



Schu! magazin

Frühjahr / Sommer 2025



«GESUNDHEIT!» mit Nebenwirkungen

Danke

Unser herzlicher Dank gilt folgenden Sponsoren und Inserenten:

- Bäckerei Maier, Laufenburg
- DSM Nutritional Products AG, Sisseln
- ERNE AG Bauunternehmung, Laufenburg
- ERNE AG Holzbau, Laufenburg
- Florian GmbH Gartenbau, Etzgen
- Gemeinde Mettauertal, Mettau
- Gemeinde Laufenburg
- Gesundheitszentrum Fricktal
- geref / Gewerbe Regio Laufenburg /
GV Staffeleggtal / Gewerbe GMS
- Jehle AG, Etzgen
- Jurapark, Aargau
- Häring AG, Eiken
- Kafi-Shop, Laufenburg
- Lenzin Partner Architekten AG, Laufenburg
- Leuenberger AG, Gartenbau und
Gartenpflege, Laufenburg
- R. HEGI AG, Mettau
- Franz Rebmann AG, Heizungen, Kaisten
- Oeschger Druck AG, Bad Zurzach
- Raiffeisenbank Regio Laufenburg
- Schnetzler Metallbau, Laufenburg
- Schoggiwerkstatt Laufenburg
- Schulmaterial Peter AG, Herznach
- Spitex Regio Laufenburg
- Stäuble Treuhand AG, Sulz
- Weiss AG Haustechnik, Sulz
- Winkler Wil, Haustechnik, Wil

Inhalt

Abschied und Rückblick	
Florian Streit	4
Neuntklässler/innen	5
Exkursionen	
3. Bez-Klassen im Bundeshaus	6
Lateingruppe in der römischen Stadt Augusta Raurica	7
Neue Rubrik: Innen-/Aussenoptik	
Gian-Andri Laux	9
Anti-Littering	
Dem Müll auf der Spur	11
Unterwegs	
Teamtag der Lehrpersonen	13
Football Cup der 9. Klassen	13
Handyverbot an Schulen	
An der KSRL schon seit 15 Jahren	15
Schulung von überfachlichen Kompetenzen	
«Projekte und Recherche»	17
«GESUNDHEIT!» mit Nebenwirkungen	
Gesundheit: Nicht nur das Fehlen von Krankheit	19
Gedanken von SchülerInnen zur Gesundheit	20
«Wie geht es dir?» Eine Reflexion von Sandra Schlatter	23
Vivienne Delz vom Schulsozialdienst unterstützt	25
Bewegung in den Pausen	27
SchülerInnen «schnuppern» Gesundheitsberufe	29
Lehrpersonen im Erste Hilfe-Kurs	33
Auflösung des Wettbewerbs / Spendenfahrt	35

Editorial



«GESUNDHEIT!» mit Nebenwirkungen

Impressum

Herausgeber:

Kreisschule Regio Laufenburg
Bannweg 2
5080 Laufenburg
Telefon 062 869 11 60
www.ksrl.ch

Konzept und Redaktion:

Regula Laux
info@lauxmedia.ch
www.lauxmedia.ch

Bildredaktion:

Jean-Marc Felix
www.lauxmedia.ch

Druck:

Oeschger Druck AG
www.oeschgerdruck.ch

Auflage:

5.800 Exemplare

Verteilung:

In alle Briefkästen in
Kaisten, Ittenthal, Laufenburg,
Sulz, Rheinsulz, Etzgen, Ober-
hofen, Wil, Hottwil, Mettau,
Gansingen, Sisseln.

Gesund werden, sein und bleiben

Entschleunigen, entschlacken, tracken, trainieren, fasten und powern Rund um das Thema «Gesundheit» ranken viele Geschichten, Überzeugungen und Verkaufsstrategien. Die «Gesundheit»: Das grosse Versprechen unserer Zeit. Wer gesund werden, sein und bleiben möchte, sollte sich in den fünf Säulen «Mentale Kompetenz, Ernährung, Bewegung, Regeneration, Umfeldgestaltung» aktiv bewegen, das wissen wir eigentlich alle, also rein theoretisch. Doch da ist immer wieder der innere Schweinehund, den es zu besiegen gilt!

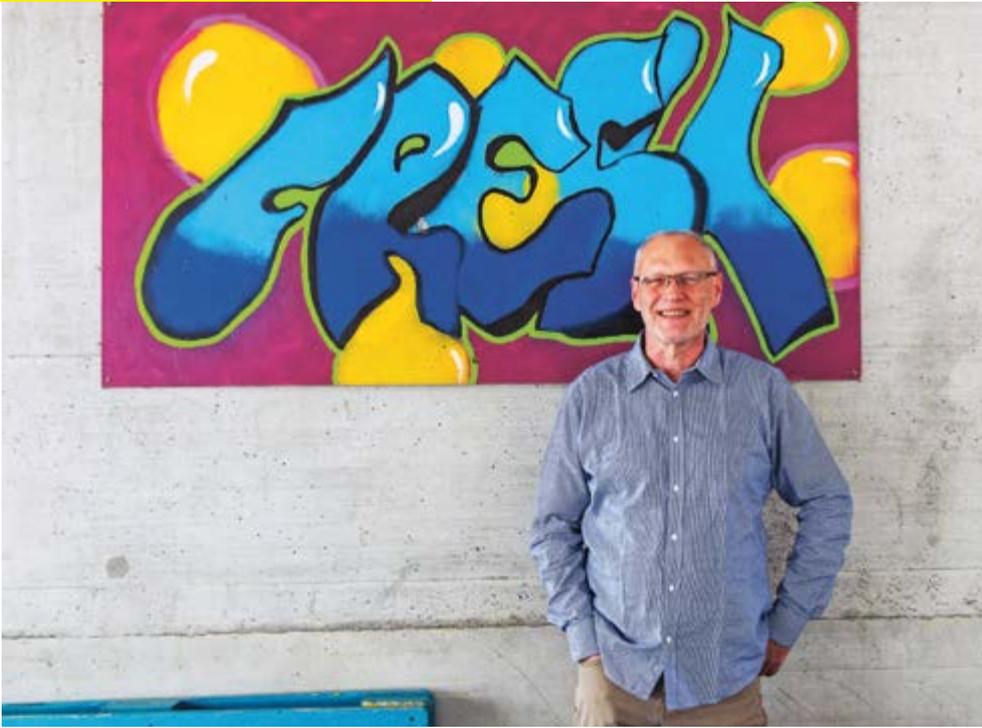
Wir besuchten mit Schülerinnen und Schülern der Kreisschule die Ausstellung HAUPTSACHE GESUND im Stapferhaus in Lenzburg und setzten uns mit Fragen rund um dieses Thema auseinander. Schnell wurde klar: Das Themengebiet ist extrem komplex bzw. vielschichtig und es geht uns alle an.

Ausserdem in diesem Schulmagazin: Geschichten rund um den Schulalltag im Blauen von Exkursionen und Abschieden bis zum Anti-Littering und Handyverbot.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Mit herzlichen Grüssen,

Regula Laux



Florian Streit verlässt mit den kommenden Sommerferien die Kreisschule Regio Laufenburg. Rund 25 Jahre war er als Lehrer für Bildnerisches Gestalten (BG) im Einsatz, seit rund 10 Jahren unterrichtet er auch Französisch.

Lehrer Florian Streit geht in Pension

«Wichtig sind mir gegenseitige Wertschätzung und positives Miteinander»

Florian, wieso verlässt Du die Kreisschule bereits rund ein halbes Jahr vor Deinem offiziellen Pensionierungstermin?

Ich habe schon lange vor, meine Arbeit im künstlerischen Bereich zu intensivieren. Dafür fehlte mir bisher die Zeit neben der Schule. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen...

Gibt es schon konkrete Kunstprojekte?

(Lacht) Ja, als erstes möchte ich mein Atelier in Frankreich vergrössern und weiter ausbauen. Bisher musste ich mich da auf die Wochenenden und die Ferien konzentrieren. Auch musste ich aus zeitlichen Gründen immer wieder Anfragen für Ausstellungen absagen, das wird nun hoffentlich ebenfalls anders.

Gibt es Dinge, die Du voraussichtlich vermissen wirst nach Deiner Pensionierung?

Ich denke, dass mir der Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern fehlen wird. Der offene und lebendige Umgang mit jungen Menschen hält fit. (Lacht) Aber

ich werde wohl meine Tätigkeiten im Coachingbereich weiterführen und in diesem Zusammenhang auch künftig Workshops oder Kurse anbieten.

Was ist Dir beim Umgang mit den Lernenden besonders wichtig?

Die gegenseitige Wertschätzung und das positive Miteinander. Den Französisch-Unterricht versuche ich «alltagstauglich» zu gestalten, damit die Lernenden möglichst viel zum Sprechen kommen und Erfolgserlebnisse haben, wenn sie das Erlernte anwenden können. Das spielerische Vermitteln von Inhalten bringt meiner Meinung nach mehr, als das sture «Pauken» von Grammatik.

Und beim Bildnerischen Gestalten?

Wenn es in der BG-Stunde in einer Klasse ganz still ist, so stimmt meiner Meinung nach etwas nicht. Der lebhafteste Austausch gehört für mich dazu, da passiert etwas Wichtiges, etwas, das mit Menschlichkeit zu tun hat. Die Kommunikation, der Austausch unter den SchülerInnen ist eine

wesentliche Voraussetzung für das, was C. Rogers die Selbstaktualisierungstendenz nennt. Diese hat die Selbstentfaltung zum Ziel und ermöglicht so ein Wachstum der Persönlichkeit. Eine zu autoritäre Haltung kann diesen Prozess unterbinden und schränkt somit das kreative Potential ein. In anderen Fächern geschieht es häufig, dass fremde Botschaften (Lehrerinput) einseitig übermittelt werden, die keinen Freiraum für kreatives Lernen oder Gestalten zulassen. Sollte die Stimmung einmal überbordend sein, so haben wir die Schulinsel, auf der SchülerInnen eine Auszeit nehmen können. Dies halte ich für eine gute und unterstützende Einrichtung.

