

NEWSLETTER 03

Hallo Teens!

Die Schule ist nun wieder im vollen Gange. Schon jetzt brauchst du ab und zu Entspannung und Zeit zum Chillen? Viele Dinge können Stress erzeugen, der dich tagtäglich begleitet – ob in der Schule oder zu Hause. Wie du dir selbst helfen kannst, damit umzugehen, haben wir in unserem aktuellen Spleens Newsletter für dich zusammengefasst.

Wie jedes Jahr gibt es in der deutschen Sprache wieder Preise zu vergeben. So wurde 2020 das Wort „Lockdown“ vom Collins Dictionary zum Wort des Jahres gewählt. Viel interessanter für dich ist jedoch das Jugendwort des Jahres! Das diesjährige Voting läuft und du kannst deinen Favoriten noch pushen. Im Newsletter findest du alle Infos zur Aktion.

Rund um das Thema Crosslauf dreht sich unsere Seite 4. Wir berichten aber nicht von einem herkömmlichen Geländelauf, sondern wir wollen dich und deine Freunde für das „Iron Race“ begeistern! Neben natürlichen und künstlichen Hindernissen sind auf der Strecke Kampfgeist und Teamarbeit wichtig.

Viel Spaß beim Lesen!

Deine Redaktion



Gestartet

Am 01.08.2021 sind unsere neuen IKK-Azubis in die Ausbildung zum Sofa (Sozialversicherungsfachangestellten) und zum KiG (Kaufmann im Gesundheitswesen) gestartet.

Im Bild v.l.n.r.: Paulin Tepper, Jenna Steyer, Nike Schneider, Malte Zimmermann, Emily Schmuck, Melissa Lange, Fabian Paehr, Julia Nahrstedt, Alena Mühlberg, Fabio Hollerbaum.

Alle Infos zur Ausbildung bei der IKK gesund plus erhältst du hier: www.ikk-gesundplus.de/ausbildung



Jugendwort 2021

Deine Sprache –
deine Wahl!

Seite 2



Schulstress

So gehst du am besten
damit um.

Seite 3



"Iron Race 2021"

Melde dich an und
starte durch!

Seite 4

Gewinn-
spiel!



©sebra/adobe Stock

Deine Sprache, deine Wahl!

Du findest es voll cringe, wie deine Eltern oder Lehrer sprechen? Statt richtig wild Sprüche zu klopfen, sind die meisten Erwachsenen deiner Meinung nach lost und verpeilt, wenn es um die Jugendsprache geht? Dann hilf ihnen etwas auf die Sprünge und wähle dein Jugendwort 2021!

Jugendsprache als „Geheimcode“

Sprache schafft Verständigung, Zusammengehörigkeit und ein Gemeinschaftsgefühl – deshalb spielt sie in unserem Leben eine besondere Rolle. Haben deine besten Freunde und du einen Insiderwitz? Hört man in eurer Clique immer wieder denselben Spruch? So etwas zeigt: Wir gehören zusammen – wir sind ein Team. Es ist wie der geheime Code einer Gruppe.

Im Jugendalter wächst oftmals der Wunsch, sich von den Erwachsenen abzugrenzen. Was liegt da näher, als eine eigene Sprache? Dabei können sich bestimmte Redewendungen, die bei euch gerade angesagt sind, von denen unterscheiden, die es in einer anderen Region gibt. Da viele Wörter der Jugendsprache heute durch das Internet – speziell Chats, Onlinegames oder Influencer – geprägt werden, gibt es aber oft einen gemeinsamen Nenner. Doch neu ist das Phänomen trotzdem nicht: Schon deine Eltern hatten ihre eigene Jugend-

sprache. Frag sie doch einfach mal danach! Wetten, dass ihr heute gemeinsam darüber lachen könnt?



©Anatoly Karlyuk/Adobe Stock

Wähle dein Jugendwort 2021!

Gammelfleischparty, Niveaulimbo und Swag – das klingt kaum nach deiner heutigen Sprache? Tatsächlich waren dies in den 2000ern und frühen 2010ern aber die Jugendwörter des Jahres. Seit 2008 kürt der Langenscheidt Verlag den jährlichen Sieger.

Auch in diesem Jahr konnten Nutzer ihre Vorschläge an den Verlag senden, aus denen sich die Top 10 ergab. Dazu gehörten Worte wie "sheesh", "cringe" oder "akkurat". Per Onlinevoting wurde schließlich die Top 3 der aktuellsten Jugendwörter ermittelt. Diese werden am 20. September bekannt gegeben.

Damit ist die Wahl jedoch noch nicht zu Ende. Triff im Anschluss deine finale Entscheidung und beteilige dich am Voting für den Sieger, der in Zukunft den Titel „Jugendwort 2021“ tragen darf!

Unter:
www.langenscheidt.com/jugendwort-des-jahres
 kannst du bis zum
 18. Oktober abstimmen.



Am 25. Oktober wird der Gewinner schließlich bekannt gegeben. Also: Mach mit und sei gespannt, ob es dein Favorit zum Titel schafft!



Schulstress

So gehst du am besten damit um

Stress begleitet jeden Einzelnen von uns tagtäglich. Auch in der Schule bist du ihm oft ausgesetzt. Du möchtest wissen, wie du damit umgehen kannst oder wie du Stress vorbeugst?

