

ITE - WFO RAETIA

ORANGE JUICE

NEWS - Giugno 2022



Winter



SPORT



RISULTATI SPORTIVI

ITE - WFO RAETIA

2021 / 2022

TITOLI ITALIANI E ALTRI RISULTATI SPORTIVI

Anche nella stagione 2021/22 i nostri alunni e le nostre alunne dello Ski College (dalla prima alla quinta classe) hanno raggiunto bellissimi risultati in tutte le discipline sportive.

Snowboard

Il piccolo gruppo dello snowboard ha portato a casa ottimi risultati con Thommy Rabanser e Sophie Rabanser. **Sophie Rabanser** oltre ad essere stata convocata ai Mondiali Junior ha raggiunto due titoli Italiani nella cat. aspiranti e **Thommy Rabanser** ha vinto la classifica generale di Coppa Italia e due titoli Italiani U15. Anche **Kevin Crazzolara** è salito sul podio ai Campionati Italiani. Tutti e tre sono arrivati nei primi tre in gare giovanili a livello europeo FIS.

Sci nordico

Anche gli atleti e le atlete dello sci nordico hanno dimostrato di essere in forma ottenendo dei bellissimi risultati a livello nazionale e internazionale: Soprattutto nel biathlon, dove sono da nominare le gemelle **Thea e Tania Wanker** e **Nina Nocker** che ha concluso la stagione con tre podi ai campionati italiani di categoria. Tutte e tre pur essendo il primo anno in cat. calibro 22 hanno raggiunto più piazzamenti nei top 10 in Coppa Italia e in staffetta sono arrivate terze ai Campionati Italiani. Thea Wanker è Vice Campionessa Italiana. Nella AlpenCup non sono mancati i podi di **Miriam Lardschneider** e **Sophia Planker** che è diventata vice campionessa Italiana nella mass start. **Denise Planker** ha raggiunto quattro podi ai Campionati Italiani ed è campionessa Italiana Assoluta nella sigle mixed staf-

fetta. Ottenendo questi ottimi risultati si è qualificata ai EYOF (European Youth Olympic Festival) in Finlandia. Nel fondo vediamo **Samuel Ploner, Patrick Nones** e **Vivien Franzoni** con podi nella Coppa Raiffeisen cat. aspiranti

Sci Alpino

In prima classe si è distinta con risultati straordinari a livello nazionale e internazionale **Nadine Trocker** che gareggia per l'Alpe di Siusi Ski Team. I suoi risultati: top risultati al Pinocchio internazionale, all'Alpe Cimbra Cup con un 3° posto nazionale e un eccezionale 6° piazzamento all'AlpeCimbra FIS Children Cup Internazionale, diversi podi al Fosson e ai Campionati Italiani. Da nominare, nella categoria allievi, anche **Alex Silbernagl** e **Mike Rifesser** che si sono distinti in più gare provinciali e nazionali sia nello slalom che nel gigante. Ottimi risultati per **Max Perathoner** che si è guadagnato un posto in squadra nazionale con il secondo posto nella discesa libera ai Campionati Italiani in categoria giovani. Terzo posto assoluto nella classifica finale nel Gran Premio Italia Senior, primo posto in cat. giovani, terzo nel Gran Premio giovani prove veloci e più podi in diverse gare FIS. Nelle categorie aspiranti e junior i successi di **Sara Thaler** sono notevoli. In questa stagione ha gareggiato nelle discipline di discesa libera, superG, e gigante ed è risultata tra le migliori 5 d'Italia di categoria:

- Campionessa Italiana cat. aspiranti di Combinata;
- 3° posto nella discesa libera ai Campionati Italiani cat. aspiranti;

- 2° posto discesa libera cat. junior;
- Più podi in gare FIS e NJR;
- Terza classificata nel Gran Premio Italia Giovani prove veloci.

Chayenne Kostner ha concluso bene la stagione con due vittorie nel Gran Premio Italia in Gigante. Anche **Nicol Ploner** ha raggiunto più podi nel GPI. **Wanker Hanna** è vice campionessa provinciale di gigante e ha concluso la stagione con un ottimo 5° posto in superG ai Campionati Italiani. **Selina Engl** è campionessa provinciale di slalom e seconda nella classifica generale del MarleneCup. **Irina Cechi** 3° ai Camp. Provinciali di slalom e discesa libera. **Fabio Grosrubatscher** 3° nello slalom dei Campionati Provinciali.

Freestyle

Il gruppo degli alunni di freestyle cresce di anno in anno e anche il livello delle prestazioni agonistiche è sempre più alto. Nell'ultima stagione 2021/22 **David Hofer** ha vinto la classifica finale della Südtiroler Slopestyle-tour, **Simon Cardini** è in più stops salito sul podio e ha un secondo posto nel Italien Freeski Tour, **Mattia Mersa** ha vinto a Livigno la Italian Freeski Tour e **Samuel Pattis** ha più primi posti nella Südtiroler Slopestyle-tour e pure a livello nazionale nelle tappe dell'Italian Freeski con il secondo posto della classifica finale.