Die interdisziplinäre Vermittlung ist mir in beiden Fächern (BG und Fr) wichtig, so versuche ich immer Querverweise auf geschichtliche Ereignisse oder technische Erfindungen zu geben, die im Zusammenhang mit der Kunstgeschichte oder der französischen Sprachkultur stehen.

Weitere Informationen zu Florian Streits künstlerischem Arbeiten unter www.florian-streit.ch

Foto / Interview: Regula Laux

«Erst dann bin ich endlich frei...»

Immer wenn es Sommer wird, rückt er wieder näher, der Abschied des Abschlussjahrgangs an der Kreisschule Regio Laufenburg. Wenn Sie diese Ausgabe des Schulmagazins in ihren Händen halten, laufen die Vorbereitungen für die letzten Tage der Neuntklässler/innen im Schulhaus Blauen und der krönenden Abschlussfeier in der Stadthalle von Laufenburg bereits auf Hochtouren. Zuvor hat sich die Klasse B3a mit der Lehrerin Katharina Dubler Gedanken über die drei letzten Jahre gemacht – und blickt mit einem lachenden und einem weinenden Auge auf das Ende ihrer obligatorischen Schulzeit zurück...

«Ich blicke gerne auf meine Schulzeit zurück, da ich sehr viele schöne Erinnerungen an diese Zeit habe, wie z. B. das Lachen und den Spass mit Freunden im Unterricht oder viele lustige und spannende Projekte, wie etwa einen eigenen Song in Musik zu schreiben.»

Luis Eckhardt



6 Jahre in Kaisten, 3 Jahre in Laufenburg, jetzt dann noch 4 Jahre in Stein. Erst dann bin ich endlich frei.»

Paula Burkhard

«In den letzten 3 Jahren habe ich ganz viele neue tolle Leute kennengelernt und Freundschaften geschlossen, welche hoffentlich noch lange halten werden. Ich habe neben manchem Nützlichem wie beispielsweise verschiedenen Lernstrategien auch einiges Unnötiges gelernt, z. B. wie man einen Bumerang baut.»

Valentina Ehrenhöfer



Ich habe diese Schule mit einer Handvoll Freunde betreten und verlasse sie mit 15 neuen Gruppenchats.»

Elea Erdin

«In den drei Jahren auf der Oberstufe gab es viele schöne, jedoch auch weniger schöne Zeiten. Ich habe viel Wichtiges gelernt und gute Erfahrungen gemacht, zum Beispiel wie ich mit Stress umgehen oder mit welchen Mitteln ich meine Ziele erreichen kann. Freizeit und Freunde sind manchmal wichtiger als gute Noten.»

Selina Erdin

«Ob Pythagoras oder Naturkunde, wir freuten uns auf jede Stunde, aber nur, wenn nachher das Wochenende kam. Ob Tetragon, Erosion oder Biotop, die Schule war nicht immer top.»

Neil Kenel



Es waren drei Jahre mit vielen schönen und lustigen Erlebnissen, bei denen wir viel gelernt und gelacht haben. Es ist eine Zeit, die wir nie vergessen werden.

Elin Bachmann

«Die lustigen Erinnerungen an das Klassenlager, das Unihockey-Grümpeltturnier oder unterhaltsame Momente während des Unterrichts werden bleiben.»

Emil Fischer

«In den letzten drei Schuljahren habe ich viele verschiedene Personen kennengelernt, die mich sowohl menschlich als auch schulisch weitergebracht haben. Auch konnte ich viele Erfahrungen sammeln, die mir in meinem weiteren Leben helfen werden.»

Gabriel John

«Es war, meistens, eine tolle Schulzeit. Wir erlebten gemeinsam viele lustige Momente und mussten oft über verschiedene Dinge lachen. Das Klassenlager und die Schulausflüge haben mir gefallen. Es war eine lustige Zeit, in der ich auch viele neue Freunde gefunden habe.»

Clara Märki

«Wir haben nun drei Jahre Oberstufe hinter uns, in denen wir viel gelacht, gelernt und erlebt haben. Es war eine sehr lustige, manchmal aber auch anstrengende Oberstufenzeit, in der wir viele gute Erinnerungen an das Klassenlager, an Schulreisen und lustige Momente im Unterricht sammeln konnten.»

Luana Stäubli



Es gab Höhepunkte wie erfolgreich selbstgezüchtete Pflanzen und Enttäuschungen wie verbrannte Gummibärchen, die man nicht essen konnte.

Saybien Zumsteg

Nationalrat Christoph Riner führte durch die «Heiligen Hallen»

Die 3. Bez-Klassen reisten nach Bern

Die Schülerinnen und Schüler der beiden 3. Bez-Klassen waren vor wenigen Wochen mit ihren Klassenlehrpersonen Gabriel Herzog und Martin Schnetzler zu Besuch im Bundeshaus in Bern. Ein Erlebnisbericht von Sara Näf (B3b).

Nach der vierten Lektion am Morgen trafen wir uns am Bahnhof in Laufenburg und fuhren gemeinsam mit dem Zug in die Bundesstadt. In Bern angekommen, ging es direkt zum Bundeshaus. Dort wartete bereits der Aargauer Nationalrat Christoph Riner (aus Zeihen), welcher erst vor eineinhalb Jahren für die Schweizerische Volkspartei (SVP) ins Parlament gewählt worden war, auf uns, um uns durch das Gebäude zu führen. Bevor es losgehen konnte, mussten wir aber zuerst wie am Flughafen noch durch eine Sicherheitskontrolle.

Unsere Führung durch das Bundeshaus war sehr interessant. Christoph Riner zeigte uns verschiedene Räume und erklärte, was darin so passiert und wer sich dort normalerweise aufhält. Besonders beeindruckend fanden wir die Architektur des Gebäudes – alles war sehr aufwändig gestaltet, mit vielen Details, hohen Decken und schönen Verzierungen.

Weil an diesem Nachmittag keine Sitzungen stattfanden, durften wir sogar in Räume wie den Nationalrats- und den Ständeratssaal. Ausserdem hatte Christoph Riner für uns ein Sitzungszimmer reserviert, wo wir ihm Fragen stellen konnten, welche wir bereits in der Schule vorbereitet hatten. Nach rund zwei Stunden war die kurzweilige Führung vorbei, woraufhin wir noch etwas Freizeit in Bern geniessen durften, ehe es gegen Abend mit dem Zug zurück nach Laufenburg ging. Für viele von uns war es das erste Mal im Bundeshaus – und definitiv ein spannender Besuch in den «Heiligen Hallen».



FOTOS: MARTIN SCHNETZLER



Die Lateingruppe der Kreisschule besuchte Augusta Raurica

«Der Brennesselkampf im Amphitheater war legendär»

Mitte Mai unternahm die Lateingruppe der Kreisschule einen Ausflug nach Kaiseraugst, wo sie die antike römische Stadt Augusta Raurica und ihre Sehenswürdigkeiten erkundete.

Die SchülerInnen besuchten das Römerhaus mit seinen authentisch eingerichteten Räumen und das Museum, das zurzeit eine Ausstellung zum Thema «Essen bei den antiken Römern» zeigt. Später durften die Lernenden in Begleitung einer Archäologin und eines Historikers eine aktuelle Ausgrabung besichtigen.

Der Tag ging weiter mit einem Spaziergang durch verschiedene Bauwerke: das Amphitheater, das imposante Theater, das Forum, die Badeanlage und den unterirdischen Brunnen.

Hier einige Eindrücke der SchülerInnen:

«Ich fand es spannend, dass wir bei der Ausgrabung antike Funde in die Hand nehmen durften.»

«Es war toll, dass uns erklärt wurde, was die Forscher genau in der Ausgrabungsstätte machen.»

«Ich fand es interessant bei der Ausgrabung, die verschiedenen Erdschichten zu entdecken.»

«Ich fand es cool, dass wir in der römischen Villa Tuniken ausprobieren konnten, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie die Römer ausgesehen haben.»

«Der Brennesselkampf im Amphitheater zwischen William und Herrn Beck war legendär. Man hat so das Gefühl bekommen, wie es bei einem Gladiatorenkampf gewesen sein muss.»

«Mir hat die lockere und gute Stimmung zwischen den Schülern und den Lehrern gefallen.»

*Interviews / Fotos: Stefania Marconi
Lateinlehrerin*



ERNE

wir bauen vorwärts

LEHRSTELLE GESUCHT?

Mit einer handwerklichen oder technischen Berufslehre bei der ERNE AG Holzbau wählst du eine Ausbildung mit grossen Aussichten. Bewirb dich jetzt um einen Ausbildungsplatz ab August 2025 zum:

- **Zimmermann/Zimmerin EFZ oder Holzbearbeiter*in EBA**
- **Schreiner*in EFZ Fachrichtung Bau/Fenster**

Wir bieten auch Schnupperpraktikas für die folgenden Ausbildungsberufe an: Zeichner*in EFZ Architektur, Zimmermann/Zimmerin EFZ oder Holzbearbeiter*in EBA, Schreiner*in EFZ.

Bei Fragen melde dich gerne per WhatsApp unter +41 76 674 99 69 oder per E-Mail an aus-weiterbildung@erne.ch und bewirb dich jetzt!



Mein Informationen

ERNE AG Holzbau
Werkstrasse 3
CH-5080 Laufenburg

www.erne.net

Florian Gartenbau bildet Fachkräfte aus



Felix Senn
2. Lehrjahr



Nico Riner
3. Lehrjahr



Levin Kalt
1. Lehrjahr



Jan Keller
2. Lehrjahr



Schau dir doch unser
Lehrlingsvideo an!

