



OBERSCHULE LOMMATZSCHER PFLEGE

2019

# Die Autoren

Leon Knoll Klasse 5a aus Poititz



Celíne Berthold Klasse 6c aus Striegnitz



Anna Mücke Klasse 6c aus Zehren



Emíly Stenzel Klasse 6c aus Lommatzsch



# Inhaltsverzeichnis

Die Autoren Seite 2

Ganztagsangebote kurz vorgestellt Seite 4

Nur für Mädchen Seite 5

Interview mít Frau Gerlach Seite 6

Schulalltag Seite 7

Essen und Trinken Seite 8

Gesundheit Seite 9

unterwegs in Lommatzsch Seite 10/11

Erklär's mír als wäre ích 5 Seíte 12

Foto des Monats Seite 13

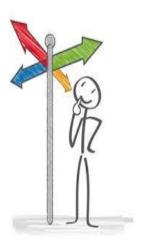
unser Schulverein Seite 14

Nur für Jungs Seite 15

Vereine in Lommatzsch Seite 16

unterm Strich Seite 17

Zum Lachen Seite 18/19





### GTA Manga

Das Ganztagsangebot "Manga" ist ein großartiges Angebot, wo man zeichnen lernt. Dieses GTA hat 7 Mitglieder und freut sich auf mehr. Das Angebot ist sowohl für Jungs als auch für Mädchen, die Zeichnen lieben. Alsower Manga zeichnen lernen will, geht einfach in dieses GTA. Immer Mittwochs…



# Nur für Mädchen

### Lippenpeeling mit Olivenöl

Auch die Lippen leiden an Klimaveränderungen und umwelteinflüssen. Häufig trocknet die feine Haut aus, oft entstehen auch Risse oder kleine Verletzungen.

Zur Vorsorge und Behandlung ist ein einfacher Peeling mit Olivenöl und Zucker ausgezeichnet.

### Zutaten:

- · 1 Esslöffel Olívenöl (14 g)
- · 1 Esslöffel grober Zucker (5g)

Zubereitung: Beide Zutaten gut miteinander vermischen, bis eine dickflüssige Paste entsteht.

Anwendung: Die Paste mit sanften kreisförmigen Massagebewegungen auf die Lippen auftragen und 5 Minuten einwirken lassen. Danach abspülen.



## Interview mit Frau Gerlach, unserer Schulleiterin



Wie gefällt es Ihnen, Schulleiterin zu sein? Es ist toll und selten schwer.

Seit wann sind Sie Schulleiterin? Seit 3 Jahren.

Wie sieht Ihr Arbeitstag aus?

Morgens begrüße ich meine Schüler & Kollegen. Dann unterrichte ich, mache dann GTA und erledige Außentermine.

Wie alt sind Sie? Haben Sie Kinder? Haben Sie Hobbies?

Ich bin 50 Jahre alt und habe 2 Stiefsöhne. Meine Hobbies sind

Laufen, Malen, meine Haustiere und Gärtnern.

Welche Projekte planen Sie für die Schule in Zukunft? "Deine Schule deine Idee" geht weiter.

Wann müssen Sie morgens aufstehen? Ich stehe 5:00 Uhr auf.

Wie viele Mittarbeiter haben Sie? Ich habe 22 Mitarbeiter.

Welche Fächer unterrichten Sie? Ich unterrichte Biologie und Chemie.

# Der Schulalltag

An der Oberschule Lommatzsch gibt es viele Projekte. Eines davon ist der Snackautomat.



Wir sammeln Altpapier, um damit neue Projekte oder andere Wünsche zu finanzieren. Ein sehr wichtiges Projekt für die 10. Klassen ist jetzt das Ballnetz.

unsere Schule hat auch viele verschieden Wettbewerbe. Zum Beispiel Hochsprung mit Musik. Außerdem haben wir jedes Jahr ein Talent Fest.

Wir haben einen sehr zuverlässigen Hausmeister, der immer sofort da ist, wenn etwas kaputt ist.

Wir haben jedes Jahr eine Projektwoche mit verschiedenen Lehrern in den wir über ein bestimmtes Thema viel erfahren. Die 5ten Klassen hatten dieses Jahr das Thema "Lommatzsch".

