

DAS HAKZWEI:BLATT

newsletter

GEGEN DAS VERGESSEN

Ausstellungseröffnung am
20.06.22 an unserer
Schule

UNSERE SPOTIFY PLAYLIST

Während dem Aufräumen,
Lernen oder zum Tanzen -
hört rein!

W O

HAKT'S?

02 ÜBER UNS

03 VORWORT

04 GEGEN DAS VERGESSEN

05 TAKE CARE OF YOURSELF

06 UNSERE SPOTIFY PLAYLIST

07 E.E.S.I.

08 SAMMA FIT!



HALLIHALLO

Eine Idee. Eine Skizze. Ein Endprodukt. Und nun sind wir hier. An jede Person, die jene Zeilen gerade liest: Wir freuen uns, euch die erste Ausgabe unseres HAKZWEI:BLATTES zu übermitteln. Nach langem Grübeln, Formatieren und Kreieren ist es nun so weit.

Nun, vielleicht fragt sich der eine oder andere, wieso wir plötzlich über eine Schülerzeitung verfügen. Unsere Leidenschaft ist das Schreiben, seien es Berichte für die Schulwebseite oder eben Texte für die Schülerzeitung. Die Schritte von A bis Z, also angefangen mit dem kreativen Beginn, weiter mit dem Rohtext und letztendlich der fertigen Artikel, sind jedes Mal ein neuer, spannender Vorgang. Unser Ziel ist es, Rückblicke von unseren Schulprojekten zu erstellen und den Austausch zu erleichtern.

Wir hoffen auf konstruktives Feedback und seid gespannt auf weitere Ausgaben.

**Manu Bhachoo (1BK) und Julia Oberthaler (1BK),
Redakteur:innene**

VORWORT

Liebe Schüler:innen, liebe Professor:innen
und liebe alle anderen Leser:innen,

„Schreiben ist leicht, man muss nur die falschen
Wörter weglassen“ – mit diesem Zitat von Mark Twain
heißen wir euch herzlich willkommen zu der ersten
Ausgabe des HAKZWEI:BLATTES, welche sozusagen
als Probedurchlauf gilt.

Euch erwartet eine Menge interessanter
Informationen über unsere Schule, ein Vorausblick
auf bevorstehende sowie Rückblicke über
vergangene Projekte, Neuigkeiten und vieles mehr!
Das Ziel, das wir vor Augen haben, ist eine
Erleichterung der Kommunikation, damit alle auf dem
neuesten Stand sind. Man kann das HAKZWEI:BLATT
auch als eine Art Schülerzeitung/Newsletter
betrachten.

Nächstes Jahr haben wir vor, den neuen
SchülerInnen den Start etwas zu erleichtern, indem
wir ihnen in unserem HAKZWEI:BLATT alles
Notwendige erklären, damit sie sich an der hak:zwei
zurecht finden.

Wir hoffen auf konstruktives Feedback und auf Ideen,
die ihr uns gerne über Teams mitteilen könnt.

**Manu Bhachoo (1BK) und Julia Oberthaler (1BK),
Redakteur:innene**



GEGEN DAS VERGESSEN

"Durch den Kopf, durch den Blick"

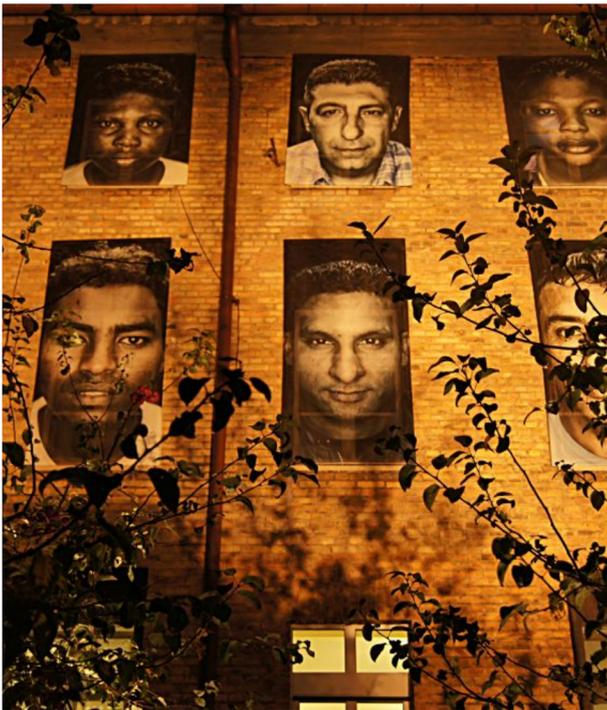
Luigi Toscano hat das Leben aus verschiedenen Perspektiven gesehen und vieles durchmachen müssen. Sein ganzes Leben lang konnte er eines nicht verstehen: "Wie konnte es soweit kommen?"

Luigi Toscano ist durch die ganze Welt gereist, hat dabei auf seinem Weg Holocaust-Überlebende fotografiert und sich ihre Lebensgeschichten angehört.