Complimenti a tutti gli allenatori dello Ski College Raetia per i bellissimi risultati e un ringraziamento per il loro impegno da parte di tutto lo staff dello Ski College ITE Raetia.



Team Sci Nordico



Festa per l'ex alunna Nadia Delago - Bronzo alle olimpiadi



Denise Planker seconda ai campionati italiani masstart - Qualificata agli European youth Olympic Festival



Selina Engl



Denise Planker e Christof Pircher campioni italiani davanti a carabinieri e polizia



Denise Planker



Chayenne Kostner



Marlene Cup - 1° Sara Thaler e 3° Lisa Oberrauch



Fabio Grossrubatscher



Team Sci Alpino



Thommy Rabanser



Hanna Wanker



Grand Prix Selva 1° Alex Silbernagel e 2° Colin Demetz



Sophia Rabanser



Nadine Trocker

SKI COLLEGE BATTLE

Trofeo "Ski College Battle" riservato alla categoria Allievi U16.

A Tarvisio, durante una giornata splendida, si è svolta la prima edizione del Trofeo „Energiapura Ski College Battle“.

Lo Ski College Bachmann, con la supervisione perfetta di Tiziana Candoni e in collaborazione con la rivista Sciare, ha organizzato questo incontro dedicato esclusivamente a scuole superiori con il titolo di Ski College, che danno la possibilità a giovani atleti di seguire la carriera agonistica ad alto livello e un percorso ordinario scolastico.

L'obiettivo dell'incontro è stato soprattutto quello di creare un interscambio sulla didattica in classe, sulla tecnica in pista e su molti altri argomenti comuni ad atleti studenti.

Alla prima edizione del Trofeo hanno partecipato il Liceo per gli Sport Invernali "I. Bachmann" come organizzatore, lo Ski College di Malles e lo Ski College Raetia di Ortisei. Peccato che per la pandemia e per altre cause di forza maggiore altri Ski College abbiano dovuto rinunciare alla partecipazione, ma è stato un primo incontro che ha superato il test alla grande!

La gara si è svolta sulla pista "B" ripida e difficile di Tarvisio. Il formato della gara era diverso dal solito. Erano infatti previste tre manche, le due migliori sono state valutate. Ogni Ski College ha schierato una squadra maschile e una femminile della categoria allievi.

Sono uscite così due classifiche,

una individuale e una a squadre. Quest'ultima ha previsto la somma dei tre migliori risultati ottenuti dagli atleti nell'individuale e la squadra vincente ha potuto portare a casa il Trofeo Ski College Battle ideato dallo scultore Gregor Prugger.

Classifica "ENERGIAPURA SKI COLLEGE BATTLE" con le tre più veloci ragazze e i tre migliori ragazzi di ogni Ski College:

1. Ski College Malles

Con Lara Pichler, Valentina Lazari e Giorgia Mocatti, Mirco Focher, David Gruber e Paul Stricker;

2. Ski College Val Gardena

Con Michelle Kasslatte, Alicia Avi e Emma Balada, Aaron Rabanser, Aaron Stuffer e Luca Merler;

3. Ski College Bachmann

con Ginevra Quinz, Giulia Mizzau e Irene Collautti, Alvaro del Pino, Edoardo Moreni e Matteo Coral.

Speriamo che questa bellissima iniziativa avrà futuro e che verrà organizzato il prossimo anno da un altro Ski College.

Intervista a Lidia Bernardi Ski College Val Gardena.

Che cosa è esattamente questo Battle e da dove proviene l'idea?

Questo Battle è un'idea degli organizzatori degli ski college che volevano fare una manifestazione per incontrarsi. Sono arrivati alla conclusione di farlo tramite una gara. Dopo tanti anni è stato lo ski college Bachmann di Tarvisio a organizzare la prima edizione. L'idea di questo evento è vec-

chia, nata nell'Asso SCI (incontro degli organizzatori) che volevano fare un incontro e dato che i campionati italiani studenteschi non ci sono più, questa è stata l'occasione per incontrare altri ragazzi che frequentano gli ski college.

Come è organizzata la manifestazione e che gare sono state svolte?

È stata organizzata dallo ski college Bachmann su invito di tutti gli altri ski college. La manifestazione dura giorni. Il primo è dedicato all'allenamento e il secondo alla gara. Sono stati svolti tre giganti dove contavano le due migliori manche. Questo per dare la possibilità ai ragazzi di dare tutto in tutte le tre manche.

Quale era il tema principale dell'evento?