Der letzte Tag vor den Ferien wird für eine Schulversammlung genutzt. Da werden immer "Danke" Engel vergeben an Schüler und Lehrer, die sich besonders für die Schule einsetzen.

## Entspannungstee im Winter

### Zutaten:

- 1 Ingwer-Wurzel
- 1 Teelöffel Grünen Tee
- 5-7 Minzblätter
- 1 Teelöffel Honig



### Zubereitung:

Schäle die Ingwer-Wurzel und schneide sie in kleine Scheiben. Bereite etwas grünen Tee vor und füge die Ingwer-Scheiben hinzu. Tun nun auch noch die Minzblätter dazu. Du kannst den Tee auch mit etwas Honig verfeinern – aber nur einen Teelöffel, sonst wird es zu süß

Lasst es euch schmecken!

# Tipps und Tricks um gesund zu bleiben

Draußen ist es nass und kalt, während in Büros und Geschäften die Heizungen bollern. Die Kollegen schniefen und husten schon seit Tagen munter vor sich hin und der ständig verspannte Nacken, der Druck auf den Ohren und das leichte Kratzen im Hals deuten leider unleugbar darauf hin, dass man selbst wohl bald ebenfalls mit der ungeliebten Erkältung an der Reihe sein könnte. Doch was können Sie tun, um das noch zu verhindern? Tipps und Tricks gibt es zahlreiche, die aus unserer Sicht fünf besten haben wir heute für Sie zusammengetragen.

### 1) Regelmäßig die Hände waschen

Empfehlung Nummer Eins ist regelmäßiges Händewaschen! Denn fiese Viren und ähnliche Krankmacher finden am häufigsten über unsere Hände den Weg in unsere Schleimhäute. Wer sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser reinigt, wird die meisten Krankheitserreger aber noch rechtzeitig los.

#### 2) Ausreichend trinken

Trínkempfehlungen gibt es viele, die Gelehrten streiten da seit Jahren. Fakt ist, dass nur ein mit ausreichend Flüssigkeit versorgter Körper optimal funktionieren und auch im Kampf gegen Krankheitserreger zur Höchstform auflaufen kann. Wem da Kaffee und Wasser auf Dauer zu langweilig werden, für den haben wir eine große Auswahl an Tees im Angebot. Gerade im Winter auch noch urgemütlich!

### 3) Bewegung an der frischen Luft

Gerade im Winter sollten alle auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft achten! Doppelt effektiv ist das, wenn draußen auch noch die Sonne scheint, denn die aktiviert auch gleich noch die körpereigene Vitamin-D-Produktion, welche ebenfalls zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt

#### 4) Mít ausaewoaener Ernähruna aesund durch den Winter

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur zur Erkältungszeit wichtig. Etliche Vitamine (z.B. C) und Mineralien (wie Zink), die der Körper zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion seiner Abwehrkräfte benötigt, finden sich in Salaten und Gemüsen sowie in Obst, aber auch in Fisch und Fleisch, Getreide & Co., können bei Bedarf aber auch substituiert werden. Beliebt gegen drohende Erkältungsbeschwerden sind bei unseren Kunden traditionell außerdem Ingwer, Spitzwegerich und Holunder. Im Winter schwören wir außerdem auf unsere große Auswahl an Suppen, allen voran natürlich auf unsere Hühner-Bouillon.

### unterwegs in Lommatzsch

In jeder Ausgabe möchte wir ein Unternehmen oder Institution in Lommatzsch genauer unter die Lupe nehmen! In dieser Ausgabe führten wir ein Interview mit Rene Heinitz, Geschäftsführer der Dachdecker Heinitz GmbH & Co. Kg.



Domselwitzer Straße 17 - 01623 Lommatzsch Tel.: 03 52 41 / 52 455 Fax: 58 241

www.dachdecker-heinitz.de

Dach & Fassade
Zimmererarbeiten
Klempnerarbeiten
Schornsteinsanierung



### 1. Was ist Euer Geschäft, was tut ihr? Was verkauft ihr?

Unsere Arbeit umfasst nicht nur das "Dach zu decken", wie die Bezeichnung vermuten lässt. Nein, wir bauen auch den Dachstuhl darunter und die Terrasse oder das Gründach darüber. Wir bieten alle Arbeiten rund ums Dach aus einer Hand an, das schließt sämtliche Dachdecker-, Zimmerer- und Klempnerarbeiten ein. Auch Fassadenarbeiten, Wärmedämmung und Dachreparaturen gehören zu unseren Leistungen.