Alles begann mit dem Projekt "Heimat Asyl". 2014 traf er einen Asylsuchenden und besuchte ihn in seinem Wohnheim - er war schockiert, unter welchen Verhältnissen die Menschen leben mussten.

Im selben Jahr stürzte er sich in das nächste Projekt. "Gegen das Vergessen". Luigi versuchte, einen Weg zu finden, dass die Menschen die Gräueltaten der NS-Zeit nicht in Vergessenheit geraten lassen und so kein Mensch etwas derart Unvorstellbares jemals wieder erfahren muss. Er fotografierte und erzählte. Luigi setzte eine Initiative.

Und wir bewundern Luigi dafür. Er hat unseren größten Respekt, denn er hat viel in Erfahrung gebracht. Hat darauffolgend alles dokumentiert. Nochmals gelesen und etwas gegen das Vergessen getan. Wir danken ihm und Frau Prof. Martina Gensmantel, dass sie es möglich machen, dass wir so etwas wertvolles an der Schule zeigen können. Danke an unseren Herrn Direktor. Danke an Luigis Team und danke an alle Beteiligten.



"Wenn wir die Vergangenheit vergessen, sind wir verdammt, sie zu wiederholen."

- George Santayana

TAKE CARE OF YOURSELF: LASS DEINE GEDANKEN RAUS!

EXPRESSIVES SCHREIBEN

Schulstress, Liebeskummer oder einfach ein schlechter Tag. Jeder von uns hat schon einmal das Bedürfnis gehabt, einfach seine Gedanken zu sortieren. Wir haben uns überlegt, wie man in solchen Situationen am besten vorgehen sollte und sind dabei auf das expressive Schreiben aufmerksam geworden.

Das expressive Schreiben, auch therapeutisches Schreiben genannt, dient dazu, emotionalen Ballast zu verarbeiten und „psychische Hygiene“ zu betreiben. Es ist quasi ein Zahnarztbesuch fürs Gehirn: nicht immer angenehm, aber am Ende ist man froh, sich drum gekümmert zu haben.

Genau wie beim freien Schreiben soll der Schreibprozess ungehemmt und unzensiert stattfinden. Die Gedanken fließen so ungefiltert wie möglich auf das Papier, während Grammatik, Rechtschreibung und Schönschrift keine Rolle spielen. Nach Möglichkeit wird mit der Hand geschrieben.

Der entscheidende Unterschied zwischen den beiden Schreibtechniken liegt darin, dass beim expressiven Schreiben, unabhängig vom Thema, zwei Fragen möglichst präzise beantwortet werden sollen:

1. Was ist passiert?
2. Wie fühle ich mich deswegen?

Die Idee des expressiven Schreibens beruht auf einer der ältesten Grundannahmen der Psychologie, die schon Sigmund Freud dazu veranlasste, Menschen auf sein Sofa einzuladen: Es tut gut, über Gefühle und Gedanken zu reden. Klingt simpel, ist es auch – aber wie oft musstest du dich überwinden, deine persönlichsten Gefühle und Gedanken deinen Mitmenschen anzuvertrauen? Außerdem ist es wissenschaftlich bewiesen, dass man weniger Arztbesuche tätigt, wenn man das macht. Also nimm dir ein Stift und Papier, setz dich bequem hin und schreib einfach darauf los.



UNSERE SPOTIFY PLAYLIST



Musik an. Gedanken aus. Das schafft man mithilfe unserer hak:zwei Playlist. Es gibt für alles und jeden einen passenden Song. Die Idee hatte unsere Mitschülerin Anna Nedorost (1BK), als wir Vorbereitungen für den Tag der offenen Tür getroffen haben.

Aber nicht nur Schüler:innen können zu der Playlist tanzen, sondern auch Lehrpersonen! Viel Spaß beim Reinhören und wenn ihr noch Songwünsche habt, schreibt uns auf Teams!

e.e.s.i.

Der Mittwoch in der letzten Schulwoche ist etwas ganz Besonderes. Wir haben die Möglichkeit bekommen, einen Tag lang verschiedenste Aktivitäten auszuprobieren. Von einem Besuch beim Bundesheer und Selbstverteidigung bis hin zur Besichtigung der Universität Salzburg.