Il tema principale è l'incontro tra gli ski college, soprattutto l'incontro tra i ragazzi che possono scambiare idee e le proprie impressioni sullo studio e sugli allenamenti. Era però anche un importante incontro fra insegnanti e organizzatori dello ski college.

Quali atleti possono partecipare?

Ogni ski college poteva scegliere 6 femmine e 6 maschi della categoria allievi, cioè della prima e seconda classe.

È stata soddisfatta della prestazione dei propri atleti?

Abbiamo raggiunto il secondo posto. È andata bene, ma non benissimo e poteva andare meglio. I nostri top atleti erano in giro per altre gare e gli altri ski college hanno presentato gli atleti più forti.

Di che cosa è stato parlato

tra i college?

Abbiamo parlato veramente di tutto, soprattutto del collegamento tra l'allenamento e lo studio. I ragazzi sono molto impegnati e la cosa più importante è collegare bene le due cose. Un tema che è stato molto importante per il nostro ski college era l'assunzione di allenatori nella scuola. Tutti gli altri ski college hanno allenatori professionisti che lavorano solo per la scuola, nel nostro modello invece lo sci club collabora con la scuola e mette gli allenatori e servono tanti finanziamenti in più. Abbiamo però anche parlato di cose divertenti per esempio i furbacchioni, di comportamenti e delle assenze.

Che cosa va già bene e cosa si potrebbe migliorare?

La cosa che si dovrebbe migliorare è la combinazione tra studio e allenamenti. Più ore online per riuscire a ridurre le ore scolastiche in presenza e d'inverno meno lezioni, per dare la possibilità ai ragazzi di allenarsi con l'animo più libero e di concentrarsi meglio sulle gare. Un altro aspetto è appunto quello dell'assunzione di allenatori che si occupano solo per la scuola

Ci sono differenze tra i college?

La differenza più grossa è l'organizzazione. La nostra attività agonistica è tutta organizzata dallo sci club e dagli altri college si tratta di scuole statali dove gli allenatori e tutti i finanziamenti sono inclusi nell'organizzazione scolastica e sono organizzate dallo Stato o dalla Provincia.

Quale era lo scopo e che frutti ha portato l'evento?

I frutti sono stati enormi, perché nel College ITE Raetia, a partire dall'anno prossimo, abbiamo la possibilità di avere tre allenatori che lavorano esclusivamente per la scuola. Il vicepresidente Bernhard Flatscher era presente all'incontro e sentendo come sono organizzati gli altri college ha fatto sì che anche il nostro ski college ha a disposizione allenatori a tempo pieno.

Anche il nostro college sarebbe disposto a organizzare questo evento?

Assolutamente sì, ne abbiamo già parlato. Prossima stagione o fra due anni organizzeremo noi lo Ski College Battle.

Elena Frontull



Trofeo Ski College Battle



Ski College ITE Raetia



Podio Ski College Battle

PREMIO „COLLARE D'ORO“ Intervista a Lidia Bernardi

Innanzitutto, cos' è questo prestigioso premio, di che cosa parliamo di preciso e qual è (in breve) la sua storia?

Il collare d'oro al merito sportivo è la massima onorificenza assegnata dal CONI e può essere concesso una sola volta nel corso della carriera sportiva. Viene assegnato ad atleti che hanno ottenuto vittorie olimpiche, dirigenti sportivi in carica da oltre 40 anni e società sportive centenarie con successi a livello olimpico.

Cosa vuol dire per lo Sci Club Gardena vincere questo prestigioso premio?

Per noi è un grandissimo onore essere stati premiati come prima società altoatesina con questo premio prestigioso a livello nazionale.

Quali sono i criteri da rispettare per avere la possibilità di vincere il premio? Oggettivamente è difficile raggiungere l'obiettivo?

Una commissione del CONI sceglie ogni anno la società da premiare. Il requisito principale è l'esistenza della società sportiva da almeno cento anni. Un altro criterio importante è l'attività agonistica giovanile e il numero degli atleti che partecipano ai giochi olimpici. Lo Sci Club Gardena p.es. negli ultimi anni ha potuto mandare a ogni Olimpiade più di dieci atleti/e.

Come si è sentita quando ha realizzato che lo Sci Club Gardena ha vinto il collare d'oro?

La prima reazione è stata di incredulità, non potevo credere di essere premiata con la stessa onorificenza di società sportive come l'Atalanta o la Luna. Tutto il nostro consiglio dello Sci club Gardena era entusiasta e sorpreso per la bellissima notizia arrivata un mese prima della vera e propria premiazione a Roma in presenza del Presidente del Consiglio, Mario Draghi e il presidente del Coni, Giovanni Malagò.



Lidia Bernardi con il Presidente del CONI Giovanni Malagò

Per lei lo Sci Club Gardena ha meritato questo premio? Se lo aspettava?