Mit unseren Maschinen in der eigenen Zimmerei- und Klempnerwerkstatt sind wir technisch auf dem neusten Stand, was die Bearbeitung von Holzund Blechwerkstoffen betrifft. So können wir alle Arbeiten rund um das Dach kurzfristig und unkompliziert ausführen.

#### 2. Seit wann gibt es eure Firma?

unsere Fírma gíbt es seít 1925 in Lommatzsch, sie wurde von Gustav Heinitz gegründet und wird seít 2013 in 4. Generation von Herrn Dipl.-Ing. (FH) René Heinitz geführt.

#### 3. Kann man Dachdecker werden, auch wenn man Höhenangst hat?

Nein, das kann man nicht. Vor Beginn der Ausbildung zum Dachdecker muss man eine ärztliche Bescheinigung zur Höhentauglichkeit vorlegen. Und wer vor hat, den Beruf auszuüben, sollte auf jeden Fall vorher mal ein Praktikum gemacht haben, um zu wissen ob ihm die Arbeit in der Höhe liegt. Wer aber einmal auf dem Dach gewesen ist und die Höhe verträgt, wird wissen, warum wir Dachdecker sind. Als Dachdecker hat man einen ganz anderen Blick, man steht über den Dingen und die Menschen "da unten" mit ihren Problemen sind von oben gesehen ziemlich klein.

#### 4. Wie lange dauert es, Dachdecker zu werden?

Die Ausbildung erfolgt in einem dualen System, d.h. die Ausbildung erfolgt abwechselnd im Ausbildungsbetrieb und in der Berufsschule in Meißen. Die Regelausbildungszeit beträgt 3 Jahre.

### 5. Und wie lange dauert es, ein komplettes Dach zu decken – zum Beispiel das der Oberschule?

Eín Dach zu decken dauert unterschiedlich lang, da es darauf ankommt, mit welchem Material (z.B. Dachziegel, Schiefer, Schindeln, Blech, Bitumen, Kunststoff ....) gedeckt wird, wie groß das Dach ist und es spielt natürlich auch das Wetter eine große Rolle. Ein Eigenheimdach zum Beispiel dauert zwischen 3 und 4 Wochen und das Dach der Oberschule würde ca. 8 Wochen dauern, würde es neu gedeckt werden.

6. Was motíviert junge Menschen, den Beruf des Dachdeckers zu erlernen? Wer sich für das Handwerk begeistert und am Ende eines Arbeitstages sehen möchte, was er geschafft hat, der ist schon mal gut geeignet. Weiterhin ist es die Vielseitigkeit des Berufes - es ist nicht jedes Dach gleich, man arbeitet mit verschiedenen Materialien, ist immer an der frischen Luft und arbeitet im Team. Und durch die moderne Technik, wie zum Beispiel Kran, Hubbühne, Gabelstapler, Dachaufzug, usw., ist die Arbeit für den Körper auch nicht mehr so anstrengend, wie es noch vor ein paar Jahren der Fall war. Als Dachdecker schafft man sich seine eigenen "Denkmäler" schon zu Lebenszeiten, wenn man z.B. mal ein Kirchendach deckt, bleibt dieses mindestens bis zur übernächsten Generation erhalten. Bis dahin ist die von "uns" geschaffene Leistung für alle sichtbar – für uns sind das zum Beispiel die Dächer des Rathauses in Lommatzsch und die Kirche in Neckanitz.