„Mir lehred de geilsti Bruef,
Chum zu eus!“

5275 Etzgen - 062 867 30 00 - www.florian-gartenbau.ch

FLORIAN
GmbH

NEUE RUBRIK

Wir möchten mit dieser Ausgabe des Schulmagazins eine neue Reihe starten, indem wir uns mit ehemaligen SchülerInnen / Lehrpersonen oder sonstigen Menschen, die Zeit in der Kreisschule verbracht haben, vor Ort treffen. Es kann dabei um Erinnerungen an die Schulzeit gehen, um das heutige Leben oder um Gefühle und Gedanken, die aufkommen.

Und da jedes «Startup» einen ersten Auftritt braucht, damit es besser greifbar ist, habe ich ein Wochenende genutzt, an dem unser Sohn Gian-Andri nach Laufenburg gekommen ist. Hier nun also, die erste Innen-/Aussenoptik, diesmal recht bildlastig.



Gian-Andri Laux zu Besuch in der Kreisschule

«Heute ist alles viel bunter und freundlicher»



Haben Sie die Kreisschule als SchülerIn besucht, waren Sie hier als Lehrperson oder in einem anderen Bereich tätig und würden der Kreisschule gern heute nochmal einen Besuch abstatten und sich mit der Kamera begleiten lassen? Dann melden Sie sich sehr gern bei regula.laux@skrl.ch oder unter 079 608 61 62.

Kaum zu glauben, jetzt sind schon 11 Jahre vergangen, seit ich die Kreisschule verlassen habe. Ein komisches Gefühl, den Ort heute zu besuchen. Verändert hat sich eigentlich nicht sehr viel seither, doch, am meisten fällt mir auf, dass heute die Gänge und die Klassenzimmer viel bunter und freundlicher sind. Wow und der Riesenbildschirm hinter der Wandtafel, das gab es damals noch nicht. Wir hatten höchstens Beamer, bei denen es Glücksache war, ob sie funktionierten. Deshalb benutzten ältere Lehrpersonen noch Overhead-Projektoren – das kennen die jetzigen SchülerInnen bestimmt gar nicht mehr.

Die besten Erinnerungen? Das ist wohl der Sportunterricht, egal ob drin oder draussen, einfach die Bewegung, Fussball, Volleyball...

Als ich zur Kreisschule ging, konnte ich mir nicht wirklich vorstellen, Laufenburg mal den Rücken zu kehren. Das hat sich dann aber schnell geändert, als ich mein Studium «International Business Management» in drei Ländern und drei Sprachen aufnahm. Jedes neue Semester einen neuen Studienort bzw. ein anderes Land und eine andere Sprache. Französisch, das nicht grad mein Lieblingsfach in der Schule war (Pardon, Mme Amstutz), fiel mir zu Anfang eher schwer. Doch ich habe mit lauter Franzosen in einer Wohngemeinschaft gewohnt, das hat schon geholfen, aber, ehrlich gesagt, haben wir meistens englisch gesprochen.

Heute lebe ich in Berlin und bin sehr viel unterwegs als DJ im Techno-Bereich. Nach Laufenburg komme ich nicht mehr wirklich oft, aber der Freundeskreis hier ist mir sehr wichtig. Viele meiner «alten Freunde» kommen regelmässig nach Berlin und bringen dann ein Stück Fricktal – manchmal auch Kreisschul-Erinnerungen – mit, das ist schön.»





Von A wie Automobilfachmann/-frau Fachrichtung Nutzfahrzeuge und B wie Baumaschinenmechaniker*in über M wie Maurer*in und S wie Strassenbauer*in bis zu Z wie Zeichner*in Fachrichtung Ingenieurbau findest du bei uns eine Ausbildung, die zu dir passt.

Starte deine Ausbildung bei uns – wir freuen uns auf dich!



ERNE

ERNE AG Bauunternehmung | 5080 Laufenburg

**Freie Lehrstellen
ab Sommer**

Informiere Dich über die
verschiedenen Elektro-
berufe mit den Videos auf
www.super-hegi.ch

**Werde Mitglied der
Super-Hegi-Familie.**

- Elektroinstallateur** ▶
- Montage-Elektriker** ▶
- Netzelektriker** ▶

ELEKTRISCHE UNTERNEHMUNGEN
R. HEGI AG

Seit **1918** auf
||| SPANNUNG |||



Dem Müll auf der Spur

Es ist bereits zur Tradition geworden, dass die Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen der Kreisschule in Leuchtwesten losziehen, um den herumliegenden Müll einzusammeln. Wie rechts in der Bilderreihe zu erkennen ist, wuchs der Abfallberg dabei stetig an. «Schon Wahnsinn, was die Leute so alles achtlos wegwerfen», so der Kommentar einer Schülerin.

Doch diesmal ging es bei der Anti-Littering-Aktion nicht nur um das Einsammeln von Müll. «Wir nahmen den Tag zum Anlass, uns auch sonst mit der Umwelt zu

beschäftigen», erzählt die Organisatorin und Lehrerin Sandra Schmid. «So baten wir die Künstlerin Petra Rappo, uns ihr Buch 'Ginting und Ganteng' vorzustellen, in dem es um zwei Orang Utans geht, die in einer Auffangstation unterkommen, nachdem ihr Lebensraum durch die Gewinnung von Palmöl zerstört wurde.» Sie wolle auch in Zukunft die Anti-Littering-Aktionen mit weiteren Themen rund um den Schutz der Umwelt verbinden, so Sandra Schmid weiter.

Regula Laux / Bilder: Sandra Schmid

www.petrarappo.ch/buecher/ginting-und-ganteng



EINE LEHRE BEI UNS? YES!!



Interessierst du dich für Gesundheit,
Menschen und viel Abwechslung?

Arbeitest du gerne selbständig und
möchtest Verantwortung übernehmen?

Dann bist du bei uns genau richtig!



Überall für alle

SPITEX

Regio
Laufenburg

Freie Lehrstellen ab Sommer 2026

- ▶ Assistent/-in Gesundheit und Soziales EBA
- ▶ Fachfrau/-mann Gesundheit EFZ mit oder ohne BM

Weitere Infos findest du hier



Spitex Regio Laufenburg, Tel. +41 62 875 00 50,
bv@spitex-regiolaufenburg.ch
www.spitex-regiolaufenburg.ch

KAFFEE VOLLAUTOMATEN & SIEBTRÄGER

FÜR IHREN HAUSHALT
& ARBEITSPLATZ

Service, Reparatur, Verkauf
und Beratung

Öffnungszeiten

Di. - Fr. 8:00 - 12:00
13:30 - 18:00
Sa. 8:00 - 14:00

www.kafi-shop.ch
+41 62 875 2917

Baslerstrasse 12
5080 Laufenburg


KAFI-SHOP

jura



la marzocco



SIEMENS

Lehrpersonen auf den Spuren der Essigproduktion



Am 1. Mai machten sich die Lehrpersonen zum Teamtag 2025 auf. Zuerst ging es nach Wittnau, wo die Lehrerinnen und Lehrer nach einer feinen Stärkung bei Familie Bründler eine Einführung in die Produktion von ganz verschiedenen Essigsorten erhielten. Einem Streifzug durch die beeindruckende Obstbau-Plantage folgte die Verschiebung nach Frick, wo der Abend mit gutem Essen und Trinken, musikalischen Beiträgen und interessanten Gesprächen seinen Ausklang fand.

Kantonale Schülermeisterschaft

Neuntklässler punkten mit Fairplay



Die Kreisschule Regio Laufenburg nahm Mitte Mai mit drei Mannschaften an der kantonalen Fussball-Schülermeisterschaft der 9. Klassen teil. In Begleitung der Lehrpersonen Gabriel Herzog, Alija Kapidzija und Bojan Mitrovic reisten rund 25 Jugendliche gemeinsam an den «UBS Football Cup» nach Brugg, wo alle drei KSRL-Auswahlen sogleich mit einem Sieg ins Turnier starten konnten. In einem kompetitiven Teilnehmerfeld mit starken Gegnern mussten in der Folge auch ein paar Punkte abgegeben werden, doch reichte es mit den Rängen 1, 2 und 4 in den jeweiligen Gruppen für die Qualifikation für die Finalrunde. Dort kam es – wie von einigen

Teilnehmern vorhergesagt – zum direkten Aufeinandertreffen der beiden KSRL-Teams S3a/R3a und S3b/R3b, welches die S3a/R3a knapp mit 2:1 für sich entscheiden konnte, ehe das Achtelfinale mit 0:2 verloren ging. Derweil kämpfte sich die Equipe der B3a/B3b nach einem Zwei-Tore-Rückstand ins Spiel zurück, musste sich am Ende aber auch mit 2:3 geschlagen geben. Dennoch fiel das Fazit der Lehrpersonen positiv aus – nicht nur aufgrund der sportlichen Leistung, sondern aufgrund des jederzeit fairen Verhaltens gegenüber den anderen Teams trotz eines frühzeitigen Ausscheidens aus dem Turnier.

Patrick Haller

Gartenplanung
Gartenneubau
Gartenumänderungen
Gartenpflege
Schwimmteiche



Leuenberger AG

Baslerstrasse 14
5080 Laufenburg
www.leuenberger-ag.ch
info@leuenberger-ag.ch
Tel. 062 874 00 84

Bist du gerne an der frischen Luft?

Wir haben einen interessanten Beruf für junge Leute, die zupacken können!



Lehrberuf Landschaftsgärtner/in

Erfahre mehr darüber und melde dich für eine Schnupperwoche bei uns.



