

NEWSLETTER 03

Hallo Teens!

Der Herbst ist da und unser Spleens-Newsletter auch! Die Blätter färben sich und das Wetter hat dem September noch einmal alle Ehre gemacht – sogar baden war noch möglich!. Leider konnten in diesem Jahr durch die Corona-Pandemie viele Highlights nicht stattfinden. Konzerte wurden abgesagt und das Partyleben kam nahezu zum Stillstand. So mussten auch wir auf unser Konzert-Event STARS for FREE mit seinen tollen Acts verzichten. Wir setzen auf das Jahr 2021 und lassen es dann hoffentlich wieder ordentlich krachen! Drückt die Daumen!

In dieser Ausgabe wollen wir gemeinsam mit dir in die Zukunft blicken. Wie geht's im nächsten Jahr weiter, wenn die Schule zu Ende ist? Hast du schon einen Plan, ob du eine zukunftssichere Ausbildung startest oder dich bei einem Studium mit der wissenschaftlichen Betrachtung der Dinge beschäftigst? Wir stellen dir beide Wege vor und geben Tipps bei der Vorbereitung deiner Entscheidung.

Bis dahin wirst du vielleicht noch einige Veränderungen beim Lernen und im Schulalltag erleben. Stichwort Homeschooling: Wir haben für dich einige interessante Informationen zum Digitalen Lernen zusammengetragen.

Mit Bewegung und Geschichte runden wir unser Themenangebot in diesem Newsletter ab. Skateboard fahren ist nicht neu. Aber von einem Retro-Sport zu sprechen, hat das coole Rollbrett nicht verdient!

Und natürlich gibt es auch wieder etwas für dich zu gewinnen! Einfach die Gewinnspielfrage richtig beantworten und mit etwas Glück ein "WeSkate Skateboard" gewinnen! Bleib gesund!

Deine Redaktion



Gewinnen auf spleens4you.de



Wir verlosen Gutscheine für den Apple Store! Unser Smartphone ist unser täglicher Begleiter. Kein Wunder, dass wir es immer mit den neuesten Apps und Gadgets ausstatten wollen. Mach mit beim spleens-Gewinnspiel und gewinne einen Gutschein! Viel Glück!



www.spleens4you.de/gutschein

Du entscheidest

Studium oder Ausbildung –
Pro & Contra

Seite 2

Skateboarding

Das coole Rollbrett –
gestern & heute

Seite 3

Gewinn-
spiel!

Homeschooling

Schule der Zukunft –
Digitales Lernen

Seite 4



© eijenberg-bilder/Adobe Stock

© Robert Kneschke

Du entscheidest

Ausbildung oder Studium

Täglich triffst du in deinem Leben Entscheidungen. Manche sollten jedoch besonders gut überlegt sein – zum Beispiel, wenn es um deine Zukunft geht. Rückt dein Schulabschluss immer näher, dann stellst auch du dir die Frage: Studium oder Ausbildung?

Pro- & Contra-Liste

Wir lassen dich bei dieser weitreichenden Entscheidung nicht im Regen stehen. Mit unserer Pro- und Contra-Liste kannst du genau abwägen, ob du direkt in die Praxis einsteigst oder im Hörsaal erstmal die Theorie paukst.

Ausbildung

Für den direkten Jobeinstieg spricht, dass du gleich nach der Schule dein eigenes Geld verdienst – ein großer Pluspunkt, denn damit bist du unabhängiger und kannst dir vielleicht sogar eine eigene Wohnung leisten. Wenn du es kaum erwarten kannst, endlich durchzustarten, dann ist ein Ausbildungsbetrieb das Richtige für dich. Statt auf der Schulbank noch zwei Jahre für das Abitur zu lernen, kannst du hier zum Teil bereits nach deinem Haupt- oder Realschulabschluss anfangen. Mit dem Einstieg in die Praxis bist du vom ersten Tag mitten im Jobgeschehen und nimmst dir die Dinge via „Learning by doing“ an. Als Azubi beginnst du zwar ganz unten auf der Karriereleiter, dir stehen aber zahlreiche Aufstiegs- und Weiterbildungsmöglichkeiten offen.

