



# Schulpost



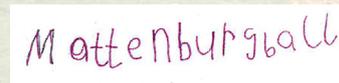
## SUCHTPRÄVENTION IN DER SCHULE

Im Rahmen eines Unterrichtsprojekts an der Oberstufe diskutierten die Schülerinnen und Schüler über Suchtmittel.



## LEGALE EINSATZMÖGLICHKEITEN VON HANF

Die Hanfpflanze wird häufig als Symbol für illegale Drogen verwendet. Die 7./8. Real hat sich mit legalen (und sinnvollen) Einsatzmöglichkeiten befasst.



## SEIT ZEHN WOCHEN IN DER ERSTEN KLASSE

Was hat den Schülerinnen und Schülern der 1. Klassen in ihrer Zeit in der Schule bisher am besten gefallen?



## EIN MORGEN IM WALD

Die 5./6. Klasse B verlegt jeden Montagmorgen das Schulzimmer in den Wald. In dieser Ausgabe berichtet die Klasse über ihre Erlebnisse.

# PRÄVENTION LOHNT SICH

Als Schulsozialarbeiterin der Gemeinde Lenk führte ich mit den Oberstufenklassen eine Doppellektion rund um das Thema «Sucht und Suchtprävention» durch. Das Ziel war, dass sich die Schülerinnen und Schüler aktiv mit dieser Thematik auseinandersetzen.

Prävention heisst, Risiken zu verringern und nicht aus der Welt zu schaffen. Wenn die Schülerinnen und Schüler über Wirkung und Risiko von Suchtmitteln aufgeklärt sind, können sie sich dazu eine eigene Meinung bilden und sich überlegen, ob sie dieses Risiko eingehen wollen oder nicht. Dass Jugendliche Substanzen ausprobieren, ist normal, dahinter steckt eine gewisse Neugier. Es macht jedoch einen Unterschied, ob man bei der Konsumation der Substanzen Bescheid weiss über deren Wirkungen, Nebenwirkungen und Konsequenzen oder nicht.

Wir haben uns bewusst nur mit den Substanzen Tabak, Snuse, Schnupf, Alkohol

und Cannabis auseinandergesetzt. Präventionsmassnahmen müssen passend auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten sein. Die Lehrpersonen und ich fassten den Entschluss, nicht auf härtere Drogen einzugehen, da diese in unserer Schule nicht Thema sind. Genau das stimmt uns alle auch positiv und ist sehr erfreulich. Jugendliche, die in einer Gruppe integriert sind und zusammen Hobbys und Aktivitäten ausführen, sind deutlich weniger belastet als Randgruppen, welche keinen Hobbys nachgehen.

Am meisten beeindruckt waren die Schülerinnen und Schüler von den Zahlen der Sterblichkeit bei Tabakkonsum. In der Schweiz sterben täglich 25 Personen wegen dem Rauchen. Dies ist weit höher als die Jugendlichen vermuteten. Dass eine Zigarette mit unzähligen Reizgasen und Zusatzstoffen gespickt ist, war für viele neu. Zu erfahren, was in unserem Hirn abläuft, wenn wir Nikotin zu uns nehmen,

führte zu Erstaunen. Nicht zu unterschätzen ist, dass ein grosser Teil der Jugendlichen wegen dem Gruppendruck anfängt zu konsumieren. Offen über dieses Thema zu diskutieren und nicht zu tabuisieren oder eine andere Perspektive einzunehmen, gehörte auch zum Unterrichtsziel.

Es war für mich als Schulsozialarbeiterin sehr spannend mit diesen Klassen zu arbeiten. Einerseits hatte ich so die Möglichkeit, diese besser kennenzulernen und gewisse Dynamiken zu spüren. Andererseits bin ich immer wieder erstaunt, wie die Jugendlichen aktiv mitmachen und viele Fragen stellen. Dies freute mich sehr. Wir werden dieses Thema nun regelmässig in der Schule aufnehmen und hoffen, dass wir mit diesem Beitrag die Jugendlichen unterstützen können, sich gestärkt, bewusst und kritisch mit dem Thema «Sucht und Suchtprävention» auseinanderzusetzen.