### Erklärs mír als wär ích 5...



### Wie entstehen Pupse?

Was früher einmal ganz normal war, ist heute eine furchtbar peinliche Situation: Man ist unter Menschen und ein Pups bahnt sich den Weg ins Freie. Im Mittelalter gehörte das Pupsen nach dem Essen noch zum guten Ton – wenn man es nicht tat, wurde man sofort gefragt, ob das Essen "nicht gemundet" (nicht geschmeckt) hat. Heute versucht man entweder so zu tun, als wäre es jemand anders gewesen, oder man versinkt vor lauter Scham im Boden. Dabei ist Pupsen das Normalste von der Welt und sollte der Gesundheit zuliebe eigentlich auch nicht unterdrückt werden. Sonst kann es schnell zu unangenehmen Bauchschmerzen kommen. Aber wie entstehen die duftenden Winde? Dafür gibt es mehrere Gründe:

- 1. Man verschluckt Luft während man isst oder trinkt. Wenn man sie dann nicht über einen Rülpser loswerden kann, taucht sie als Pups wieder auf, um sich ihren Weg ins Freie zu suchen.
- 2. Bei der Verdauung im Darm werden Gase freigesetzt, die als Pupse wieder ausgeschieden werden.
- 3. Zu viel Kaugummi kauen.
- 4. Getränke mit Kohlensäure.
- 5. Unverträgliches Essen.
- 6. Krankheiten des Verdauungstraktes, also im Magen oder Darm.

Eín normaler Mensch pupst 15 bís 20 Mal am Tag und das íst sogar gesund. Denn wer díe Blähungen ím Bauch ímmer zurückhält, rískíert nícht nur Schmerzen, sondern auch echte gesundheítlíche Probleme. Außerdem wird dabeí díe Verdauung gestört.

Gefunden in "Erklärs mit als wär ich 5 - Fragen einfach beantwortet" von Petra Cnyrim // ISBN 9783742308702

### FOTO DES MONATS

Jeder kann am Projekt "Foto des Monats" teilnehmen, indem er sein Lieblingsfoto per Mail schickt.

Die eingereichten Fotos werden einen Monat ausgehangen – alle können aus den Bildern das schönste Foto auswählen und somit das Foto des Monats bestimmen. Das Gewinner-Foto wird im Bilderrahmen ausgehangen.

Das Projekt steht unter der Leitung von Herrn Kromen.







Nehmt doch einfach mal teil!!!!

## Unser Förderverein

Mit dem Ziel, den "Schaffensraum Schule" mitzugestalten und optimale Bedingungen im täglichen Miteinander zu schaffen, wurde 2006 der Schulverein der Schulen in Lommatzsch gegründet.

Der Förderverein soll unsere Schulen in Zeiten knapper öffentlicher Budgets eine finanzielle & organisatorische Unterstützung sein.

Vereinsanliegen ist es, die Schulen bei Veranstaltungen, Projekte, Exkursionen, der Anschaffung oder Ergänzung von Geräten und Lehrmitteln zu unterstützen.

Werde Mitglied und unter-Stütze so die Arbeit für die Schule!



E-Mail: schulverein.lommatzsch@googlemail.com

# Nur für Jungs

Wir haben Neues aus der Spielewelt für euch rausgesucht - probiert doch mal...

### Gardenscapes

(Alter ab o Jahre)

Gelegenheitsspiel & erfolgreichstes Spiel laut Play Store.

Erlebt eine Geschichte voller überraschender Wendungen und lass einen wunderschönen Garten wieder in alter Schönheit erstrahlen. Gestalte den Garten deiner Träume komplett kostenlos! Inhalt: Ein bezauberter Welpe ist immer da, um dich aufzumuntern. Man kann es auch offline spielen. Man kann verschiedene Bereiche im Garten mit einzigartigen Bauten.



Viel Spaß beim Spielen!

### Vereine in Lommatzsch

### Lommatzscher Spielleute e.V.

Wir haben euch einen Verein rausgesucht, in dem unsere Celine selbst Mitglied ist. Der Lommatzscher Spielmannszug ist ein 60 Jähriger Verein mit vielen verschiedenen Gruppen.

#### <u>Spíelmäuse</u>

Wie vielen anderen Vereinen stellte sich auch den Lommatzscher Spielleuten das Problem mangelnden Nachwuchses. Deshalb wurde vor mittlerweile mehr als zehn Jahren das Projekt Spielmäuse ins Leben gerufen, welches bis heute erfolgreich weitergeführt wird. Dabei sollen interessierte Kinder der ersten Klasse spielerisch an den Spielmannszug herangeführt werden.