WIR, DIE
GEBÄUDETECHNIKER.

weiss ag

5085 Sulz

Sanitär
Heizung
Planung

Metallbau
Spengler
Haustechnik-Service



www.weiss-sulz.ch

Freie Lehrstellen EFZ/EBA

- Spengler/in
 - Sanitärinstallateur/in
 - Gebäudetechnikplaner/in
- Fachrichtung Sanitär

Schnupperlehren jederzeit möglich

www.weiss-sulz.ch
info@weiss-sulz.ch
062 875 11 77

*ROHR FREI, WASSER LÄUFT -
WIR MACHEN'S MÖGLICH!*



In der Öffentlichkeit wird ein generelles Verbot von Mobilgeräten an Schulen schon seit längerer Zeit diskutiert. Der Kanton Aargau hat nun kürzlich eine entsprechende Regelung verabschiedet, doch die Kreisschule Regio Laufenburg denkt hier schon weiter...

Handyverbot?

Seit 15 Jahren!

Die Medienmitteilung, die das Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS) des Kantons Aargau am Mittwoch, 28. Mai 2025 verschickte, las sich wie folgt: «Ab dem 1. August 2025 gilt an den Aargauer Volksschulen eine einheitliche Regelung zur Nutzung privater elektronischer Geräte von Schülerinnen und Schülern. Während der Unterrichtszeiten ist die Nutzung von privaten Geräten wie Handys, Smartwatches, Tablets und Laptops auf dem Schulareal grundsätzlich nicht erlaubt. Dies gewährleistet einen störungsfreien Unterricht und legt den Fokus auf das Lernen sowie den sozialen Austausch. Lehrpersonen können Ausnahmen aus pädagogischen oder wichtigen persönlichen, insbesondere gesundheitlichen Gründen bewilligen und damit den gezielten und verantwortungsvollen Einsatz digitaler Medien fördern.»



Aargau: Zweiter Kanton mit Handyverbot

Damit ist der Aargau erst der zweite Schweizer Kanton (nach Nidwalden), welcher sich für ein einheitliches, flächendeckendes Verbot entschieden hat. In den Monaten zuvor war die Thematik der von ihren Handys in der Schule abgelenkten Jugendlichen in der Presse immer wieder zu lesen. Auch die Kreisschule Regio Laufenburg hatte einige Anfragen von Medienvertretern zu beantworten – und war erstaunt über die «Aktualität» der Thematik, denn die Kreisschule Regio Laufenburg kennt ein so oft gefordertes Handyverbot bereits seit 15 Jahren, welches im Laufe der Zeit aufgrund der technologischen Entwicklung um weitere Gerätschaften erweitert worden ist. In der Schulordnung heisst es unter Punkt 16 'Elektronische Geräte' konkret: «Wir benützen keine privaten elektronischen Geräte (Smartphone, Smartwatch, AirPods etc.) während des Schulbetriebs (von 07.00 bis 18.00 Uhr) auf dem Schulareal und während allen Schulanlässen (inklusive Exkursionen, Schulreisen und Lagern). Die Geräte müssen ausgeschaltet sein.»

«Handyboxen» in allen Klassenräumen

Demzufolge ist der aktuelle BKS-Entscheid aus Sicht der Kreisschule vor allem auch eine Bestätigung, dass die schulinterne Regelung sinnvoll ist. Nach Einführung der Schüler-iPads vor einigen Jahren ist die Nutzung der persönlichen Handys an der KSRL sowieso obsolet geworden, können doch die iPads (und ggf. auch der schuleigene Informatikraum) für alle elektronischen Arbeiten und Projekte genutzt werden. Aber selbstredend ist sich auch die KSRL bewusst, dass einzelne Schülerinnen und Schüler versucht haben und auch weiterhin versuchen werden, die geltende Handyregelung zu umgehen. Aus diesem Grund hat die Schule beschlossen, auf das neue Schuljahr sogenannte «Handyboxen» anzuschaffen, welche in den letzten Monaten bereits von einigen Lehrpersonen getestet worden waren. Diese Boxen werden in allen Schulzimmern platziert und dienen als Lagerort für alle Mobilgeräte der Lernenden, welche ihre Handys jeweils am Anfang einer Lektion deponieren müssen, um sie am Ende der Stunde wieder mitnehmen

zu können. Damit soll unter anderem verhindert werden, dass die Jugendlichen in schriftlichen Prüfungen mit ihrem Handy betrügen (Stichwort: KI) oder sich während einer Lektion aufs WC verabschieden, nur um die neusten Snapchat-Nachrichten oder Tiktok-Videos anzuschauen.

Gewiss, alles wird sich so auch nicht verhindern lassen, denn die Lernenden tragen ihre Geräte in den Pausen – wenn sie zwischen den Schulzimmern hin und her wechseln – weiterhin auf sich, doch der Unterricht als Kerngeschäft der Schule wird auf diese Weise sicherlich entlastet.

Bald werden erste Erfahrungen gemacht und mögliche Optimierungen diskutiert worden sein, doch sicher ist nur, dass der technologische Fortschritt (und insbesondere der Umgang der Schule mit dieser Entwicklung) auch in Zukunft auf der Agenda der Bildungslandschaft bleiben wird.

Patrick Haller



JEHLE 
 Lösungen in Form

- ▶ Lehrbetrieb
- ▶ Arbeitgeber
- ▶ Partner



Lehrstellen
 und Jobs



Wir suchen Lernende!

Maier

BÄCKER-KONDITOR-CONFISEUR*IN EFZ / EBA
 DETAILHANDELSFACHFRAU*MANN EFZ / EBA



www.beck-maier.ch



Bist du interessiert an einer Schnupperlehre?
 Sende ein Mail an: regula.gerber@beck-maier.ch

**Feuer und Flamme
 für Ihre Heizung.**



**heizen wärmen
 rebmann**

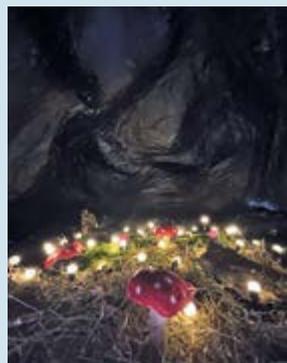
5082 Kaisten
 Tel. 062 869 90 00
heizen-waermen.ch



Freie Lehrstelle ab August 2026: Heizungsinstallateur EFZ

Spannende P&R-Projekte der Drittklässler

In der Projektarbeit werden überfachliche Kompetenzen gefordert wie Selbstständigkeit, Eigenverantwortung, Kooperationsfähigkeit oder Ausdauer. Gearbeitet wird nach den Methoden des Projektmanagements. Die Wahl des Projektthemas orientiert sich an den Interessen und Fähigkeiten der Schülerin, des Schülers. Hier eine Auswahl der Arbeiten:



Entsprechend gross war die Vielfalt der Projekte: Zu den realisierten Arbeiten, die die Schülerinnen und Schüler jeweils während zwei Wochenlektionen im Unterricht sowie zum Teil auch in ihrer Freizeit erledigten, zählten in diesem Schuljahr unter anderem ein Billardtisch, ein GoKart, ein bestickter Glockenriemen oder verschiedene Spielklassiker wie Cornhole und Brändi-Duck (abgeleitet von Brändi-Dog). Ebenfalls wurden Textilien bedruckt, ein Wohnwagen restauriert, ein Roboter programmiert oder ein Fussballturnier für die Schulen aus der Umgebung organisiert. Alle Projekte konnten vor wenigen Tagen auch im Rahmen einer Ausstellung, zu welcher die Eltern aller KSRL-Jugendlichen eingeladen waren, begutachtet werden.



Ausbildung
bei
dsm-firmenich ●●●

spannend
lehrreich
herausfordernd
verantwortungsvoll

learning.sisseln@dsm.com
www.gateway.one/dsm

dsm-firmenich ●●●

RAIFFEISEN

Jetzt
YoungMember
werden und
profitieren!

**Den ganzen Sommer gratis
ins Freibad Laufenburg**

Als YoungMemberPlus-Kunde der
Raiffeisenbank Regio Laufenburg profitierst du
von einem kostenlosen Saisonabo für das
Freibad in Laufenburg und von vielen weiteren
Vorteilen!

www.raiffeisen.ch/youngmemberplus

**Raiffeisenbank
Regio Laufenburg**

Mitteldorf 2, 5082 Kaisten
T 062 869 60 60
regio-laufenburg@raiffeisen.ch
www.raiffeisen.ch/regio-laufenburg



Grün: gesundheitsfördernde Faktoren

Rot: beeinträchtigende Faktoren

Fach WAH zum Thema Gesundheit

Im Fach WAH (Wirtschaft-Arbeit-Haushalt) beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler diesen Frühling mit dem Thema «Gesundheit». Dies ist ein Teil der Unterrichtsthemen des neuen Lehrplans 21. Zunächst befassten sich die Lernenden mit der folgenden Leitfrage: «*Welche Einflüsse wirken sich auf die Gesundheit aus und wie lässt sich der Alltag gesundheitsfördernd gestalten?*»

Die SchülerInnen machten sich in Vierergruppen Gedanken zur Leitfrage und stellten die Ergebnisse der Klasse vor. Die Faktoren «**BEWEGUNG, ERNÄHRUNG und ERHOLUNG**» wurden hier immer wieder genannt. Die Schülerinnen und Schüler erhielten anschliessend die Aufgabe, eine Person in ihrem Umfeld, z.B. die Eltern oder Grosseltern, zu interviewen. Die Fragen lauteten:

Was versteht die befragte Person unter «Gesundheit»? Dabei wurde beachtet, dass beim Interview die Wechselwirkungen der Faktoren «Konsum», «Bewegung» und «Erholung» bei der «Gesundheit» zur Sprache kamen. Bei einer nächsten Aufgabe wurden die verschiedenen Einflussfaktoren genauer betrachtet: Welche persönlichen, sozialen, beruflichen und gesellschaftlichen Faktoren können sich «fördernd» oder «beeinträchtigend» auf die Gesundheit auswirken? Die Ergebnisse wurden in einer Partnerarbeit ausgetauscht und schriftlich festgehalten.

Nachdem einiges Wissen zur Leitfrage aufgebaut werden konnte, haben die Lernenden für sich einen Merksatz generiert, der die Leitfrage beantworten soll.