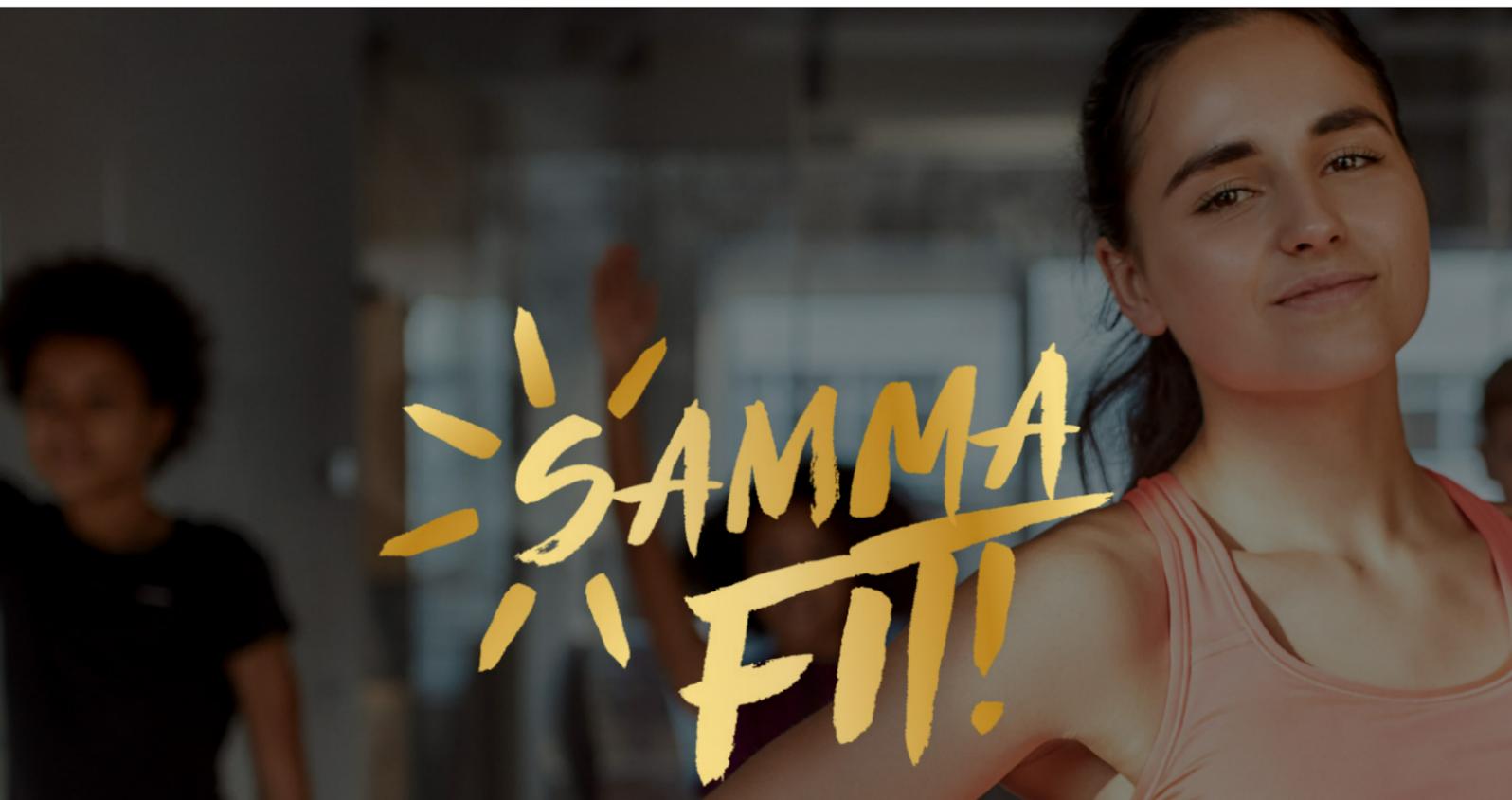
Hier findet sich sicher jeder etwas. Persönlich finden wir das eine tolle Chance und wir sind schon sehr gespannt. Auch wenn es nicht leicht ist, muss man hier Prioritäten setzen, denn alles kann man leider nicht ausprobieren.

Wir hoffen, dass wir viele Berichte und Erzählungen von euch bekommen!

Hier nochmals die finale Zuteilung (QR-Code scannen):



SAMMA FIT!



Diesen Sommer geht's ans Bodybuilding! Alle myvitaclubs und MYGYMs in Salzburg darfst du gratis besuchen.

Dafür geht ihr zu einem der Fitnessclubs und meldet euch an. Nimm auch deinen Erziehungsberechtigten mit, damit man deine kostenlose Mitgliedschaft anlegen kann.

Es gibt eine Altersgrenze von 14-18 Jahren. Die Mitgliedschaft beginnt am 01.07.2022 automatisch und man braucht keine Kündigung.

Das Gute ist: ihr müsst euch um fast gar nichts kümmern und ob ihr das Angebot nutzt oder nicht, ist euch selbst überlassen.

Wir würden es euch beide raten, es einmal auszuprobieren, besonders wenn ihr schon länger überlegt anzufangen. Denn die Chance ist einmalig und ihr müsst nicht alleine gehen, sondern könnt auch eure Freunde dazu ermutigen!

Mehr Informationen findet ihr unter www.samma-fit.at

Impressum

Manu Bhachoo

manu.bhachoo@hakzwei.at

1BK

Julia Oberthaler

julia.oberthaler@hakzwei.at

1BK