Non me lo sarei mai aspettata, ma ripensandoci con più di venti atleti nelle squadre nazionali italiane, tanti titoli italiani raggiunti ogni anno e successi internazionali ad altissimo livello anche nelle categorie giovanili in varie discipline sportive invernali, il premio può essere giustificato.

Cosa si aspetta per il futuro dello sci club, ci sono ambizioni specifiche a cui punta?

Innanzitutto, la parte più bella è trasmettere la passione per lo sport ai giovani e farli crescere bene con dei valori. Naturalmente il nostro sogno è portare tanti atleti/e ai prossimi Giochi Olimpici a Milano/Cortina 2026.

Ha altre considerazioni da fare?

La più grande emozione è stata la consegna del Collare d'Oro il 20 dicembre 2021 a Roma e stare accanto ad allenatori come Maldini e atleti d'oro come Filippo Tortu, Marcell Jacobs o Gianmarco Tamberi.

La ringrazio per il tempo dedicatoci e per il racconto di questa emozione da lei vissuta. Le auguriamo di raggiungere altrettanti importanti obiettivi!

David Senoner



Interview: Leo Messner, Klasse 5.A, U20 Weltmeisterschaft

Wo und wann war die U20 Weltmeisterschaft?

Die U20 Weltmeisterschaft war in Braşov, Rumänien und begann am 3. Dezember und ging bis zum 21. Dezember 2021.

Wie war denn deine Vorbereitung?

Die Vorbereitung begann schon im November. Im Laufe des Monats haben wir Spieler ungefähr zwei Wochen zusammen in Neumarkt trainiert. Dort wurde die Mannschaft aussortiert und der letzte Feinschliff wurde verpasst. Am 3. Dezember flogen wir dann nach Ungarn, wo wir drei Vorbereitungsspiele absolvierten.

Interview: Tobias Moroder, 5.A, Alps Hockey League

Welche waren denn die schwierigsten Momente in der heurigen Eishockey-Saison?

Die wahrscheinlich schwierigste Zeit hatten wir Mitte der Saison, als viele Stammspieler verletzt waren und wir mit vielen jungen Spielern spielen mussten. Gleichzeitig setzte uns die derzeitige Covid-19 Pandemie weiterhin zu, aber ich glaube wir waren dennoch in der Lage das Beste daraus zu machen.

Wer war denn euer stärkster Gegner?

Der beste Gegner dieser Saison war sicherlich Asiago, denn sie verfügen über eine erfahrene und zudem auch physisch starke Mannschaft.

HOCKEY

Wie erfolgte die Weltmeisterschaft?

In Rumänien angekommen hatten wir dann ganze fünf Eishockeyspiele in nur sechs Tagen.

Welche waren eure Gegner?

Unsere Gegner waren Rumänien, Spanien, Südkorea, Litauen, und Großbritannien.

Was war dein persönliches Highlight dieser WM?

Mein persönliches Highlight war der Sieg dieser WM. Dazu kommt, dass Italien nächste Weltmeisterschaft wieder in der Division 3 spielen darf.

Was erhoffst du dir für die Zukunft?

Ich erhoffe mir, ein weiteres Jahr an der U20 Weltmeisterschaft teilnehmen zu dürfen,

denn es wäre mein letzte Möglichkeit. In den kommenden Jahren versuche ich mein Bestes zu geben, um in die Senior Nationalmannschaft aufgenommen zu werden, damit ich dort weitere wichtige Erfahrungen sammeln kann.

Ivan Crepaz



Was war denn dein persönliches Highlight dieser Saison?

Mein persönliches Highlight dieser Saison waren sicherlich die Playoff-Heimspiele. Einfach ein unbeschreibliches Gefühl, zu Hause, vor mehr als tausend tobenden Zuschauern spielen zu dürfen.

Wirst du weiterhin Eishockey spielen?

Ich werde nächste Saison weiterhin für den HC Gröden aufs Eis gehen, da Hockey in den letzten Jahren ein zu großer Teil von mir geworden ist.

Was erwartest du dir von der kommenden Saison?

Ich erwarte mir eine positive Entwicklung der Mannschaft.

Auf welche kommenden Momente freust du dich am meisten?

Auf jeden Fall freue ich mich, meine Freude und Mannschaftskameraden wieder zu sehen und weitere schöne Momente und Erfahrungen zu sammeln.

Ivan Crepaz



L GOT a project of the class 4A



Plastic waste is still a very big problem for our environment, also in our school plastic waste is excessive. One of the biggest causes, in this case, is the coffee vending machine in the school's foyer. Every day school staff, professors and students get their coffee from the machine, the problem here is that the coffee is given out in single-use plastic cups that are thrown away after drinking the coffee. This causes a lot of waste that could be avoided.

