

Sek.INFORMATIONEN

Nr. 2, Oktober 2026

Liebe Eltern

Gesundheit ist ein wertvolles Gut – gerade in der Lebensphase der Jugend, in der vieles im Umbruch ist. Schule, Freunde, Freizeit, digitale Medien und die Vorbereitung auf die Zukunft stellen Jugendliche oft vor grosse Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, dass wir gemeinsam darauf achten, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist und man mit seinem Verhalten viel beeinflussen und beisteuern kann.

Warum ist Gesundheit in der Oberstufe so entscheidend?

- Körperliche Gesundheit schafft Energie für Lernen, Sport und die vielen Aktivitäten im Alltag.
- Psychische Gesundheit ist Grundlage für Konzentration, Belastbarkeit und Ausgeglichenheit.
- Soziale Gesundheit bedeutet, Teil einer unterstützenden Gemeinschaft zu sein und gute Beziehungen zu pflegen.

Jugendliche entwickeln in dieser Phase Gewohnheiten, die ihr späteres Leben prägen – vom Umgang mit Stress über Ernährung bis hin zur Freizeitgestaltung. Wie können Eltern unterstützen?

- Struktur geben: Feste Schlafenszeiten, Pausen und ein gesunder Tagesrhythmus sind auch in der Oberstufe wichtig.
- Stress im Blick behalten: Gespräche über Leistungsdruck, Prüfungsängste oder digitale Ablenkungen helfen Jugendlichen, Strategien zu entwickeln.
- Gesunde Ernährung fördern: Jugendliche brauchen viel Energie – ausgewogen und nährstoffreich, nicht nur schnell und praktisch.
- Bewegung ermöglichen: Sport und Bewegung sind der beste Ausgleich zum Sitzen und Lernen.
- Offenheit und Vertrauen: Jugendliche brauchen das Gefühl, dass sie mit Sorgen ernst genommen werden.
- Vorbild sein: Ein bewusster Umgang mit Medien, Stress, Ernährung und Erholung wirkt stärker als viele Ratschläge.

Unser gemeinsames Ziel: Wir alle wollen, dass die Jugendlichen gestärkt, selbstbewusst und gesund durch diese wichtige Schulphase gehen – körperlich, seelisch und sozial. Dafür sind Schule und Elternhaus gemeinsam verantwortlich. Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Vorbild im Alltag!

Es läuft bereits das letzte Quartal des laufenden Jahres. Wir hoffen sehr, dass alle mit viel Energie und Motivation in dieses letzte Quartal gestartet sind.

Wie gewohnt unterbrechen wir dieses lange und entsprechend anstrengende Quartal bewusst mit einem verlängerten Wochenende. Unsere Schüler*innen sollen die zwei unterrichtsfreien Tage dafür nutzen, kurz durchzuatmen und Energie zu tanken für die restliche intensive Zeit bis zu den Weihnachtsferien! 😊

Mit den aktuellen **Sek.INFORMATIONEN** möchten wir Sie wie gewohnt über die Aktivitäten und Anlässe der Sekundarschule in den Monaten Oktober bis Dezember informieren.



Freundliche Grüsse

der Schulleiter



Inhalt: *allgm. Kurzinfos/Agenda, OL an unserer Schule, Voranzeigen*

Allgemeine Kurzinfos/Agenda

➤ Abwesenheiten:

Daniel Sigrist wird am **Freitag, 24.10.** und am **Donnerstag, 27.11.** im **Militärdienst** sein. David Leu übernimmt die Stellvertretung.

Lino Schaad wird am **Mittwoch, 29.10.** **abwesend** sein. Gaby Kammer übernimmt die Stellvertretung.

./..

Andrea Polentarutti wird am **Montag, 24.11.** und am **Montag, 8.12. abwesend** sein. David Leu übernimmt die Stellvertretung.

Thomas Hari wird vom **Mittwoch, 10. Dezember bis und mit Freitag, 12. Dezember** und vom **Montag, 12. Januar ab Mittag bis und mit Freitag, 16. Januar 2025 abwesend** sein. Andrea Kammer übernimmt jeweils die Stellvertretung.

- **Infoanlass Projekt Oberstufenzentrum für die Bevölkerung der Gemeinden des Sekundarschulverbandes:**
Die für den **14. und 15. Oktober** angekündigten **Informationsabende für alle Interessierten zum Projekt Oberstufenzentrum** in der Turnhalle der Sekundarschule werden aus planungstechnischen Gründen ins **1. Quartal 2026 verschoben**.

- **Anmeldung für die Bildungsgänge der Sekundarstufe II:**

Die **Anmeldung** erfolgt nur noch **online** über www.be.ch/anmeldungsek2. Sie ist **ab dem 13. Oktober offen**. Alle interessierten Schüler*innen der 8./9. Klasse haben bereits vor den Herbstferien ein Blatt mit weiteren Infos zur Vorgehensweise erhalten.