Verena Enderli, WAH-Lehrerin

Zur Förderung der Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit

Der Gesundheitsbegriff ist gesellschaftlich und kulturell geprägt und unterliegt damit einem steten Wandel. Obwohl die Themenbereiche rund um die Gesundheit die meisten Menschen in irgendeiner Form beschäftigen, ist «Gesundheit» bis heute nicht eindeutig definiert. Eine weithin bekannte Definition ist diejenige der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie definiert Gesundheit als «Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen» (WHO, 1986).

Gerade in der sensiblen Lebensphase des Heranwachsens besteht Handlungsbedarf im Bereich Gesundheitsförderung: Psychische Belastungen bei Jugendlichen haben in den letzten Jahren stark zugenommen, Essstörungen und Übergewicht stagnieren auf einem hohen Niveau. Studien belegen zudem eine Abnahme der Bewegung mit dem Übergang von der Kindheit zur Adoleszenz.

Freiräume und klare Regeln

Da die Entwicklung des Gehirns erst mit 25 Jahren zum Abschluss kommt, besteht eine erhöhte Veränderbarkeit von Denk- und Verhaltensmustern bei Jugendlichen. Hier sind sowohl die Elternhäuser als auch die Schule und das gesamte soziale Umfeld der Heranwachsenden gefordert: «Vorbildfunktion, Methodenvielfalt bei der Vermittlung von Lerninhalten, Erfolgserlebnisse, Mitbestimmung und Freiraum, Förderung der Selbstwirksamkeit, aber auch transparente und klare Regeln bzw. Grenzen ziehen» sind hier wichtige Stichwörter.

An der Kreisschule werden die Inhalte und Methoden des Unterrichtens immer wieder hinterfragt und diskutiert und bei Bedarf angepasst. Der Themenkomplex «Gesundheit» – sowohl bei den Lernenden als auch bei den Lehrenden – spielt hier jeweils eine grosse Rolle.

Regula Laux

Gedanken von SchülerInnen zum Thema «Gesundheit»

Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen



«Zuerst mussten wir in einem Wartezimmer warten. Wir haben uns dann in Vierergruppen aufgeteilt und sind in die Ausstellung reingegangen. Das Erste, was wir machen mussten, war durch einen Gang gehen und verschiedene Gerüche riechen, unseren Herzschlag hören und verschiedene Sachen spüren.»

Floresa

«Wir haben uns mit dem Thema Gesundheit beschäftigt, aber nicht auf die langweilige Art, sondern richtig interaktiv!

Die Ausstellung war total spannend und anders als alles, was wir bisher in der Schule gemacht haben. Man konnte überall mitmachen, Sachen anfassen und richtig viel lernen. Aber das Beste: HEUSCHRECKEN essen! Zuerst waren wir alle ein bisschen skeptisch, aber dann waren sie echt knusprig und – Überraschung – gar nicht so schlimm.»

Matteo

«Besonders interessant war auch der Abschnitt am Ende der Ausstellung, in dem man beispielsweise einen Massagestuhl ausprobieren konnte. Solche praktischen Erlebnisse boten eine angenehme Abwechslung und regten zum Nachdenken über den eigenen Körper und seine Bedürfnisse an.»

Malin

«Die Ausstellung zur Gesundheit war nicht nur auf körperliche Gesundheit bezogen, sondern hat auch eindrucksvoll gezeigt, wie sehr unsere mentale und emotionale Gesundheit mit unserem allgemeinen Wohlbefinden verknüpft ist.»

Milena

Schülerinnen und Schüler der beiden dritten Sek-Klassen besuchten gemeinsam mit Sandra Schlatter und Regula Laux die Ausstellung «HAUPTSACHE GESUND» im Stapferhaus in Lenzburg. Hier einige Auszüge ihrer Gedanken rund um den Ausstellungsbesuch und allgemein zum Thema «Gesundheit»:

«Am besten gefiel mir, dass man sich mal alles genau ansehen konnte und über alles offen reden konnte. Man merkte auch, dass Schule eine sehr grosse Auswirkung auf psychische Erkrankungen oder auch Stress hat. Gesundsein bedeutet für mich, dass ich mit jemandem sprechen kann, wenn es mir nicht gut geht, dass ich mich in meinem Umkreis und in meinem Körper wohl fühle und dass ich geistig und körperlich fit bin.»

Riana

«Beim Verlassen des Raumes wurde uns bewusst: Krankheiten sind oft unsichtbar. Man kann einem Menschen nicht immer ansehen, wie es ihm wirklich geht – ob er körperlich oder mental gesund ist oder nicht.»

Lea

«In einem Raum konnte man sich Tonaufnahmen von Menschen mit ganz unterschiedlichen Krankheiten anhören. Das hat mich sehr berührt und beeindruckt. Es ist krass, wie viele Menschen mit so verschiedenen Herausforderungen leben müssen. Ich wäre in diesem Raum gerne noch länger geblieben, weil man dort auch Zeit hatte, um nachzudenken und zu fühlen, wie gut es einem selbst geht.»

Enja

«Wenn es Menschen psychisch nicht gut geht, kann es oftmals noch viel schmerzhafter sein, als eine Verletzung oder eine Krankheit und ich finde, wenn man lacht, heisst das nicht, dass man gleich glücklich und gesund ist. Ich finde es ist wichtig, Gedanken und Gefühle zu kommunizieren.»

Svenja

«Besonders spannend fand ich, dass man dort Heuschrecken probieren konnte – sie haben überraschend gut geschmeckt. Außerdem war es toll, dass man sich dort auch sportlich betätigen konnte... Auch das Thema Stress wurde angesprochen: Viele Schülerinnen und Schüler sind stark belastet, und das Museum erinnerte daran, wie wichtig es ist, sich auch mal zu entspannen.»

Finley

«Zuletzt waren wir in einer grossen Halle, wo wir angeschaut haben wie viele Medikamente weggeworfen werden. Wir konnten auch noch sehen, wie eine Herzoperation aussieht und wie eine Kopfoperation durchgeführt wird, und was passieren kann, wenn man einen kleinen Fehler macht bei einer Operation.»

Alaya

«Es geht nicht immer nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um psychische Gesundheit. „Wie gehts dir?“ ist eine Frage die einem fast jeden Tag gestellt wird. „Gut, und dir?“ ist die Antwort, die man fast immer gibt. Gehts dir aber wirklich gut oder willst du einfach nicht darüber reden?»

Blerona

«Mir wurde klar, dass Gesundheit viel mehr bedeutet, als einfach nicht krank zu sein. Besonders der letzte Raum hat mich beeindruckt. Die vielen Tabletten, die Umarmung mit dem Bären oder der Massagestuhl haben gezeigt, wie wichtig auch das seelische Wohlbefinden ist. Am Ende durften wir noch eine Pille mit einer Nachricht drin machen – das fand ich eine schöne Idee, weil man dann nochmal über sich selber nachdenkt.»

Emma

KOMMENTAR VON SEVIN SABER

Stress behandeln – oder lieber ver- meiden?



Was mir besonders aufgefallen ist: Wir bekommen unzählige Tipps, wie wir mit Stress umgehen sollen:

«Du hast Stress wegen der Schule? Mach diese Atemübung, um dich zu beruhigen...»
«Du hast Haarausfall vom vielen Lernen? Diese Tabletten helfen...» «Du kannst nachts nicht schlafen, weil du so viel über den kommenden Schultag nachdenken musst? Dann probier' diese Übung...»

All diese Ratschläge – so gut gemeint sie auch sind – richten sich nur auf die Symptome. Aber nie, wirklich nie, wird über die Ursachen gesprochen. Nie geht es um das Schulsystem selbst oder die Bedingungen in der Arbeitswelt.

Warum versuchen wir ständig, die Folgen eines kranken Systems zu behandeln, statt das System selbst zu hinterfragen? Warum suchen wir Lösungen für Stress, statt Wege, ihn gar nicht erst entstehen zu lassen?

Ich habe so oft gesehen, wie die Antwort auf Überforderung in Pillen und Nahrungsergänzungsmitteln gesucht wurde.

Aber was wir wirklich bräuchten, wäre ein Umfeld, das uns nicht krank macht.

Jedes Jahr werden in der Schweiz 4'800 Tonnen Medikamente weggeworfen – nur, weil sie nicht gebraucht oder für unnötige Behandlungen verschrieben wurden. Diese Zahl zeigt, wie sehr wir an Symptomen arbeiten, statt an der Quelle des Problems. Wenn wir uns den Stressfaktoren stellen, anstatt sie zu ignorieren, könnte viel unnötiger Konsum vermieden und eine Menge Geld gespart werden. Man könnte das Geld, das heute in vermeidbare Gesundheitsprodukte fließt, in eine echte Veränderung stecken: Ein Bildungssystem, das an Menschen denkt. Eine Arbeitswelt, die Leistung nicht mit Selbstaufgabe verwechselt. Denn Gesundheit zeigt sich nicht daran, wie viele Pillen man schluckt – sondern daran, dass man sie nicht braucht, um zu funktionieren.



Next Step

Lehre bei Schnetzler



SCHNETZLER METALLBAU



Metallbaukonstrukteur:in EFZ

Du planst, zeichnest und denkst mit – am PC, aber ganz nah an der Praxis.

Metallbauer:in EFZ & Metallbaupraktiker:in EBA

Du baust mit Stahl und Alu! Fenster, Türen, Glasfas-saden. Drinnen und Draussen, mit Power, im Team.

Das bekommst du bei uns!



6 Wochen Ferien



Überdurchschnittlicher Lohn



Generalabo SBB 2. Klasse



Eigenes Notebook geschenkt



60 Min. Lernzeit/Woche



Top Team & Events

Warum Schnetzler?



Eines der grössten Metallbau-Unternehmen im Fricktal.



Moderne Lehrwerkstatt, persönliche Betreuung, coole Projekte.



Bei uns wirst du nicht rumgeschickt – **du gehörst zum Team.**

Mach Metall! Beweg was!