*Monika Guillaume, Schulsozialarbeiterin*

## Eine Pflanze - viele legale Einsatzmöglichkeiten

**Im Rahmen des Unterrichts zur Suchtprävention hat die 7./8. Klasse Real die Risiken von diversen Suchtmitteln thematisiert. Gerade bei Hanf geht aber oft vergessen, dass in dieser Pflanze auch durchaus positive Aspekte stecken. Die Klasse hat hier eine Zusammenstellung vorgenommen, wie diese legalen und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten aussehen.**



Während die berauschenden Bestandteile in den Blüten stecken, wird das Hanföl aus den Samen gewonnen. Darin stecken die zahlreichen gesundheitsfördernden Nährstoffe. Hanföl ist besonders reich an Omega-6-Fettsäuren und wird zum Beispiel als gesunde Futterergänzung in Hundefutter beigemischt.

Hanföl ist auch bei uns Menschen zur Beruhigung gedacht. Es hilft gegen Aggressionen und Stress. Die Tropfen helfen gegen Schmerzen und können diese beinahe verschwinden lassen. Das geht aber nicht bei jedem Schmerz. In den Hanftropfen hat es den Wirkstoff Cannabidiol, welcher legal und nicht rezeptpflichtig ist.



Als Lebensmittel gelten u.a. Hanfsamen, Hanfsamenöl, Hanfsamenmehl und entfettete Hanfsamen. Sie waren schon immer legal und sind somit nicht bewilligungspflichtig. Produkte, die nach dem 15. Mai 1997 in den Handel gekommen sind, gelten als neuartige Lebensmittel und werden entsprechend geprüft.

Man kann aus Hanf auch Kleidung herstellen. Sie wird aus Hanffasern gemacht. Im Spätmittelalter war Hanf neben dem Flachs die wichtigste Industriepflanze. Wegen der grossen Reissfestigkeit wurden daraus vor allem Segeltuche, Seile und Säcke gefertigt. Zu Tuch wurde er hingegen aufgrund der Grobheit nur selten verarbeitet.



Hanfseile sind die ältesten Schiffsseile, die es gibt. Der Vorteil dieser Seile ist, dass sie sehr kompakt und stark sind und viel aushalten. Solche Seile gibt es schon seit 2800 v. Chr. Inzwischen kommen viele Kunststoffseile auf den Markt. Der Aufbau dieser Seile ist anders: Mittendrin ist ein Kern und aussenrum ein Mantel. Dieser Mantel ist sehr faserig und grob, deshalb hält auch ein solches Seil gut.

Hanf kann auch zur Wiederherstellung von geschädigtem Boden verwendet werden, weil er diesen reinigt, indem er Verunreinigungen aus dem Boden absorbiert und entfernt. So können andere Pflanzen anschliessend dort gedeihen, wo sie es zuvor nicht konnten.

# SEIT 10 WOCHEN IN DER 1. KLASSE

Hallo allerseits! Nun besuchen wir, die Erstklässler der Volksschule Lenk, schon seit August die Schule. All diese Sachen haben uns in dieser Zeit besonders gut gefallen:

Gitarre spielen

Jeden tag unser plaz aussuchen dürfen.

Der Ausflug zum Metschgräbli

die Buchstaben schreiben

ein Hochbet haben.

Die Lernumgebung

Kissen weben

im schulzimmer einen Beamer haben

Mathe im Hunderten

Spielen mit den anderen Kindern

Zwischendurch plappern.

Mit Frau RÖSTI MUSIK haben

TANZEN MIT DER KLASSE VON FRAU

GRAA

Im Basilo schreiben

DER Sporttag

das Bitzen auf dem Compi

Freie Arbeit haben und spielen können

meinen Schulweg anschauen

Mitten in der stunde rausgehen

Am Töggelikasten spielen

THEATER SIDI ABDEL ASSAR

Hausaufgaben haben.