At the beginning of the school year some of the students of the 4a, together with Prof. Marc Senoner, noticed this problem. Immediately afterwards the problem was discussed in class and together they came up with the idea of creating a reusable and sustainable cup that could be used instead of plastic cups. The project first started as an initiative, but quickly turned into a serious project with which the students wanted to achieve two goals: One of the goals was the of the plastic cups replace-

ment of the plastic cups with a sustainable alternative, the other one was the participation in the WIFO-Ideenwettbewerb with the project. Throughout the year, the class was supported by the English Prof. Marc Senoner and the business administration Prof. Ilaria Mulotto. The first thing that the class had to do was a lot of research, about existing reusable cups, materials and existing products on

the market. The research about the material was the one that took the longest. They had to ask themselves if the cup should be made out of porcelain, bamboo, ceramic or wood. In the end, the class decided to use wood. Afterwards, the cup had to be sketched. The students also had to decide and calculate the necessary measurements, so that the cup could be used in the school's coffee machine. Following the draft, the students needed a model to produce the other cups. The model was produced by a student of the art school. After receiving the model, the first series of cups were produced by Marc Kasslatter and his family members. Again, this took some time, but in the meantime, the students started to intensively think about the name and the logo. This was when the class had a workshop about logos and marketing with a professor of the art school. In the end, the students decided to use a turtle as their logo. The turtle symbolizes the concept of sustainability and it is also one of the animals that is mostly af-

ected by plastic waste. At the same time, they also decided on the name of the cup, "L Got". Subsequently, Marc Kasslatter brought the cups to a company that lasered the turtle into the side of the cup.

After the carnival holidays, the students were given an entire school week to work on the project. During this week, the students were divided into four groups. There was and is still the production, the finance and the marketing group, another group had to create a presentation of the project in form of a video that could be sent to the WIFO. During this week, the cups were sanded and some of the students put a protective layer on them so that they can be filled with hot liquids. Simultaneously, the students of the finance group made a lot of calculations and the marketing group worked on the marketing and brand-

ding of the product. Even if the students managed to get a lot of work done during that week, there were still some things to do. Two months later the cups were finally ready to be sold. During the time the students have worked on the project they have learned a lot of skills that they would not have learned during the ordinary school hours. They have learned about teamwork, time management, woodwork etc. In the end, the students achieved what they wanted to achieve. The school got rid of the plastic cups: now you can just use "L Got" or a cup/mug brought from home with the school's coffee machine. At the WIFO - Ideenwettbewerb, the students won the first place for the best product as well as the first prize for the best presentation.

Laura Runggaldier





ERASMUS +



Interview mit Leonie Sattler, die in Estland war:

Was hast du dir von diesem Projekt erwartet und wurden deine Erwartungen erfüllt?

Ich habe mir vom Erasmus Projekt erwartet, eine neue Kultur kennenzulernen und gemeinsam mit anderen Jugendlichen in meinem Alter eine schöne Zeit in Tallinn zu verbringen. Diese Erwartungen haben sich mehr als erfüllt. Während meiner Woche in Estland habe ich viele neue Menschen kennengelernt und habe dabei auch neue Freundschaften geknüpft.

Welche Erfahrungen konntest du während der Reise sammeln?

Ich konnte die Erfahrung machen für eine Woche bei einer fremden Familie zu verbringen und dabei das Leben in Estland hautnah mitzuerleben.

Fühltest du dich in der Gastfamilie wohl und gab es Besonderheiten, welche für uns Südtiroler untypisch sind?

Ich habe mich in meiner Gastfamilie sehr wohl gefühlt, da ich von allen sehr lieb und herzlich

aufgenommen wurde. Natürlich gab es Besonderheiten, welche für uns untypisch sind. Eine davon war, dass es keine gemeinsamen Familienessen gab, wie es bei uns sehr üblich ist. Auch die Essenszeiten sind sehr unterschiedlich: Wir frühstückten um 7 Uhr und um 11:30 Uhr aßen wir bereits zum ersten Mal zu Mittag. Nach der Schule um 4 Uhr aßen wir ein weiteres

Mal zu Mittag und um 9 Uhr zu Abend.

Würdest du nochmals am Projekt teilnehmen oder es weiterempfehlen?

Ich würde auf jeden Fall nochmal an diesem Projekt teilnehmen und würde es weiterempfehlen, da mir durch dieses Projekt die Möglichkeit gegeben wurde, eine wunderschöne und lehrreiche Woche in Tallinn zu verbringen.

Gab es negative Begebenheiten und was würdest du daran verändern?

Ich habe keine negativen Erfahrungen gemacht und würde deshalb auch nichts am Projekt verändern.