Noch Fragen?

Roman Schnetzler
welcome@schnetzler.ch
T 062 869 80 40

Schnetzler Metallbau AG
5080 Laufenburg

Mehr Infos



metall+du
www.metall-und-du.ch



www.schnetzler.ch

«Wie geht es dir?»

Durch den gemeinsamen Ausstellungsbesuch «Hauptsache gesund» im Stapferhaus angeregt, macht sich Lehrerin Sandra Schlatter im Folgenden Gedanken über den achtsamen Umgang miteinander in der Schule.



FOTO: REGULA LAUX

Lehrerin Sandra Schlatter (vorne) setzt sich für Bewegung und Entspannung im Schulalltag ein – hier bei einer Yoga-Session mit Yoga-Lehrerin Sandra Leber, links, und SchülerInnen der Kreisschule

Die erste Diskussion in der Ausstellung «Hauptsache gesund» begann mit der einfachen, aber tiefgründigen Frage: „Wie geht es dir?“ Schnell wurde uns bewusst, dass diese Frage oft nur eine Floskel ist. In den meisten Fällen sind wir nicht wirklich daran interessiert, wie es der Person geht, der wir diese Frage stellen. Mir persönlich liegt es am Herzen, diese Frage mit Bedacht zu stellen und ehrliches Interesse an der Gesundheit meines Gegenübers zu zeigen. Es ist mir wichtig, jemandem einen Landeplatz für seine Probleme und Anliegen zu bieten und ihm zu zeigen, dass ich ihn wahrnehme. Für mich persönlich zentral im Umgang mit meinen Schülerinnen und Schülern (SuS).

Zu wenig Zeit für Reflexion

Während unseres Besuchs fiel mir auf, dass die SuS ein besonders grosses Interesse am Thema mentale Gesundheit zeigen. Viele äusserten, dass sie sich im Schulalltag gestresst fühlen, was mir zu denken gibt. Oft habe ich das Gefühl, dass mir als Lehrperson die Zeit fehlt, um Konfliktsituationen beispielsweise aus dem Sportunterricht zu reflektieren und zu begleiten. Oft wandern ungelöste Konflikte so den ganzen Tag im Schulalltag mit. Ein weiterer Aspekt, der mich inspiriert hat, war die Frage: „Was bedeutet Gesundheit für dich?“ Wir stellten schnell fest, dass die Definition von Gesundheit individuell sehr unterschiedlich ist. Viele Krank-

heiten sind äusserlich nicht sichtbar oder werden gesellschaftlich verurteilt, wie zum Beispiel «Burnout» oder «Long Covid». Der Leidensdruck für viele Betroffene ist enorm. Ein gebrochenes Bein ist sichtbar und heilt in etwa sechs Wochen, während der Heilungsprozess einer psychischen Erkrankung oft ungewiss ist.

Was tut mir gerade gut?

Diese Gedanken führten mich zu der Frage: Wer gibt uns das Recht, die Gesundheit oder den Zustand einer anderen Person zu bewerten? Für viele bedeutet Gesundheit, körperlich fit zu sein und sich gesund zu ernähren. Für mich geht es im Kern darum, zu entscheiden: Was tut mir

gerade gut? Brauche ich Ruhe oder Bewegung? Gesundheit hat für mich viel mit Entscheidungsverhalten und Selbstreflexion zu tun. Es ist für mich persönlich wichtig, sich und seinen Körper gut zu kennen und herauszufinden, was man braucht – ein zentraler Aspekt der Selbstfürsorge.

Hier merke ich selbst, dass dies bedingt, sich mit seinen eigenen Haltungen und Mustern auseinanderzusetzen. Was verstehe ich eigentlich unter Gesundheit? Wie definiere ich das für mich selbst? Welche Bedürfnisse müssen gestillt werden, damit ich mich «gut» fühle? Was hilft mir, wenn ich mich nicht gut fühle? Ist es nicht auch immer ein «sowohl als auch»? Muss ich mich überhaupt zwischen «gut» und «nicht gut» entscheiden? Es gibt doch Bereiche im Leben die gut laufen und welche, die vielleicht ausbaufähig sind. Für mich gibt es bei diesem Thema nicht nur «schwarz und weiss».

An dieser Stelle wird mir klar, dass viele SuS (und ich behaupte auch ganz viele Erwachsene) nicht gelernt haben, wie sie diese Fähigkeiten entwickeln können. Sollte das nicht auch ein Thema in der Schule sein? Es wäre wertvoll, herauszu-

finden, was uns guttut, insbesondere in stressigen Zeiten.

Achtsamer Umgang mit mir selbst

Hierbei denke ich vor allem auch an die Abgrenzung von sozialen Medien. Bevor ich das Handy an die Seite lege, muss ich spüren, dass es mir gerade nicht guttut. Dies erfordert aber einen achtsamen Umgang mit mir selbst. Eine kleine Technik, die mir oft in den fünfminütigen Pausen hilft, ist das bewusste Ein- und Ausatmen und die Frage: „Wie geht es mir gerade? Brauche ich frische Luft oder ein Gespräch mit einer anderen Lehrperson? Oder einfach kurz ein bisschen Ruhe?“

Ich bin der festen Überzeugung, dass das Thema «Gesundheit» in der Schule mehr Beachtung verdienen sollte. Die Auseinandersetzung mit mentaler Gesundheit und Selbstfürsorge sollte ein integraler Bestandteil unseres Unterrichts sein, um unseren SuS die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie benötigen, um mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Dies erfordert meiner Meinung aber auch von uns Erwachsenen – Eltern und Lehrpersonen – einen bewussten Umgang mit

unserer Gesundheit und mehr Achtsamkeit mit der Frage: Wie geht es dir?

Mut tut gut

Schlussendlich stelle ich mir persönlich auch die Frage: Ist es nicht wichtig, ein Lernumfeld in der Schule zu schaffen, indem sich alle wohlfühlen und dementsprechend Leistung erbringen können? Lernen auf Augenhöhe, die ganze Umgebung Laufenburg als Lernort und die Jugendlichen, denen wir das Gefühl geben sollten, gesehen zu werden. Ist es bei uns Erwachsenen nicht auch so, dass wir am besten leistungsfähig sind, wenn wir uns gesund und selbstwirksam erleben, wohlwissend, dass Erfahrungen ausserhalb der Komfortzone auch dazugehören (Mut tut gut ;-))?

Ich mag das Bild des Leuchtturms. Ich möchte als Lehrperson den SuS auf dem Weg auf das offene Meer ein Stück den Weg leuchten, sie begleiten raus aus dem offenen Hafen. Dafür brauchen sie aber auch einen guten Anker an ihrem Boot und sollten Werkzeuge dabei haben, um das Boot gut auf dem Meer zu manövrieren.

ANZEIGE

 **LENZIN PARTNER**
ARCHITECTEN

**Energieeffizientes Bauen ·
Umbauen · Sanieren · Modernisieren**

Lenzin Partner Architekten AG, Hintere Bahnhofstrasse 9A, 5080 Laufenburg
T 062 869 90 60, F 062 869 90 69, buero@lparchitekten.ch, www.lparchitekten.ch

Gesund bleiben im Schulalltag – Wie der Schulsozialdienst unterstützen kann

«Du musst nicht alles allein schaffen»

Viviene Delz verstärkt seit Anfang April Cornelia Oertli im Schulsozialdienst der Kreisschule. Immer freitags hat sie die Türen weit geöffnet für die grossen und kleinen Anliegen der Kreisschul-SchülerInnen. Wir baten sie, uns mehr zu erzählen über sich und ihre Arbeit.

Ich bin 30 Jahre alt, Mutter eines kleinen Sohnes – und mit grosser Überzeugung Schulsozialarbeiterin. Mein beruflicher Weg war vielfältig und hat mich durch verschiedene Bereiche geführt: Nach meiner Erstausbildung im Gesundheitswesen arbeitete ich als Fachfrau Betreuung, später studierte ich Soziale Arbeit. Danach übernahm ich in einem Atelier für Menschen mit Beeinträchtigungen die Leitung von drei Teams. Diese Zeit hat mich geprägt – fachlich wie menschlich –, denn sie zeigte mir, wie wichtig gutes Zusammenspiel, gegenseitiger Respekt und gesunde Rahmenbedingungen sind.

Was all diese Stationen verbindet, ist der Mensch – in seiner Ganzheit. Gesundheit, im körperlichen, seelischen und sozialen Sinn, war immer ein zentrales Thema. Deshalb sehe ich den Menschen als bio-psycho-soziales Wesen. Diese Haltung prägt auch meine heutige Arbeit im Schulalltag.

«Schule ist Lebensraum»

Denn Schule ist weit mehr als ein Ort des Lernens – sie ist Lebensraum. Und wer gesund lernen soll, muss sich sicher, verstanden und gestärkt fühlen. Gesundheit im schulischen Kontext bedeutet nicht nur „nicht krank“ zu sein, sondern auch, mit Herausforderungen umgehen zu können, sich angenommen zu fühlen und mit Belastungen wie Leistungsdruck, familiären Sorgen oder Konflikten nicht allein zu sein.

«Wir sind einfach da»

Hier kommt der Schulsozialdienst ins Spiel. Wir bieten einen geschützten Rahmen für Gespräche, unterstützen bei Krisen, helfen bei Konflikten – und sind einfach da, wenn es jemanden braucht, der zuhört. Wir arbeiten eng mit Lehrpersonen, Eltern und externen Fachstellen zusammen und bieten zudem präventive Angebote, zum Beispiel zu Stressbewältigung, psychischer Gesundheit oder sozialem Miteinander.

«Hilfe anzunehmen ist mutig»

Mein Ziel ist es, Kinder und Jugendliche darin zu stärken, ihren eigenen Weg zu finden und gut für sich zu sorgen. Ich möchte, dass sie wissen: Du musst nicht alles allein schaffen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut und Selbstfürsorge.