Sport: Fischli fa, Sitzball, Brennball

Schichte zu hören

Kresse Experiment

Temperatur beobachten

Beige zeichnen

Mit Frau Deubelbeiss, die kleinen Pausen waren länger

Fussball

# WALD + SCHULE = OUTDOORMORGEN

Am Montagmorgen haben wir nicht normale Schule. Wir, das sind die Schülerinnen und Schüler der 5./6. Klasse B. Wir ersetzen montags das Klassenzimmer durch eine Brätelstelle, Feld und Wald.

Mit vorgegebenen Satzanfängen entstand dazu folgender Erfahrungsbericht:

Outdoormorgen ist Schule in der Natur.

Jeden Montagmorgen sind wir draussen an der frischen Luft.

Immer montags reisen wir ins Klassenzimmer Natur.

Zu Beginn war es noch komisch.

Zu Beginn war alles anders als im normalen Klassenzimmer.

Anders als im Klassenzimmer hört man den Bach.

Anders als im Klassenzimmer haben wir keine Pausenglocke.

Anders als im Klassenzimmer ist, dass wir keine Stühle und Tische haben.

Wir vermissen unser Klassenzimmer manchmal.

Immer montags haben wir keinen festen Platz.

Unterdessen kennen wir tolle Plätze. Theoretisch könnten wir jeden Tag draussen sein.

Eigentlich ist es gemütlich.



Outdoormorgen ist, wenn das Wochenende vorbei ist.

Wenn wir draussen sind, sind wir nicht zum Spass da, sondern haben wir Schule.

Am Montagmorgen machen wir mehr mündliche Sachen als schriftliche.

Jeden Montag tragen wir ein Gedicht vor.

Jeden Montagmorgen lesen wir in einer Gruppe in einem Buch.

Wenn wir draussen sind, arbeiten wir mit anderen Materialien als im Klassenzimmer.

Anders als im Klassenzimmer haben wir dort viel mehr Platz.

Anders als im Klassenzimmer können wir uns Sachen besser vorstellen.

Wenn wir draussen sind, fällt uns mehr ein.

Jeden Montag lernen wir spielerisch.

Theoretisch lernen wir viel mehr im Wald.

Outdoormorgen ist, wenn wir uns warm anziehen.

Zu Beginn war es schwer, die Wärme abzuschätzen.

Jeden Montag ist es frisch.

Mit der Zeit haben wir gelernt, wärmere Sachen anzuziehen.

Unterdessen ist es immer kalt.

Wir vermissen die Sonne.

Eigentlich sind wir jetzt abgehärtet.

Outdoormorgen ist, wenn wir draussen sind und der Bach rauscht.

Anders als im Klassenzimmer muss man lauter reden wegen des Bachs.

Zu Beginn haben wir uns viel zu leicht ablenken lassen.

Unterdessen haben wir uns an den Bach gewöhnt.

Am Montagmorgen sind wir draussen und der Bach ist beruhigend.

Outdoormorgen ist sehr cool.

Anders als im Klassenzimmer ist man draussen nicht so müde.

Jeden Montag können wir im NMG Sachen mit Steinen und Stöcken nachbauen.

Wenn wir draussen sind, haben wir gefühlt viel mehr Pause.

Wenn wir draussen sind, können wir besser lernen.

Im Prinzip arbeiten wir weniger, doch wir lernen mehr.

Mit der Zeit macht es richtig Spass.



Wer uns bei der Produktion der Schulpost unterstützen möchte, kann dies über eine Spende unter der Kontonummer:

**CH02 8080 8003 5751 0443 0, «Schulpost» Volksschule Lenk** tun.

Herzlichen Dank für Ihre Beiträge!



## IMPRESSUM

Auflage 1200 Ex.

Redaktion/

Gestaltung Volksschule Lenk

Druck

Kopp Druck + Grafik AG

**Nächste Ausgabe im Frühling 2022**



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C095188**