#### Gentlemen on Drums

Die Idee eine eigene Drumline im Verein aufzubauen, geisterte schon lange in den Köpfen der Rhythmiker herum. Seit ein paar Jahren wurde dieser Gedanke nun zielstrebig verfolgt und mittlerweile haben sich die Gentlemen on Drums bei zahlreichen Auftritten zu Geburtstagen, Firmenfeiern, Faschingsveranstaltungen oder Jugendweihen und Konfirmationen präsentiert.

#### <u>Spíelleuteorchester</u>

um die anspruchsvollen Medleys und konzertanten Stücke, die der Sportspielmannszug für die Landesmeisterschaften einstudiert, auch weiterhin präsentieren zu können, wurde die konzertante Darbietung in der Formation des Spielleuteorchesters ins Leben gerufen. Als Plattform für die Präsentation dient vor allem das Maikonzert, aber auch Stadtfeste oder der Tag der Sachsen.

#### Nachwuchsspielmannszug

Mit dem Aufbau eines eigenen Nachwuchszuges wurde in Lommatzsch erstmalig 1969 begonnen. Seit 1991 nimmt der Nachwuchszug auch an den alljährlichen Landesmeisterschaften des LMSV teil und konnte bei den 25. Landesmeisterschaften 2015 vor heimischem Publikum in Lommatzsch mit dem Erreichen der Goldmedaille seinen größten Erfolg verbuchen. Bei den diesjährigen Landesmeisterschaften belegte der Nachwuchs den 3 Platz.

#### Sportspielmannszug

Neben zahlreichen Auftritten zu Festumzügen, Jubiläen oder Geburtstagen gehört vor allem auch die Vorbereitung auf Meisterschaften zum Vereinsleben des Sportspielmannszuges. Seit 1991 nehmen die Erwachsenen auch jährlich an den Sächsischen Landesmeisterschaften des LMSV teil und konnten sich in dieser Zeit bereits mehrmals die Bronzemedaille im musikalischen Wettstreit erkämpfen, sowie auch in diesem Jahr.

Der Lommmatzscher Spielmannszug hat in diesem Jahr seinen 60. Geburtstag gefeiert.





## Unterm Strich

Wir sind sehr stolz auf unsere erste Schülerzeitung der Lommatzscher Oberschule, die wir in kurzer Zeit mit sehr Viel Herzblut ins Leben gerufen haben.

Wir möchten noch ganz viel Neues, Interessantes und Wissenswertes in diese Zeitung bringen und sind für Tipps, Vorschläge und Verbesserungen jederzeit offen und dankbar.

unterm Strích sind wir unheimlich stolz auf unsere 4 Autoren, die einfach ins kalte Wasser gesprungen sind ohne zu wissen was auf sie zukommen sollte und was es heißt, ein junger Reporter zu sein.

Melaníe & Díana



### Zum Lachen



Gezeichnet von Lilly Vogel, Klasse 96

# Witze

Mamí, íst der stille Ozean ganz still? Fritzchen, kannst du nicht mal was Vernünftiges fragen? Ok. Wann ist das Tote Meer gestorben?

Sítzt eine alte Dame im Zug, da kommt der Schaffner: Sie haben ja eine Kinderfahrkarte! Die Dame: Ja, da sehen Sie mal, wie lange ich auf den Zug warten musste.

"So betrunken war ich doch nicht!" "ALTER! Du hast den Duschkopf in die Hand genommen und gesagt er soll aufhören zu weinen!"

Ich kann echt immer noch nicht fassen das sie nach all dem scheiß wieder zusammen sind." Von wem redest du?" Von meinen Arschbacken 63"

Ein Mann spielt mit seinem Hund Schach. Ein zweiter Mann kommt dazu: Sie haben aber einen klugen Hund. Der erste: Nö, er verliert doch immer.

Was ist ein Grünfink? Ach, irgend so ein verrückter Fisch! Hier steht aber: Er hüpft von Ast zu Ast. Da siehst du, wie verrückt der ist.

### Nächste Ausgabe: März 2020



### Impressum:

LESBAR GbR (Diana Rühlow & Melanie Karrer-Uhlemann)
Oberschule Lommatzscher Pflege (Schulleiterin Silke Gerlach)

Domselwitzer Straße 21 01623 Lommatzsch

**Sekretariat:** 035241.52277 **Lesbar:** 035241.888787

E-Mail: shop@lesbar-lommatzsch.de