Diese Arbeit ist für mich mehr als ein Beruf. Es geht darum, jungen Menschen in schwierigen Momenten zur Seite zu stehen – mit einem offenen Ohr, einem sicheren Raum und konkreter Unterstützung. Wenn Schule ein Ort sein soll, an dem sich alle entfalten können, braucht es auch Platz für die Themen, die oft zwischen den Zeilen stehen: psychische Gesundheit, Belastung, soziale Herausforderungen. Genau dort sehe ich meinen Beitrag als Schulsozialarbeiterin.»

Habt ihr Sorgen oder Fragen?
Ich bin für euch da!

Hi! ICH
BIN
VIVIENE
DELZ

neu bei der
SCHULSOZIALARBEIT

Was kann ich für euch tun?

- Offenes Ohr – Neutrale und vertrauliche Beratung für Schüler:innen, Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte.
- Gemeinsam Lösungen finden – Unterstützung bei Problemen in der Schule, mit Freunden oder zu Hause.
- Projektbegleitung – Zur Stärkung des Miteinanders und für ein gutes Schulklima.
- Mehr Wohlfühlen in der Schule – Förderung von sozialem Miteinander.
- Hilfe bei Streit & Konflikten – Prävention und Unterstützung bei schwierigen Situationen.
- Vernetzung & Zusammenarbeit – Ich stelle sicher, dass die passenden Ansprechpartner für eure Unterstützung zusammenkommen.

und vieles mehr!

30 Jahre alt
von Malsprach
Sozialpädagogin
Mutter von einem Sohn

Wann bin ich vor Ort?
Oeschgen: Dienstags
Laufenburg: Freitags

Wie kann man mich erreichen?
v.delz@schulsozialdienst.ch

GSBR Gemeindeverband
Sozialbereiche
Basler Unterwalden



DIE TEAMPLAYER IM HOLZBAU – VOM HOLZDECK BIS ZUM MEHRFAMILIENHAUS

In jeder Sparte und in allen Dimensionen kompetent im Holz- und Systembau unterwegs. Mit Freude und Leidenschaft entwickeln wir in Teamarbeit die besten Lösungen für nachhaltiges Bauen und fördern in familiärem Umfeld den Nachwuchs im Holzbau. **GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN – JETZT BEWERBEN!**

HARING
INNOVATIVES BAUEN MIT SYSTEM





Mehr Bewegung in den Pausen

Vor einem Jahr wurde das Projekt «Bewegte Pause» im Rahmen einer Pilotphase getestet – und hat sich inzwischen seinen festen Platz im Schulalltag gesichert. Dabei können die Schülerinnen und Schüler in allen grossen Pausen jeweils sportliche Utensilien (z.B. Basketball, Fussball, Volleyball, Badminton oder Tischtennis) aus dem Bewegungsschrank im Geräteraum ausleihen, um ihre Pausen im «Blauen» aktiv zu gestalten.

Fotos: REGULA LAUX

ten. Initiiert wurde das Projekt von den Sportlehrpersonen Sandra Schlatter und Gabriel Herzog, welche ähnliche Programme schon aus Primarschulen kennen. Anfänglich beschränkte sich das Angebot auf die morgendlichen Pausen, doch das Interesse der Lernenden war so gross, dass es schliesslich auch auf den Nachmittag ausgeweitet wurde. «Es ist schön zu sehen, dass die Jugendlichen mit viel Begeisterung dabei sind und

nicht einfach nur in den Ecken herumhängen», so Schlatter. Inzwischen würden die Schüler zu Beginn der grossen Pause sogar schon Schlange stehen vor dem Geräteraum – und auch das Feedback der Lehrpersonen, die die Ausgabe und Rücknahme der Gerätschaften organisieren, ist durchwegs positiv, sodass sich die «bewegte Pause» zweifellos an der Kreisschule Regio Laufenburg etablieren konnte.

Patrick Haller



Bei uns wirst Du Profi!

Mit einer Berufslehre in die Zukunft!

Die Firmen der Gewerbevereine im Oberen Fricktal bieten eine grosse Vielfalt an Lehrberufen.

gvms.ch

gewerbe-regio-laufenburg.ch

gvstaffeleggtal.ch

geref.ch

FREIE LEHRSTELLE SOMMER 2026

Winkler Wil Haustechnik AG

Badewelten

SPENGLEREI | SANITÄR | HEIZUNG
 KAPELLENSTRASSE 213 | 5276 WIL AG
 062 867 21 00 | INFO@WINKLER-WIL.CH
WWW.WINKLER-WIL.CH

[@winklerwil](https://www.facebook.com/winklerwil) [@winklerwil_](https://www.instagram.com/winklerwil)

Alles aus einem Haus!

Treuhand • Steuerberater • Versicherungsfachmann •
 Liegenschaftenverwalter • Finanzplaner

Stäuble Treuhand AG
 5085 Sulz, Tel. 062 286 88 88, www.staeubletreuhand.ch

Spezialgeschäft für Schul-, Büro- und Bastelmaterialien

PETER Schulmaterial

Lagerverkauf in Herznach

Schulmaterial Peter AG · 5027 Herznach
 062 878 13 61 · info@schulmat-peter.ch

schulmat-peter.ch

Aussagen von SchülerInnen, die im Gesundheitsbereich «geschnuppert» haben

«Am Ende des Tages war ich sehr zufrieden und glücklich»

Alle Schülerinnen und Schüler der 2. Klassen haben nach den Frühlingferien im Rahmen ihrer Berufswahl eine obligatorische Schnupperwoche absolviert – passend zum Hauptthema des aktuellen Schulmagazins wurden einige Lernende, welche im Bereich ‘Gesundheit’ geschnuppert haben, nach ihren Eindrücken gefragt.



**Jara Heuberger (S2a):
Augenoptikerin
McOptik, in Frick**

«Mir hat am besten gefallen, dass man viel Kundenkontakt hat und in einem Team arbeitet. Es war spannend bei einem Sehtest dabei zu sein oder eine Brille zu richten, auch wenn es mir manchmal schwergefallen ist, sie gerade zu biegen. Am Schluss durfte ich einer Frau helfen, eine Brille zu finden, was mir viel Spass bereitet hat.»



**Marina Basler (S2a):
Tiermedizinische Praxisassistentin
Kleintierklinik am Sonnenberg, in Möhlin**

«Ich fand es super, dass ich vieles selbst ausprobieren durfte, z.B. eine Spitze aufziehen oder narkotisierte Katzen in den Stationsraum zu bringen. Auch das Team war sehr nett und zuvorkommend. Am Beruf hat mir die Mischung zwischen Büroarbeit und sozialen Kontakten sehr gut gefallen.»



**Kim Glaser (S2b):
Medizinische Praxisassistentin, Arztpraxis Dr. med. Philipp Bachmann, in Sisseln**

«Ich konnte beim Schnuppern sehr viel lernen und für meine Berufswahl mitnehmen – so durfte ich selbst Blutabnahmen durch den Automaten analysieren lassen. Dann konnte ich auch bei einem EKG (Herztest) dabei sein, war am Empfang der Praxis und durfte zuschauen, als sie eine Infusion gesetzt haben. Es hat mir sehr viel Spass gemacht.»



**Sidra Saber (S2b):
Fachfrau Apotheke
Pelikan Apotheke, in Laufenburg**

«Mein Arbeitstag begann mit dem Auspacken der Waren und der Organisation der Produkte. Ich musste die bestellten Medikamente der Kunden heraussuchen, um sie zu etikettieren und mit dem Kassenzettel in eine Kiste zu legen. Andere Produkte mussten alphabetisch in die Regale eingeräumt werden; später durfte ich ein Rezept eines Kunden in den Computer eingeben. Am Nachmittag brachte ich Medikamente ins Altersheim und zur Spitex, was eine interessante Erfahrung war, weil ich direkt mit den Menschen vor Ort in Kontakt kam. Der Beruf hat mir sehr gut gefallen.»



KV uf de Gmeind!!!

Lehrbeginn: Sommer 2026

Bist du genau so dynamisch und kommunikativ wie wir? Dann passt du hervorragend in das motivierte Team der Gemeindeverwaltung Mettauertal. Wenn du uns dabei unterstützen willst, eine junge Gemeinde in eine viel versprechende Zukunft zu führen, dann möchten wir dich gerne kennenlernen. Melde dich bei:

Sandra Umbricht, Berufsbildungsverantwortliche, 062 867 21 60,
einwohnerdienste@mettauertal.ch

Hesch Interässe? Bewirb di!!!

www.mettauertal.ch | Lebensräume für Lebensträume
Gemeinde Mettauertal | Hauptstrasse 68 | 5274 Mettau | 062 867 21 60



REGIONALER
NATURPARK



Neu: Mehrweggeschirr zur Ausleihe

Nachhaltiges Mehrweggeschirr für Anlässe im Jurapark Aargau – bis zu 50 Gedecke und Snackschalen ausleihbar!

Alle Informationen:
www.jurapark-aargau.ch/nachhaltigkeit





**Jasemin Emroski (S2b):
Dentalassistentin
Dental Stein AG, in Stein**

«Ich durfte in der Praxis schon einiges machen, z.B. mehrere Zahnfüllungen abhärten, das Blut und Wasser wegsaugen oder den Raum für den nächsten Patienten aufräumen und desinfizieren. Ich hatte viel Spass bei meinen Aufgaben, auch wenn es natürlich nicht für jedermann etwas ist. Persönlich bin ich jedoch sehr beeindruckt vom Beruf und kann mir gut vorstellen, dass ich ihn erlernen möchte. Gerne würde ich aber zuerst noch Einblicke in verschiedene Betriebe erhalten, um mehr Erfahrungen sammeln zu können.»