- **OL an unserer Schule:**

Herbstzeit = OL-Zeit, traditionsgemäss auch bei uns im Sportunterricht.

Am **Donnerstag, 23. Oktober** findet der **Hondricher Schüler-OL** des OLG Hondrich in **Lattigen/Spiez** statt. Die ersten Unterrichtseinheiten haben in den Klassen bereits vor den Herbstferien begonnen. Damit alle unsere Schüler*innen bei diesem Anlass optimal vorbereitet an den Start gehen können, werden sie diese und die nächste Woche im Turnunterricht die Gelegenheit erhalten, im Steini-Wald in Erlenbach zwei- bis dreimal einen Übungs-OL zu absolvieren. So können sie ihre gesammelten Erfahrungen am Hondricher OL gleich auch anwenden.

Achtung:

- ▶ Die Trainings in dieser und der nächsten Woche - aber auch der OL am 23. Oktober - **finden bei jedem Wetter** statt, entsprechende Kleidung ist daher von Vorteil!! Nicht vergessen, für diese Tage **eine warme Jacke und Kleider zum Wechseln mitzunehmen!**
- ▶ Wir sind eine bewegungsfreudige und sportliche Schule und wollen deshalb wie schon in den letzten Jahren **alle gemeinsam mit dem Velo an den OL** fahren! **Wir bitten alle, dafür zu sorgen, dass das Velo funktionstüchtig ist.**
- ▶ Am **Donnerstag, 23. Oktober** gilt **bis um 09.45 Uhr Unterricht nach Stundenplan**.
- ▶ Nach einer etwas verlängerten Pause fahren wir etwa um 10.15 Uhr **gemeinsam mit dem Velo an den OL**.
- ▶ **Ganz wichtig: Alle Schüler*innen tragen unaufgefordert einen Helm!**
- ▶ Ab ca. **12.15 Uhr** erfolgt in Spiez der **Start** als Zweiergruppe oder Einzelläufer*in.
- ▶ Nach dem OL fahren wir **alle wieder gemeinsam in Gruppen nach Hause**, es **findet anschliessend kein Unterricht** mehr statt.
- ▶ Nicht vergessen, für diesen Tag **eine warme Jacke, Kleider zum Wechseln und ein Picknick mitzunehmen!**
- ▶ Weitere Informationen erhalten die Schüler*innen direkt von den jeweiligen Klassen- bzw. Sportlehrer*innen.



- **Tag der Pausenmilch:**

Am **Donnerstag, 30. Oktober** ist der Tag der Pausenmilch. In der grossen Pause erhalten alle Schüler*innen eine **gesunde Pausenstärkung**, organisiert durch die Landfrauen Erlenbach.

- **Weiterbildungen:**

Damit das sehr lange und an den Kräften zehrende Winterquartal etwas unterbrochen werden kann und unsere Schüler*innen ein **verlängertes, unterrichtsfreies Wochenende** geniessen können, setzen wir im ganzen Sekundarschulverband **unsere internen Weiterbildungen** auf **Donnerstag, 20. November** und **Freitag, 21. November**.

- **Weihnachtssingen:**

Unser diesjähriges Weihnachtssingen wird am **Dienstag, 16. Dezember um 20.00 Uhr** wiederum in der Turnhalle der Sekundarschule durchgeführt.

- **Elterngespräche:**

Das **offizielle Standortgespräch** der **7. Klasse** findet **ab Mittwoch, 21. Januar 2026** statt.

./..

In der **8. Klasse** finden für alle Schüler*innen, die in einer **Gymer-Qualifikation** stecken, ab Mitte **November** die **Elterngespräche** statt, für alle anderen sind die offiziellen **Standortgespräche** unmittelbar nach der Durchführung der Standardtests BIVOS (*Bildungsstandards in der Volksschule*) im **März/April 2026** vorgesehen.

Die **offiziellen Standortgespräche inkl. Gespräche Mittelschulquali** der **9. Klasse** **starten** ab Mitte November. Folgende **Lehrer*innenpaare** werden voraussichtlich durch die Gespräche führen: **Klasse 7:** Thomas Hari, Andrea Polentarutti; **Klasse 8a:** Daniel Sigrist, Matthias Urben, **Klasse 8b:** Matthias Urben, Daniel Sigrist; **Klasse 9:** David Belau, Lino Schaad.

Weitere Informationen erhalten Sie zu gegebener Zeit direkt von den jeweiligen Klassenlehrpersonen.

➤ **Ferien vor Weihnachten:**

Der Unterricht endet in diesem Jahr **am Freitag, 19. Dezember** nach **Stundenplan**.



Voranzeigen: ← *bitte bereits in Agenda notieren!*



➤ **Lehrstellenabend 2026 für unsere Verbandsgemeinden:**

Der nächste Lehrstellenabend findet am **Mittwoch, 18. März 2026 von 19.00 -21.00 Uhr** wiederum in **Oberwil** statt. Dieser Abend ist für alle 7./8. Klässler*innen obligatorisch und für die 9. Klasse freiwillig!

