lehrer*innen es erlauben, man sollte besser in der Pause essen.

Lehrer*innen dürfen Kinder auch aus der Klasse werfen, wenn sie stören und sie nach einiger Zeit wieder hereinholen.

Nicole Schauer



LGBTQIA+ -Streamer*innen

Streamerinnen und Streamer sind die neuen Superstars für die Teenager. Heute geht es um eine besondere Art von Streamer*innen. Die Streamer*innen die ein Teil der LGBTQIA+ Community sind. Die LGBTQIA+ Community sind Leute, die nicht der „Norm“ entsprechen, wie zum Beispiel Leute, die nicht Frau und nicht Mann sind.

Es gibt auch einen Preis für den beliebteste/n LGBTQIA+ Streamer*in. Dieser Preis heißt **Gayming Award** und letztes Jahr hat ihn die Streamerin **Aimsey** gewonnen.

Natürlich gibt es auch eine dunkle Seite. Anfang des Jahres gab es sogenannte: „hate Raids“, in denen Leute rassistische oder homophobe Schimpfwörter sagten. Ein Streamer rief deshalb den Hashtag **#dobettertwitch** ins Leben.

Ich habe hier noch ein paar coole LGBTQIA+ Streamer*innen für euch:

- Ranboo
- Tubbo
- Aimsey
- Niki Nihachu
- Billzo



Nadim Haddad

KNACK!

Ich bin mir sicher, dass jeder, der mit den Fingern knackt, es schon einmal hören musste: „Mach das nicht! Du ruinierst dir die Knochen!“, aber stimmt das wirklich?

Lustigerweise: Nein, es schadet kein bisschen - im Gegenteil! Mit den Fingern knacken kann beruhigend sein, zum Beispiel wenn man nervös ist.

Und wieso? Ein Orthopäde machte ganze 50 Jahre ein Selbstexperiment und knackte in dieser Zeit nur mit der einen Hand, nach all der Zeit schaute man sich seine Hände mit einem Ultraschall an und das Ergebnis war: nichts, die eine Hand konnte man nicht von der anderen unterscheiden, weil nichts passiert war.

Das heißt? Knacke mit deinen Fingern, solange es angenehm ist, aber: wenn es die Menschen in deinem Umfeld sehr stört, dann halte dich besser zurück.

Noah Papai



Kuriose UMWELT

Der Phönix

... ist ein mystischer Vogel mit goldenem und rotem Gefieder. Er wird oft als Reiher oder Adler dargestellt.

Der Vogel lebt der Sage nach meistens auf Bergspitzen in Ägypten, Arabien, China oder Indien.

Der Phönix isst keine Pflanzen oder Tiere, sondern Feuer (man kann ihn auch mit Feuer zähmen), deshalb wird er auch Feuervogel genannt.

Er wird 500 Jahre alt und wenn er dieses Alter erreicht hat, verbrennt er zu Asche, aber aus der Asche entsteht ein neuer Vogel – somit ist er quasi unsterblich.

Der Phönix steht für die Wiedergeburt oder langes Leben. Ein Phönix-Tattoo steht für den Kreislauf des Lebens und Wiedergeburt – das was sich viele in unserer Gesellschaft wünschen.

Annika Wolf



Annika Wolf hat den Phönix für euch gezeichnet!

© Annika Wolf

SPOTTED @ Kandlgasse



*Der Kandlgassen-Wasserpistolen-Trend beschermt uns Lehrer*innen eine große Wasserpistolen-Sammlung. Wegen der steigenden Hitze gönnten sich auch die Kolleg*innen eine kleine Abkühlung im Konferenzzimmer.*

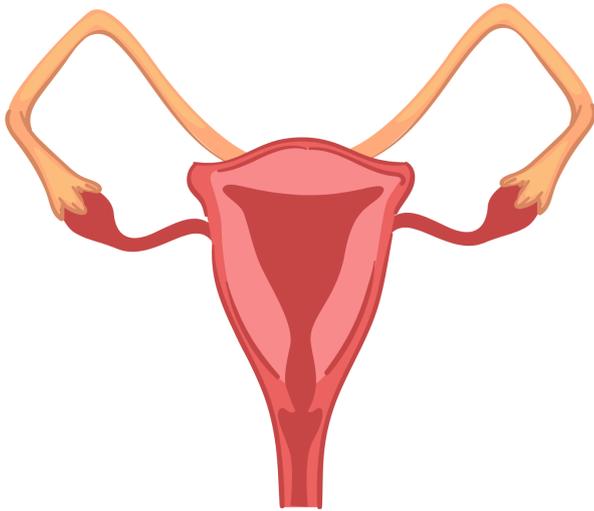
Wir wünschen unserer Lektorin Frau Prof. Demir einen erholsamen Sommer!