Interview mit Nicol Li Pomi, die in Spanien war:

Was hast du dir von diesem Projekt erwartet und wurden deine Erwartungen erfüllt?

Ich konnte mir unter diesem Projekt lange nichts Konkretes



vorstellen und hatte deshalb nur wenige Erwartungen. Jedoch habe ich mir eine schöne Zeit mit neuen Bekanntschaften und Freunden erwartet. Diese Erwartungen haben sich erfüllt und ich fühlte mich während dieser Woche sehr wohl.

Welche Erfahrungen konntest du während der Reise sammeln?

Ich habe viele neue Freunde kennengelernt und konnte zum ersten Mal mit Jugendlichen in meinem Alter Spanisch sprechen. Dies war ein Vorteil für diejenigen, die diese Sprache in der Schule lernen. Wir hatten die Möglichkeit, die Sprache im Alltag anzuwenden.

Fühltest du dich in der Gastfamilie wohl und gab es Besonderheiten, welche für uns Südtiroler untypisch sind?

In der Familie waren alle sehr nett, ich habe mich seit dem ersten Moment wie Zuhause gefühlt. Ich fand es sehr untypisch, wie viel Zeit die Spanier in der Natur und mit Freunden verbringen. Nach dem Mittagessen, das erst um vier Uhr nachmittags war, trafen sich alle Freunde und verbrachten den ganzen Nachmittag miteinander. Aus diesem Grund verbringen die Spanier nur selten Zeit zu Hause. Zudem essen sie zu späten Uhrzeiten und in Spanien ist auch das Nachtleben sehr aktiv.

Würdest du nochmals am Projekt teilnehmen oder es weiterempfehlen?

Ja, ich würde gerne nochmals am Projekt teilnehmen, da ich viele neue Freunde kennengelernt habe. Ich bin immer noch in Kontakt mit einigen Spaniern, die ich gerne wiedersehen

möchte.

Gab es negative Begebenheiten und was würdest du daran verändern?

Nicht wirklich. Ich fand es nur schade, dass die Woche so schnell vorbei war.

Elena Kritzinger



DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN DER HANDY-NUTZUNG BEI JUGENDLICHEN



Instagram, Snapchat und Co. Regieren seit Jahren das Leben unserer Gesellschaft. Was macht diese ständige Verfügbarkeit durch Social Media mit uns? Gibt es Gefahren im Hinblick auf Smartphone Nutzung und geistige Gesundheit? Die Forschung hat sich in den letzten Jahren intensiv mit dem relativ neuen Suchtverhalten beschäftigt, um die Wechselwirkung zwischen Gehirn und Technologie zu erkennen. Viele Menschen lassen sich von ihrem Mobiltelefon ablenken und viel Zeit rauben. Die daraus teilweise entstehende Sucht kann zu ernsthaften Folgen führen, sei es körperlich als auch psychisch. Doch wie genau sehen diese Nebenwirkungen aus?

Offensichtliche Nebenwirkungen, nämlich die körperlichen Schäden die entstehen können, führen zu Schlafstörungen, Bluthochdruck durch die ständige

Bereitschaft und auch Kurzsichtigkeit. Die Zunahme an Schlafstörungen liegt vor allem daran, dass Jugendliche vor dem Schläfe nochmal auf ihr Smartphone schauen oder es auch teils nachts nutzen. Die blaue Farbe am Bildschirm bringt unseren Schlaf durcheinander, da wir im Auge einen Blaulichtrezeptor haben, der an das Gehirn ein Signal sendet, dass es Tag ist. Dadurch fällt es Menschen



deutlich schwerer einzuschlafen und einen ruhigen, erholsamen Schlaf zu bekommen. Bluthochdruck hingegen entsteht durch den inneren Druck immer erreichbar sein zu wollen und dieser Bluthochdruck kann zu einer sehr bekannten Krankheit führen: Diabetes. Die Kurzsichtigkeit stellt ebenfalls ein immer größer werdendes Problem dar. Aufgrund der Größe des Smartphones muss es ziemlich nahe vor die Augen gehalten werden, dadurch kann es zur Fehlbildung des Augapfels kommen. Es entwickelt sich elliptische Form, wodurch die Sehpulse nicht mehr auf die Netzhaut treffen. Bedeutet wiederum, dass diese Menschen eine Brille für Kurzsichtige benötigen. Die Nutzungszeit des Smartphones beträgt bei Jugendlichen zwischen 3-6 Stunden täglich. Aufgrund dieser hohen Nutzungsdauer hat sich die Zahl der Kurzsichtigen natürlich stark entwickelt. Allein in Europa beträgt sie derzeit 30%, nicht zu sprechen von Südkorea, dort liegt sie nämlich bei 95%. Die Gefahren der Kurzsichtigkeit sind nicht zu unterschätzen, sie kann nämlich bis zur Erblindung führen und das nur weil wir unsere Sucht nicht