**Fadej Kulak (B2a):
Fachmann Gesundheit
Spitex, in Stein**

«Es war eine sehr lohnende Erfahrung. Insgesamt habe ich zehn Menschen besucht, welche Hilfe brauchten beim Anziehen, beim Messen des Blutzuckers oder bei der Einnahme ihrer Medikamente. Ich habe ihnen aufmerksam zugehört, als sie mir Geschichten aus ihrem Leben erzählten. Am Ende des Tages war ich sehr zufrieden und glücklich, weil ich den Menschen, welche ernsthafte gesundheitliche Probleme hatten, etwas Freude und Unterstützung bieten konnte. Die Schnupperlehre hat mir gezeigt, wie wichtig Mitgefühl und Geduld im Umgang mit älteren Menschen sind.»



**Lena Schmid (B2b):
Fachfrau Gesundheit, Gesundheitszentrum Fricktal, in Rheinfelden**

«Die Woche im Gesundheitszentrum hat mir sehr gut gefallen, weil ich viel Kontakt mit den Menschen hatte und ihnen z.B. beim Auspacken oder beim Essen helfen konnte. Man hat sich sehr gut um mich gekümmert, sodass ich einen guten Eindruck von der Arbeit im Gesundheitsbereich erhalten habe.»



**Elina Zumsteg (S2b):
Neuropsychologin,
Reha Rheinfelden, in Rheinfelden**

«Mir hat es dort sehr gut gefallen, weil der Beruf interessant war und mich das Team sehr freundlich aufgenommen hat. Bei der Neuropsychologie werden Menschen behandelt, deren Gehirn, z.B. durch einen Unfall, beeinträchtigt worden ist. Wir machten einfache Aufgaben fürs Gehirn wie Fehlersuche oder Logicals. Ich durfte auch mithelfen bei der Vorbereitung sowie am Schluss, wenn die Materialien desinfiziert werden mussten.»



**Jessie Boutellier (B2a):
Physiotherapeutin, Gesundheitszentrum Fricktal, in Laufenburg**

«Dieser Beruf hat mich von Anfang an fasziniert. Besonders gefällt mir der Kontakt zu den Patienten, da ich ihnen mit speziellen Übungen helfen kann. Es erfüllt mich mit Freude zu sehen, wie sie Fortschritte machen – vor allem bei Kindern. Ausserdem ist der Beruf sehr abwechslungsreich, weil jeder Patient anders und besonders ist.»

*Statements: Patrick Haller
Fotos: Regula Laux*



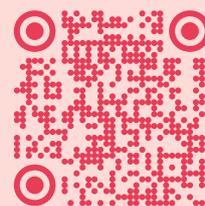
GZF

Deine Zukunft im Gesundheitswesen beginnt hier!



Die Pflege am GZF zeichnet sich durch eine hervorragende Versorgung und persönliche Betreuung unserer Patient:innen und Bewohner:innen aus. Mit dem positiven GZF Team-Spirit erbringen wir täglich Höchstleistungen und legen grossen Wert auf ein Arbeitsumfeld, in dem du dich entfalten kannst. Deine Weiterentwicklung ist uns wichtig – fachlich wie persönlich.

Möchtest du mehr über deine Ausbildungsmöglichkeiten am GZF erfahren? Dann freuen wir uns auf deinen Besuch!



Erste Hilfe hilft Leben retten

Lehrpersonen im Notfalltraining

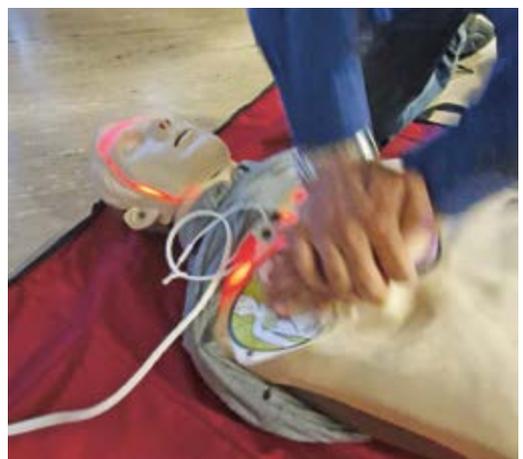


Urs Gfeller (ganz links) und Stefanie Stücheli (3. v. links) von reaktion.ch instruierten die Lehrpersonen.



Fotos: Regula Laux

Man weiss nie wo, wann und wen es trifft. In Notfallsituationen entscheiden Sekunden über das Überleben von Betroffenen. Um in den Bereichen Erste Hilfe und Reanimation mehr Sicherheit zu erlangen, nahm ein Dutzend Lehrpersonen an einer Schulung von Petra Birrer und Urs Gfeller, Anästhesistin und Rettungssanitäter (www.reaktion.ch) teil. Es ging um alarmieren, reanimieren und den Umgang mit dem Defibrillator.



Mehr Laufenburg erleben

Ausflüge, Freizeit & Kultur



Infos und Angebote: www.laufenburg-tourismus.com

Mehr wissen über Laufenburg

Stadtführungen für jeden etwas dabei



Infos und Buchung:



Für Kollegen, Freunde und beste Freunde

Trotti-Tours ab dem Cheisacherturm



Infos und Buchung: www.trottitours.ch



Trotti
Tours

Mehr als
LAUFENBURG
Rhein

Liebe Wettbewerbs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer

Seit 2018 erscheint auf dieser zweit-
letzten Seite des Schulmagazins
ein Wettbewerb. Mal haben wir Ih-
nen Fragen zum Inhalt gestellt, mal baten
wir Sie um die Einsendung von Fotos oder
Erlebnis-Schilderungen. So hat sich über
die Jahre ein treuer Stamm von Wettbe-
werbs-Begeisterten gebildet. Vielen Dank.

Nun haben wir entschieden, vorerst auf
die Weiterführung des Wettbewerbs zu
verzichten. Wir legen sozusagen eine «Kre-
ativpause» ein und vielleicht kommt uns ja
eine gute Idee für etwas Neues.

In diesem Schulmagazin wandeln wir be-
reits auf neuen Spuren: Auf Seite 9 finden
Sie die Rubrik «Innen-/Aussenoptik Kreis-
schule». Vielleicht haben Sie ja Lust, sich

daran zu beteiligen oder Sie kennen jemanden, der/die interessant
wäre für einen gemeinsamen Besuch im Schulhaus Blauen.
Auch sonst freuen wir uns über Anregungen und Ideen, Kritik, Lob
oder anderweitige Reaktionen zum Schulmagazin unter regula.laux@skrl.ch

Unter den richtigen Einsendungen des Wettbewerbs der vergangenen
Ausgabe des Schulmagazins haben wir folgende Gewinnerin und fol-
genden Gewinner gezogen:

Marlies Daniel, Laufenburg

Toni Strebel, Laufenburg

Sie erhalten je einen Essensgutschein von der «Taverne zum Adler»
am Marktplatz in Laufenburg. Herzlichen Glückwunsch.

Übrigens:

Das gesuchte Lösungswort hiess «Buntstifte», aber «Bleistifte» liessen
wir auch durchgehen.



Mit dem Velo für Gesundheit und Bildung

KSRL-Lehrerin Rebecca Schlienger und ihr Partner Joel gehen die bevorstehenden Sommerferien sportlich
an: Mit dem Fahrrad von ihrem Zuhause im Fricktal bis nach Amsterdam – 1'000 Kilometer entlang des
Rheins mit dem Gravelbike!

Doch die Reise soll mehr sein als nur ein sportliches Highlight, auch eine Spendenfahrt für die Stiftung
Summit4Hope, um Kindern in Kenia Zugang zu Gesundheit und Bildung zu ermöglichen. Ihr Ziel: Möglichst
viele Spenden zu sammeln, die zu 100% direkt ins Projekt fliessen. Jeder Beitrag zählt und gibt nicht nur
Kindern Hoffnung, sondern auch Rebecca und Joel den nötigen Ansporn für jeden einzelnen Kilometer!

Hier geht's zur Spendenseite:

<https://www.summits4hope.ch/teilnehmer/team-schnuegg>



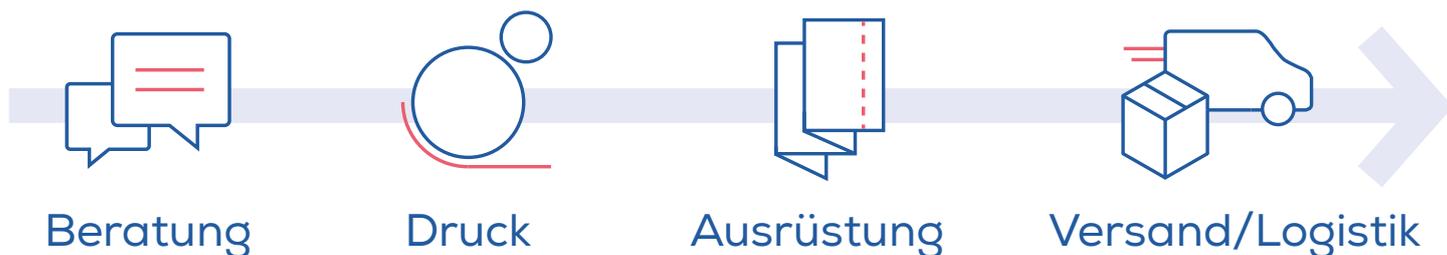
ANZEIGE



*Die Laufenburger Schokoladenmanufaktur
im Herzen von Laufenburg direkt am
Laufenplatz.*

www.schoggi-werkstatt.ch

Für Ihr perfektes Druckprodukt begleiten wir Sie vom Anfang bis zum Schluss.



Geschäftspapiere
Kuverts
Blocks
Dokumappen
Garnituren
Flyer/Folder
Plakate/Roll-Ups
Trauerdrucksachen
Tischsets
Broschüren/Bücher
Ringbücher
Personalisierung
Lettershop
Versand/Postaufgabe

Wir treibens gerne bunt
**und bleiben doch
im grünen Bereich.**



22 Gründe,
warum Print
nachhaltig wirkt