© Helene Lozar

MENSTRUATION - geht alle was an!

Die Jungs der 1B setzten sich mit dem Thema „Menstruation“ auseinander und recherchierten zu den wichtigsten Fragen.



Was bedeutet „Menstruation“?

Mädchen, die langsam zu einer Frau werden, bekommen ab einem bestimmten Zeitpunkt ungefähr alle vier Wochen ihre Menstruation. Die dauert circa vier bis sieben Tage lang, das kann sich aber sehr unterscheiden. - Timo

Die Menstruation beginnt meisten im Alter von 11 bis 13 Jahren, manche bekommen sie schon im 9. Lebensjahr. Meistens haben die Betroffenen die Blutung einmal im Monat. - Sameer.

Menstruation wird auch Regelblutung, Monatsblutung oder Periode genannt. Jeden Monat wird vom weiblichen Körper eine Eizelle produziert, wenn sie nicht befruchtet wird, wird sie vom Körper abgestoßen, indem die Gebärmutter Schleimhaut abgelöst wird. Dadurch kommt es zur Blutung. Während der Periode können starke Schmerzen im Unterleib auftreten, wiederum andere fühlen sich rundum wohl. - Demian

Manche Frauen freuen sich über die Menstruation, weil sie es als Zeichen der Weiblichkeit empfinden, doch die meisten Frauen empfinden es als eine Last. - Luis

Bekommen alle Frauen die Regel?

Ein bis zwei Prozent der Frauen haben keine oder eine verzögerte Periode. Das nennt man Amenorrhöe. - Manolo

Es gibt verschiedene Gründe, warum manche Frauen nicht menstruieren. Zum Beispiel wegen starkem Untergewicht oder Leistungssport, da hier die Hormone durcheinandergeraten. Es kann auch ein angeborener Grund sein. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit haben Frauen auch meistens keine Regelblutung. - Demian

Um was handelt es sich bei „PMS“?

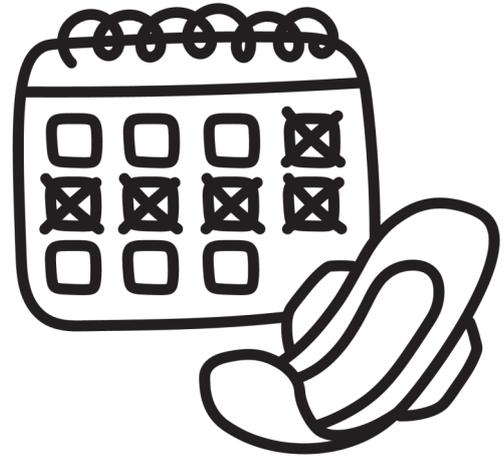
PMS ist die Abkürzung für das Prämenstruelle Syndrom. Die meisten Frauen spüren nur wenig, bei manchen kann PMS jedoch den Alltag deutlich schwerer machen. PMS-Beschwerden treten meistens nach dem Eisprung auf und sind ein paar Tage bis zwei Wochen vor der Monatsblutung spürbar. - Demian

PMS kann depressive Verstimmungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Spannungsgefühle in der Brust, Kreislaufprobleme, unreine Haut, Heißhungerattacken, Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen und Unterleibsschmerzen umfassen. - Sameer



Welche Hygieneprodukte können verwendet werden?

Viele Möglichkeiten gibt es, während der Periode das Menstruationsblut aufzufangen: **Tampons** saugen das Blut auf, in dem sie in die Scheide eingeführt werden. **Binden** werden in die Unterhose geklebt, um das Blut aufzufangen. **Menstruationstassen** fangen das Blut auf, wenn sie in die Scheide eingeführt werden. Eine Alternative sind **Periodenpantys**, das ist Menstruationsunterwäsche, die man einfach waschen und wiederverwenden kann. Sie halten etwa 5 Jahre lang. - Ewan



Wie kann man(n) helfen?

Am besten unterstützt man Frauen während der Periode, indem man viel Verständnis hat und ihnen zuhört, was sie brauchen. Man sollte sich als Junge hilfsbereit und wie immer verhalten, denn es ist ein ganz natürlicher Vorgang, für den man sich nicht schämen sollte. Leider gibt es auch Länder auf der Welt, in denen die Frauen während der Menstruation ausgeschlossen werden. - Demian

Man(n) könnte helfen, indem man die Betroffene in Ruhe lässt. Man(n) könnte auch einmal Binden oder andere Hygieneartikel kaufen, das sollte einem nicht peinlich sein. Eine Wärmeflasche hilft sehr bei Krämpfen. - Sameer

Warum geht das Thema auch uns Jungs etwas an?