Du solltest aber bedenken, dass mit der Ausbildung für dich nun wirklich der „Ernst des Lebens“ beginnt. Du hast viel mehr Pflichten und deine Ausbilder verlangen ein verantwortungsbewusstes Verhalten von dir. Das schließt auch ein, dass du mitunter arbeiten gehen musst, wenn deine Freunde nach der Schule

oder in den Ferien frei haben. Der Raum, um dich auszuprobieren und neue Interessen zu entdecken, ist eher begrenzt. Da es für dich noch viel zu lernen gibt, wirst du besonders zu Beginn deiner Ausbildung auch eher uninteressante Aufgaben oder Hilfsarbeiten erledigen müssen.

Studium

Dein Platz ist im Hörsaal, wenn du zwar schon die Richtung kennst, deinen genauen Weg aber noch ausloten möchtest. Projekte, Praktika und Auslandssemester helfen dir dabei und erweitern deinen Horizont, indem du ständig Neues kennen lernst. Ein Studium bietet dir, auch nach der Bologna-Reform mit Bachelor und Master, mehr Freiheiten als eine Ausbildung. So setzt du dir deine Schwerpunkte durch die Fächer- und Seminarwahl selbst. Außerhalb der Anwesenheitszeiten bleibt es dir überlassen, wann du dafür arbeitest und wann du Freizeit hast.

Aber vergiss nicht, dass diese Form des Lernens auch viel Organisation, Eigenkontrolle und Disziplin von dir verlangt. Unter diesen Bedingungen ist es gar nicht so leicht, sich immer wieder selbst zu motivieren und an einer Aufgabe dranzubleiben. Zudem verdienst du im Studium kein Geld, hast aber nicht zu unterschätzende Ausgaben für Studiengebühren und deinen Lebensunterhalt. Hast du nach den langen Jahren des Lernens dann deinen Ab-



© Chirnapong/Adobe Stock

schluss in der Tasche, giltst du trotzdem als Berufseinsteiger und musst dich in deinen neuen Job erstmal einarbeiten.

Wofür du dich letztendlich entscheidest, ist abhängig von deinem Charakter und deinen Interessen. Jeder hat seinen eigenen beruflichen Weg, du entscheidest über deinen!

Viel Erfolg bei deiner Entscheidung!

Weitere Tipps findest du hier:

www.spleens4you.de/und-danach





Skateboarding

gestern & heute

Skateboard fahren ist nicht neu und doch kann man in keiner Weise von einem Retro-Sport sprechen – denn das coole Rollbrett war nie wirklich weg! Allerdings hat es sich im Laufe der Zeit immer wieder neu erfunden und ist in seiner Erscheinungsform vielfältiger geworden. Grund genug, nochmal auf die Ursprünge dieses Sports zurückzukommen und sich seine Entwicklung genauer anzusehen.

Kleine Geschichte des Skateboardings

Den Anfang machten Surfer aus Kalifornien und Hawaii, die in den 1950er Jahren verkürzte Bretter mit Rollen ausstatteten, um unabhängig vom Wellengang ihrem Sport nachgehen zu können. Bald darauf wurden diese Prototypen des Skateboards verbessert und als Spielzeug verkauft. Bereits zu dieser Zeit entwickelten manche Fahrer die ersten kleinen Tricks. Dieser Trend setzte sich fort: In den 1970er Jahren wurden die Rollbretter immer besser. Erste Skateparks entstanden, Wettbewerbe wurden ausgetragen und der wohl berühmteste Trick – der Ollie – erfunden. Endlich schaffte es der Hype bis nach Deutschland. Die Skater hierzulande orientierten sich an ihren amerikanischen Vorbildern. In den 1980ern entwickelte sich vor allem das Street-Skateboarding. Der Sport wurde zum Lebensstil und verknüpfte sich auch mit der Musikszene und Kleidungsmarken. Dazu trugen bis in die 2000er Jahre Profi-Skater wie Tony Hawk bei, dem als Superstar des Skateboardings sogar Games für PC und Playstation gewidmet wurden.

So skatet man heute

Heute zeigt sich der Sport so vielfältig wie nie: Durch alle Lebensstile und Generationen hindurch sieht man Menschen auf den Rollbrettern. Dazu kommen noch die verschiedenen Modelle.

