



# SCHULZEITUNG

GESAMTSCHULE PORTA WESTFALICA



## Gesamtschule erhält auch im SJ 2014/15 die Auszeichnung „Gesunde Schule im Mühlenkreis“

Erstmals im Schuljahr 2014/15 als Profilkurs im Jahrgang 6 ganzjährig zweistündig und im Jahrgang 5 einstufig mit Halbjahreswechsel unterrichtet, hat der *Body active* Profilkurs des 6. Jahrgangs am 13.05.2015 die Urkunde zur Ehrung der „Gesunden Schule im Mühlenkreis“ anlässlich der Auszeichnungsveranstaltung im Kreishaus in Minden zusammen mit Herrn Pultke und Frau Schulze-Varnholt in Empfang nehmen dürfen.

Dabei zeigten sechs Schüler und Schülerinnen in einer Fotodokumentation mit dem Titel „Gelebte Gesundheit in der Gesamtschule Porta Westfalica“ die Aktivitäten von *Body active* des letzten Schuljahres. Nachdem Arne die Zubereitung gesunder Speisen in der Schulküche vorgestellt hatte, übernahm Nico die sportlichen Aktivitäten und Jasmin die Möglichkeiten einer aktiven Pausengestaltung. Für den ernährungsphysiologischen Teil berichtete Jana über eine Ernährung mit Vollkornprodukten und Sammy über die Empfehlungen zur gesunden Ernährung mithilfe der Ernährungspyramide. Zum Abschluss wünschte Joline mit ihrem Bericht über die Schwimmaktivitäten allen Teilnehmern viel Spaß bei der sportlichen Bewegung. (sul)

## Body active - Schwimmfest 2015 „Schwimm mit – bleib fit“

Am 09.06.2015 fand das Schwimmfest des 6. Jahrgangs von *Body active* im Badezentrum Porta statt. Dabei stand vor allem der Spaß an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund.

Zuerst absolvierten die Schüler und Schülerinnen folgende 5 Stationen: 50 m schnell schwimmen, Spaß mit der Schwimmnudel, Sprung – und Taucherlebnis sowie Spaß bei den Koordinationsübungen.

Anschließend gab es eine Staffel, bei der die Jungen gegen die Mädchen siegten. Zum Schluss folgte ein Wasserballspiel, das die Mädchen gewinnen konnten. Bei der anschließenden Siegerehrung konnte sich Jana Kohl über den ersten Platz im Schnellschwimmen bei den Mädchen freuen. Als zweite konnte sich Laura Reichardt platzieren und der dritte Rang ging an Jasmin Säger. Bei den Jungen schwamm Arne Lorenz am schnellsten. Der zweite Platz ging an Shawn Klugmann, Michel Bolik wurde dritter. Für alle Teilnehmer/innen gab es Urkunden und Preise.

Freundlicherweise haben Frau Säger und Herr Bolik als Eltern bei den Stationen und Frau Hellweg als Referendarin beim Wasserballspiel geholfen. Ein herzliches Dankeschön dafür. Ein weiterer Dank geht an den Förderverein der Gesamtschule Porta Westfalica, der den Eintritt gezahlt hat und an die Stadtparkasse Porta Westfalica für die Bereitstellung der Preise. (sul)





## PORTA KEEPS ON MOVIN' 2015

### Mittwoch, 02.09.2015, 09.30 Uhr - der Startschuss für den 440km langen Spendenlauf nach Demmin ist gefallen.

In der ersten große Pause versammelten sich alle Schüler und Lehrkräfte der Gesamtschule Porta Westfalica und der Portaner Bürgermeister Bernd Hedtmann auf dem Schulhof, um die 20 Schüler und ihre acht Begleiter auf den 440 km langen Weg in die Partnerstadt Demmin zu verabschieden.

Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen starteten die Läufer und ihre Begleiter in Richtung Celle - die erste Übernachtungsstation. Am Nachmittag erreichten alle Teilnehmer Celle und entspannten sich im Celler Badeland. Nachdem um 05.00 Uhr am nächsten Morgen die Nacht in der Turnhalle von einer Reinigungsfirma beendet wurde, setzten sich die Läufer recht früh in Bewegung Richtung Dömitz an der Elbe - die zweite Übernachtungsstation.

Nach einem freundlichen Empfang in der Schule nahm die Gruppe an einer Stadtführung teil, in der über die deutsche Teilung, Fluchtversuche durch die Elbe, Hochwasserereignisse und Hilfsmaßnahmen berichtet wurde.

Die dritte Etappe führte die Läufer nach Plau am See. Muskelkater und Blasen an den Füßen hielten die Läufer nicht davon ab, so viele Kilometer wie möglich zurückzulegen. Viele Teilnehmer verbesserten ihre Laufleistungen täglich. Am

Nachmittag wurden zusätzlich noch die Arme beim Kanufahren trainiert.

Am Samstag, den 05.09.2015, erreichte die Gruppe ihr Ziel - Demmin. Die Gruppe versammelte sich am Ortseingang und wurde anschließend von Radwanderern zum Hafen der Stadt begleitet. Dort empfingen sowohl der Demminer als auch der Portaner Bürgermeister und unser Schulleiter Axel Nagel die Läufer der Gesamtschule Porta Westfalica.

Nach einer Verschnaufpause mit leckerem Imbiss nahm die Gruppe an dem Festumzug anlässlich der Demminer 875-Jahr-Feier teil und verteilte Süßigkeiten und Flyer der DKMS und des *Porta keeps on movin' 2015*-Projekts an die Zuschauer. Anschließend fuhren sie in ihr Quartier: Ferienhäuser in Verchen am Kummerower See.

Trotz müder Beine nach vier Tagen intensiver sportlicher Betätigung feierten die Läufer und ihre Begleiter ausgiebig beim Stadtfest ihren Erfolg.

Die Teilnehmer dieses Projektes werden sich bestimmt noch lange an diese vielen gemeinsamen Kilometer und Erlebnisse zurückerinnern. (haz)

### ACHTUNG!

**Der Tag der offenen Tür findet in diesem Jahr an einem Freitag Nachmittag statt.  
Weitere Informationen erfolgen durch die KlassenlehrerInnen.**

### TERMINE

Sa, 03.10.15 bis Sa, 17.10.15 Herbstferien  
 Do, 29.10.15 19:30 Uhr, Infoabend Grundschulen  
 Mo, 02.11.15 14-19 Uhr, Eltern-Schüler-Sprechtag  
 Fr, 13.11.15 15-18 Uhr, Tag der offenen Tür  
 Mi, 23.12.15 bis Mi, 06.01.16 Weihnachtsferien  
 Mi, 27.01.16 Spieleturnier Jahrgänge 5-7  
 Do, 28.01.16 Spieleturnier Jahrgänge 8-10  
 Fr, 29.01.16 Ende I. Halbjahr, Zeugnisausgabe  
 Mo + Di, 01.02. + 02.02.16 bewegliche Ferientage

### SCHULZEITUNG

Gesamtschule Porta Westfalica  
 Ausgabe Nr. 3 / 2015

Sandra Lippert  
[lippert@gesamtschule-porta.de](mailto:lippert@gesamtschule-porta.de)