Mir tun die Mädchen leid, weil es auch sehr weh tun kann. Als Mann geht mich das Thema etwas an, weil es auch meine Liebsten betrifft. Wenn ich mich mit dem Thema auseinandersetze, kann ich besser nachvollziehen, wie es Menstruierenden geht. - Sameer

Das Thema geht auch Männer etwas an, weil sie sonst nicht wissen, wie sich Menstruierende gerade fühlen. - Luis

Ich als Junge kann glücklich sein, dass ich nicht jeden Monat eine Menstruation erleben muss. Ab jetzt werde ich die Mädchen bei dummen Kommentaren über die Menstruation unterstützen. Das Thema interessiert mich, weil ich die Frauen verstehen will und damit ich sie trösten und unterstützen kann. - Roko

Ich finde, man(n) muss die Frauen dabei unterstützen und kann ruhig auch einmal ein wenig Mitleid haben. Es ist wichtig, sich auszukennen, um die Probleme dabei zu verstehen. - Manolo

Meine Meinung dazu ist, dass es voll unfair ist. Die Frauen und Mädchen müssen pro Monat viel Geld für z.B. Binden ausgeben. Außerdem stelle ich es mir sehr unangenehm vor, in der Nacht mit Binden schlafen zu müssen, da diese auslaufen können. Mich geht das Thema etwas an, weil ich die Frauen oder Mädchen unterstützen will. - Ewan



Die Jungs der 1B

DIVERSUM

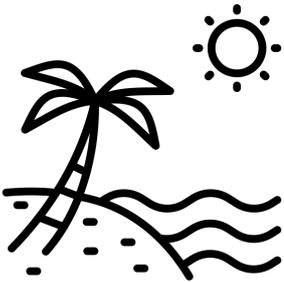
Summerplaylist

UNSERE SPOTIFY-PLAYLIST FÜR DEN SOMMER!

VON UND FÜR SCHÜLER*INNEN UND LEHRER*INNEN DES GRG7 KANDLGASSE UND FÜR ALLE, DIE NOCH BEATS FÜR DEN SOMMER BRAUCHEN!

DIESE SONGS DURFTEN IN EUREM SOMMER NICHT FEHLEN-WIR HABEN SIE FÜR EUCH GESAMMELT!

Schönen Sommer!

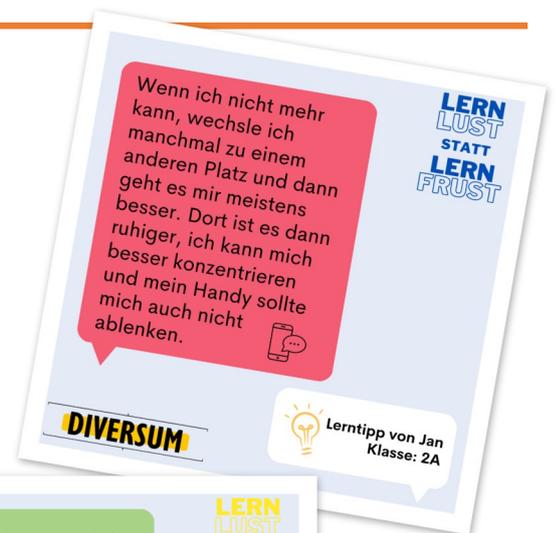


LernLUST statt LernFRUST

Du musst auch in den Ferien lernen? Auf Instagram findest du jede Menge erprobte Lerntipps!

Lernen in den Ferien? So hast du dir das nicht vorgestellt? Verständlich, aber lass den Kopf nicht hängen. Gönn dir am Beginn der Ferien ruhig einmal zwei Wochen Pause. Dann bleiben dir immer noch 35 Lerntage! Schreibe dir auf, was du alles lernen musst und erstelle dir am besten einen Lernplan für den Rest deiner Ferien. Versuche jeden Tag zwischen 30 Minuten und einer Stunde Zeit einzuplanen. An den Wochenenden machst du Pause. Du wirst sehen, dass du so in einen regelmäßigen Rhythmus kommst und eine (halbe) Stunde geht schnell vorbei.

Wir wünschen dir gutes Gelingen!



LernLUST statt LernFRUST: Auf Instagram veröffentlichen wir regelmäßig Lerntipps, die von Schüler*innen der Kandlgasse getestet und als hilfreich empfohlen wurden!

