

Ein bedeutender Schritt

Interviews und Fotos Genny Russo

Der Wechsel in die Oberstufe ist für Jugendliche oft ein prägendes Ereignis. Ein Mädchen und zwei Jungen aus Zürich erzählen, was sie bei diesem Übertritt bewegt.

«Ich hoffe, dass der Unterricht im Gymi interessanter wird und dass die Themen mich mehr herausfordern werden.»

Aus dem Gespräch mit Samuel, Gymi

Worauf freust du dich?

Ich freue mich auf die neuen Schulfächer und auf den Sportunterricht in der speziellen Turnhalle des Schulhauses Freudenberg. Und ich freue mich auch auf die Mensa und das Auswärtsessen.

Was erwartest du vom Übertritt?

Ich hoffe, dass der Schulunterricht interessanter wird und dass die Themen mich auch mehr herausfordern werden.

Wovor hast du vielleicht Angst?

Die vielen Hausaufgaben machen mir ein bisschen Sorgen. Oder auch der Gedanke, so viele neue Lehrkräfte zu bekommen.

Fühlst du dich unter Druck?

Vor der Gymiprüfung fühlte ich mich unter Druck, danach ging es mir gleich besser. Mit Ablenkung durch das Gamen oder Musizieren konnte ich mit dem Druck besser umgehen.

Was wirst du vermissen?

Meine Schulkollegen, den Handarbeitsunterricht und die leichteren Hausaufgaben, die mir viel Freizeit gegeben haben.



«Ich freue mich auf den neuen Lehrer, der mit uns auch seine erste Klasse betreuen wird.»

Aus dem Gespräch mit Laura, Sek B

Worauf freust du dich?

Ich freue mich auf die neue Schulklasse und das neue Schulhaus. Auch auf den neuen Lehrer, der mit uns auch seine erste Klasse betreuen wird.

Was erwartest du vom Übertritt?

Ich sehe den Übertritt als Neuanfang und erwarte einen frischeren, spannenderen Unterricht mit netten Lehrkräften.

Wovor hast du vielleicht Angst?

Ich möchte nicht mit einigen meiner früheren Schulkollegen und -kolleginnen zusammentreffen, mit denen ich es nicht gut hatte.

Fühlst du dich unter Druck?

Während der Zeit vor der Einstufung und vor dem Schulhausbescheid stand ich schon sehr unter Druck.

Was wirst du vermissen?

Meine Schulkollegen und -kolleginnen, die nicht ins gleiche Schulhaus kommen werden.



Fortsetzung auf Seite 66



«Ich werde meine frühere Lehrerin, die ich sehr mag, vermissen.»

Aus dem Gespräch mit Ale, Sek A

Worauf freust du dich?

Da ich weder das Schulhaus noch den bevorstehenden Schulstoff kenne, freue ich mich nicht wirklich auf den Übertritt. Eigentlich möchte ich lieber in meinem Schulhaus bleiben können, mit meiner jetzigen Klasse und den Lehrerinnen.

Was erwartest du vom Übertritt?

Dass ich nette Lehrkräfte bekomme, die den Unterricht interessant gestalten.

Wovor hast du vielleicht Angst?

Es gibt gewisse Oberstufenschüler, die ich von früher kenne, denen ich lieber nicht begegnen möchte.

Fühlst du dich unter Druck?

Nein, eigentlich nicht. Ich bin jedoch sehr froh, dass ich es in die Sek A geschafft habe. Hier werden die meisten meiner Kollegen sein.

Was wirst du vermissen?

Meine frühere Lehrerin, die ich sehr mag. Auch mein jetziges Schulhaus wird mir fehlen. Hier fühle ich mich wohl und kenne jede Ecke.

Eisenmangel bei Schulkindern kann sich negativ auf die Schulnoten auswirken.

Die Eltern von Nora waren ratlos: Bei der 14-jährigen Schülerin Nora, einer begabten und bisher fröhlichen Schülerin, wanderten Leistungen und Laune immer tiefer in den Keller. Die richtige Diagnose und Eisenpastillen brachten die Wende.

Müde statt motiviert, lustlos statt leistungsbereit: Die Eltern erkannten ihre Tochter diesen Frühling kaum wieder. Zählte das Mädchen vorher regelmässig zu den Klassenbesten, häuften sich plötzlich mittel-mässige und sogar schlechte Prüfungsnoten. Und anstelle ihrer Fröhlichkeit verbreitete die Sekundar-schülerin schlechte Laune, war reizbar und zuweilen unausstehlich.

Etwas musste geschehen

Noras Eltern waren sich einig: So kann es nicht weitergehen. Denn inzwischen litt nicht nur Nora, sondern die ganze Familie unter der Situation, auch den Lehrpersonen war Noras Verhalten aufgefallen. Die Eltern machten sich auf die Suche nach der Ursache. Geholfen haben ihnen schliesslich ihre Recherche im Internet (www.guteSchulnoten.ch) sowie eine Beratung in einem spezialisierten Eisenzentrum, welche einen symptomatischen Eisenmangel diagnostizierte.

Wieder voller Energie

Eisenmangel – diese Diagnose empfanden die Eltern als Erleichterung. Vor allem, weil der Mangel mit bekömmlichen Eisenpastillen bald behoben war. Täglich lutschte Nora zwei der Pastillen aus der Apotheke/Drogerie und füllte damit ihren Eisenspeicher stetig auf. Die Jugendliche fand zurück zu ihrer Energie, wirkte ausgeglichener und brachte auch bald wieder die gewohnt guten Noten nach Hause.

Entscheidend: das richtige Eisen

Nora ist kein Einzelfall, viele Schulkinder leiden unter Eisenmangel. Mädchen wie Nora sind besonders betroffen: Das Wachstum in der Pubertät sowie die Menstruation lassen den Eisenspiegel schneller sinken, und allein mit der Nahrung ist der erhöhte Bedarf kaum zu decken. Doch auch bei Buben wird die Diagnose gestellt.

Nora hatte Glück. Erstens, weil die Eltern rasch handelten und der Eisenmangel festgestellt werden konnte. Dadurch verkürzte sich die Erholungszeit. Zweitens, weil ihre Eisenpastillen das zweiwertige

Eisen enthalten: Dieses wird vom Körper besser und schneller aufgenommen als das dreiwertige Eisen, das fälschlicherweise oft verwendet wird.

Ideale Nahrungsergänzung

Andere Kinder haben weniger Glück: Sie quälen sich durch die Schultage, immer am Rand der Energie. Ihre schlechten Leistungen werden als Faulheit ausgelegt, ihr unausgeglichenes Wesen als Trotz – dabei können die Mädchen und Buben oft gar nichts dafür. Sie sind angewiesen auf Erwachsene, die diese Symptome wahrnehmen, richtig deuten und reagieren, indem sie die tägliche Nahrung mit den zweiwertigen Eisen-pastillen aus der Apotheke oder der Drogerie ergänzen. Am besten, bevor der Eisenspeicher leer und der Tiefpunkt erreicht ist.



MEHR INFORMATIONEN:
www.guteSchulnoten.ch