Die Auslöser

Ein Hauptgrund bei vielen Schülern ist der Leistungsdruck. Selbst nach langen Schultagen warten oft noch jede Menge Hausaufgaben oder die Vorbereitung auf den kommenden Test. Das führt nicht selten zu Frustration, Lustlosigkeit und Anspannung. Höchste Zeit, diesem Hamsterrad zu entkommen und etwas gegen den Stress zu tun!



So bewältigst du den Stress

Vorbereitung ist alles! Erstelle dir täglich einen Ablaufplan der dir hilft, deinen Tag zu organisieren. Langfristige Aufgaben solltest du zeitnah beginnen und die Bearbeitung auf mehrere Tage aufteilen. Kleine Aufgaben erledigst du bestenfalls am selben Tag und in einem Stück. Da die Konzentration eines Jugendlichen nach 20-30 Minuten nachlässt, solltest

du kurze Erholungsphasen einplanen. Fülle die Lücken mit sportlichen Aktivitäten oder anderen Dingen, die dir Freude machen – am besten an der frischen Luft! Du wirst sehen: Danach bist du wieder viel aufmerksamer.

Wenn es dir zu viel wird

Wie sich Schulstress äußert, kann ganz unterschiedlich sein. Gefährlich wird es für dich, wenn du dauerhaft unter dieser Belastung leidest. Die Auswirkungen können sowohl körperlich als auch psychisch auftreten: Sie äußern sich zum Beispiel in Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Wenn du immer öfter lustlos oder traurig bist und deine sozialen Kontakte sowie dein Selbstwertgefühl abnehmen, ist das ein Alarmzeichen! Sprich mit deinen Eltern oder Freunden über deine Probleme und suche den Arzt deines Vertrauens auf.

Atme durch

Gerade in den Klausurphasen ist der Schulstress groß. Wenn du deine Schwerpunkte richtig setzt, kannst du mit diesem besser umgehen. Dazu ist es wichtig, deine Schwächen und Stärken zu kennen. Befasse dich mit leistungsschwachen Fächern öfter und länger. Sollte dir ein Thema nicht liegen, kannst du

dich an deinen Lehrer, an deine Mitschüler oder außenstehende Personen wenden. Wenn du nicht mehr weiter weißt, nutze deine Zeit effektiv und bearbeite zunächst andere Dinge. Umso mehr Aufgaben du erledigst, desto freier wird dein Kopf und du kannst dich wieder fokussiert deinen Baustellen widmen.

„Stark in die Zukunft“

Die IKK gesund plus engagiert sich mit diesem Projekt für die Stärkung der seelischen Gesundheit von Schülern ab der 8. Klasse. Gemeinsam mit der cco netzwerke GmbH führen wir das Programm an allgemeinbildenden Schulen und Berufsschulen in Sachsen-Anhalt und Bremen durch.

Ein Baustein des Programmes befasst sich z.B. mit Fragen zum Thema Stress. Warum empfinde ich Stress? Was ist positiver und negativer Stress?

Wenn du mit deiner Schulklasse am Projekt teilnehmen möchtest, bitte einen Lehrer, Kontakt aufzunehmen.

www.stark-in-die-zukunft.com

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmeschluss ist der **31.10.2021**. 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

Gender-Hinweis: Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir im gesamten Newsletter auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d). Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Diese verkürzte Form hat nur redaktionelle Gründe und ist ohne Wertung.

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





Iron Race 2021

Melde dich an und starte durch!

Du möchtest Laufen neu erleben? Dann melde dich für das Iron Race an, dem Sportevent des Jahres in Sachsen-Anhalt.

Was erwartet dich?

Dieser Crosslauf hat es in sich: Neben natürlichen Hindernissen warten auch künstliche Hürden auf die Teilnehmer. Ab einem Alter von 14 Jahren trittst du – je nach Schwierigkeitsgrad – auf einer Strecke von acht bzw. 16 km an. Egal, ob du als Einzelkämpfer an den Start gehst oder mit deinen Freunden ein Team bildest: Neben deiner eigenen Ausdauer und Kraft bist du mitunter auf die Zusammenarbeit mit anderen Läufern angewiesen. So stehen nicht nur die beste Rundenzeit, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und die Bewegung in der Natur im Mittelpunkt. Deine Freunde oder Geschwister sind unter 14, möchten aber gern teilnehmen? Kein Problem:

Wer zwischen sechs und 13 Jahren alt ist, kann sich auf einer verkürzten Strecke von 4 km ausprobieren! Lass dir dieses sportliche Highlight nicht entgehen und melde dich über die unten stehenden QR-Codes an!

Mit uns läuft's!

Auch wir freuen uns darauf, die Rennen in diesem Jahr erstmalig als Partner zu unterstützen. Gemeinsam mit dir sind wir gespannt, welche Herausforderungen es dort gibt und können es kaum erwarten, diese zu meistern. Denn: Mit der IKK gesund plus läuft's – ob geradeaus oder auf unwegsamem Gelände!



Gewinnspiel

Was ist die ideale Laufausstattung?

A: Sandalen und Sommerkleidung
B: Laufschuhe und atmungsaktive Kleidung

Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an redaktion@ikk-gesundplus.de senden.

Wir verlosen

3 x 1 IKK-Laufpaket
bestehend aus:
IKK-Zugbandrucksack, Stirnlampe und Multifunktionsstuch

Das Event findet 2021 noch an zwei Terminen und Orten in Sachsen-Anhalt statt:

Iron Race Magdeburg – 03.10.2021
im Elbauenpark
www.ironrace-magdeburg.de



Iron Race Harz – 17.10.2021
in Blankenburg OT Cattenstedt
www.ironrace-harz.de