im Griff haben

Doch neben den körperlichen Nebenwirkungen spielen vor allem die Geistigen eine zentrale Rolle, da es schwerwiegende Folgen für die Psyche haben kann. Die erste geistige Auswirkung ist ganz klar die Sucht an sich. Laut der WHO leiden fast 500.000 Jugendliche in Deutschland zwischen 12-17 Jahren an einer Handysucht, katastrophal für Motivation und Lernen. Eine weitere Folge ist die Entstehung von Depressionen, hervorgerufen durch Stresshormone, verzerrte Wahrnehmung der Menschheit auf Social Media und den Verlust zur Realität. Die Depression ist eine ernsthafte Krankheit, welche psychologischer Hilfe bedarf und nicht selten auch Medikamenten. Mangelndes Selbstbewusstsein, Essstörungen und fehlende Empathie sind weitere drastische Auswirkungen der Handysucht. Die exzessive Nutzung des Smartphones und sozialen Medien führen in eine Scheinwelt, wo alles „perfekt“ sein zu scheint. Dünne Frauen mit makelloser Haut und einem perfekten Leben... „ich will so sein wie

sie“, dieser Gedanke kreist in den Köpfen unzähliger Jugendlicher, vor allem Mädchen. Das eigene Selbstwertgefühl geht verloren, das Selbstbewusstsein wird geschädigt. Man fühlt sich nicht schön genug, nicht groß genug, nicht dünn genug... Unzählige Studien haben bereits bewiesen, wie sehr Social Media die Wahrnehmungsweise der Menschen verändert, nicht selten lassen sich vor allem junge Mädchen so sehr beeinflussen, dass sie sich einer Diät unterziehen. Unsichtbar und langsam entwickelt sich dies zu einem Zwang und die Magersucht regiert nun den Alltag. Die Lebensunzufriedenheit nimmt zu, soziale Kontakte werden immer weniger gepflegt. Die ständige Handynutzung kann Freundschaften und Beziehungen schaden, da die Kommunikation fehlt und auch die Eifersucht steigt immer häufiger durch Social Media. Diese mangelnde Kommunikation kann zu großer Einsamkeit führen.

Doch auch bildungsmäßig gesehen hat das Handy einen großen Einfluss auf den Menschen. Vor allem in jungem Kindesalter

kann die Nutzung des Smartphones zu mentaler Zurückgebliebenheit und Hyperaktivität führen. Geben Mütter ihren Kindern das Handy beim Essen nimmt die soziale Interaktion zwischen ihr und dem Kind um 60% ab, es findet keine aktive Kommunikation statt, also keine Nutzung des Gehirns. Die Sucht des Smartphones führt zu Aufmerksamkeitsstörungen, wodurch die Konzentration geschädigt wird. Das Lernen fällt Schülern somit häufig schwer und die Leistungen in der Schule nehmen ab. Langzeitstudien über Smartphone Verbote an Schulen ergaben einen deutlichen Leistungszuwachs bei den Schülern. Schulen zu digitalisieren ist deshalb eine kontraproduktive Angelegenheit, vor allem schwache Schüler können darunter leiden.

Die Handynutzung zu reduzieren ist deshalb ein wichtiger Aspekt, vor allem für Jugendliche. Man sollte versuchen ein Gleichgewicht herzustellen um seinem Körper, dem Geist und der Seele nicht zu schaden!

Andrea Reiterer



MATURA, WAS DANN?

Interview mit Martina Goller, Koordinatorin von „Matura, was dann?“

Was ist das Projekt „Matura, was dann?“?

Das Projekt „Matura, was dann?“ ist eine Aktion, die vom pädagogischen Bereich des ladinischen Schulamtes gestartet wurde. Man kann damit den Eltern und den SchülerInnen zeigen, welche Türen sich mit einer ladinischen Matura öffnen können. Mit den Plakaten, die wir auch in der Mittelschule aufgehängt haben, wollen wir SchülerInnen ansprechen und ihnen helfen, sich für die richtige Schule zu entscheiden. Für die Plakataktion wurden Ex-SchülerInnen des Kunstgymnasiums Cademia, der ITE Raetia, der ITE Stern und der Berufsschule gefragt, warum sie eine ladinische Oberschule ausgewählt haben und ob sie sich noch einmal für diese Schule entscheiden würden.

Finden Sie es wichtig, dass SchülerInnen nach der Ma-

tura wissen, wie es weitergehen soll?

Es ist schon oft passiert, dass SchülerInnen nach 5 Jahren Oberschule müde sind und ich finde es überhaupt nicht schlimm, wenn jemand sagt, er möchte ein Jahr Pause machen, die Welt bereisen oder arbeiten. In einem späteren Moment kann man immer noch entscheiden, ob man ein Studium beginnen möchte oder auch nicht. Nach meinem Abschluss an der ITE habe ich angefangen zu arbeiten und erst mit 35 mein Studium angefangen.