Ob klassisch, im Retrostil oder als E-Skateboard – für jeden ist etwas dabei! Während du mit einem Longboard bequem längere Wege zurücklegen kannst, eignet sich ein Mini-Skateboard ideal als Reisebegleiter. Eine besonders gute Balance brauchst du beim Flexboard, das mit nur zwei Rollen auskommt.

Sportlich unterwegs – aber sicher

Neben einer Menge Spaß trägt das Skateboardfahren auch zu deiner Fitness bei! Es schult das Gleichgewicht und verbessert die Körperspannung. Beides brauchst du, um sicher auf deinem Brett zu stehen. Beim Fahren, Springen und vor allem Landen ist zudem eine gute Koordination nötig. Ganz nebenbei trainierst du zahlreiche Muskeln, die du sonst kaum nutzen würdest.

Kein Sport ist ungefährlich, aber wie beim Fahrrad- und Inlineskaterfahren solltest du auch beim Skateboarden besonders auf deine Sicherheit achten. Versuch dich bei deinen Tricks langsam zu steigern und überschätze dein Können nicht. Die richtige Schutzausrüstung, inklusive Helm sowie Gelenkprotektoren, ist ein Muss, um das Verletzungsrisiko gering zu halten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Gewinnspiel

Wann gab es das erste Skateboard?

A: 2010er Jahre

B: 1950er Jahre

Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an: redaktion@ikk-gesundplus.de senden oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

www.spleens4you.de/spleensnslo32020

Wir verlosen ein **"WeSkate Skateboard"** inklusive **Sicherheitsausrüstung.**

Viel Glück!



Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmeschluss ist der **31.10.2020**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutz:** Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: www.ikk-gesundplus.de/datenschutz

Denk an die Umwelt: **Spleens-Newsletter per App lesen**





Homeschooling

Schule der Zukunft – Digitales Lernen

© MITR/adobe Stock

Eine verrückte Zeit: Mund-Nasen-Schutz, Mindestabstand und Hygieneregeln werden dich auch im Schuljahr 2020/21 begleiten.

Gleiche Chancen für alle?

Eine Voraussetzung dafür, dass digitales Lernen im Schulalltag funktioniert, ist die technische Ausstattung. Nur wenn jeder Schüler über die notwendigen Mittel wie Smartphone, Tablet oder PC verfügt, haben alle die gleichen Chancen. Findet das multimediale Lernen nur im Unterricht statt, gibt es von diesen Geräten derzeit nur vereinzelt ganze Klassensätze.

Sollen diese aber auch Zuhause zum Einsatz kommen oder ist es notwendig, den Unterricht aus der Ferne abzuhalten, benötigt jeder Einzelne eine entsprechende Ausstattung. Besonders Kinder- und Jugendliche aus Familien, die finanziell schlechter gestellt sind, haben diese oft nicht. Deswegen gibt es vom Bundesministerium für Bildung eine Förderung, mit der Endgeräte für manche Schüler gekauft werden können.

Abprachen in der Familie

Online die Hausaufgaben erledigen und abgeben oder an einer Videokonferenz mit der ganzen Klasse teilnehmen, kann wirklich Spaß machen! Erstellt euch dafür eine Art Stundenplan, den ihr an einem für alle sichtbaren Ort hängt. Dort vermerkt ihr dann mit Wochentag und Uhrzeit, wer dran ist.

Flexibel planen

Dranbleiben! Das bedeutet für dich auch: Die richtige Planung ist alles! Beim digitalen Lernen musst du dich viel mehr selbst organisieren. Versuche dir deshalb feste „Zeitblöcke“ zu setzen, in denen du dich voll und ganz auf nur ein Fach konzentrierst. Dann folgt eine Pause, in der du frische Luft schnappen oder dich anderen Dingen widmen kannst. Diese Form des Lernens macht dich aber auch flexibel – das ist besonders für unterschiedliche Lerntypen super!

Unser Tipp:

Nicht vergessen – Lernzeit ist in diesem Fall Bildschirmzeit! Statt nach der Erledigung deiner Schulaufgaben auch noch vor Smartphone und PC zu hängen, ist Sport an der frischen Luft der ideale Ausgleich.



© famveldman/adobe Stock