Mittlerweile studieren sehr viele im Ausland. Glauben Sie, das Angebot in Südtirol sei nicht ausreichend?

SchülerInnen wollen mobil sein und die Welt kennenlernen. Ich glaube, dass man im Ausland als StudentIn internationale Kontakte knüpfen kann und einem viel mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Eine Auslandserfahrung ist eine Bereicherung und die meisten kehren auch

wieder nach Südtirol zurück.

Viele fühlen sich verpflichtet zu studieren. Finden Sie, dass ein Studium für eine erfolgreiche Karriere notwendig ist?

Ein Studium verschafft einem Zugang zu gewissen Jobs, aber wenn sich jemand bemüht und engagiert ist, kann er bzw. sie auch mit einem Maturaabschluss sehr weit kommen. Wie auf den Plakaten ersichtlich ist Jan Andrea mit seiner eigenen Videofirma Mint sehr erfolgreich.

Was würden Sie den MaturantInnen für ihre Zukunft mit auf den Weg geben?

Einfach den Mut haben, nach der Matura vieles auszuprobieren, sich der Welt öffnen, viel reisen, neugierig sein, um zu verstehen, was einem gefällt.

Franziska Mulser

MATURA, Y PONA?

MATURA, WAS DANN?

MATURITÀ, E POI?



MATURA, WAS DANN? Interview Ex Maturanten

Noemie Überbacher Sektion Tourismus

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Für mich war eigentlich schon immer klar, dass ich nach der Matura studieren möchte. Letztendlich habe ich mich für das Studium Wirtschaftswissenschaften in Innsbruck entschieden. Anfangs war die Umstellung sehr groß und herausfordernd, doch ich bin zufrieden mit meiner Entscheidung.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurückdenkst?

Am meisten sicher meine Klassenkameraden und die vielen lustigen Momente in der Klasse.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Nach dreizehn Jahren Schulkarriere muss man entscheiden, wohin der eigene Weg führen soll. Das heißt, dass sich das Leben jedes einzelnen unumgänglich ändert. Es gibt unzählige Möglichkeiten für jeden von uns und es ist nicht immer leicht, den eigenen Weg zu finden.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Genießt noch die letzten Schultage mit euren Freunden!

Naima Goller Sektion Finanzwesen und Marketing

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Do mi ejam de madurità foi da stramp cuntenta, ma dantaldut delibereda da n pëis. Da dedò sons jita catermënc a Roma ulache ovi la puscibltà de dé ju l ejam da maestra da ji a ciaval. Al mumënt leuri a Persenon te n studio de njenieria, ma me per ntant, ajache me cunzentrei sun l ejam per fé cunsulënt finanziaer.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurückdenkst?

Chël che me mancia l plu ie dantaldut l cuntat cun i cumpanies che oi a scola. Permo canche n a fina se renden cont de dant che l mancia. N auter aspet che me mancia, ie che tl mond dl lëur an scialdi manco tëmpliede y chësc vënien permò a stimé do duc i ani de scola.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Per me, do che è da ju l ejam de madurità, ma ënghe bel ntan l ultimo ann, ovi gran melsegurezes de cie fe tldaunì, ma fovi segura che l sarà rich de pruspatives. Coche se a desmustrà è pona abina mi streda.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Ie ti dajëssi pea a uni un di maturanc, de se purvé bel ntan l ann, de fé pea a scola y de nia me mpare al ultimo mumënt. L ie da stramp mpurtant avëi na bona armonia te tlas, che duc ten adum y se juda l'un cun l'auter. Ma dantaldut che duc a na hetz y che i se god l ultimo ann de scola.

Julian Senoner

Sektion Finanzwesen und Marketing

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Mir geht es so weit gut und ich studiere Wirtschaftsinformatik an der Universität in Bozen.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurückdenkst?

Wahrscheinlich vermisste ich am meisten den Kontakt zu meinen alten Klassenkameraden.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Für mich war das größte Problem etwas zu finden was mir gefällt.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Ich wünsche den Maturanten viel Glück und hoffe sie finden auch etwas, was ihnen gefällt.

Daniela Dejori Sektion Sport

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Ich bin sehr froh, diesen Teil meines Lebens abgeschlossen zu haben und nun noch mehr Zeit in meine Sportlerkarriere zu investieren. Zurzeit verreise ich oft, um internationale Wettkämpfe zu bestreiten. Ich bin glücklich darüber, dass ich nach der Matura meine Leidenschaft zum Beruf machen konnte.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurück-

denkst?

Am meisten vermisste ich auf jeden Fall den Austausch mit den Klassenkameraden, die man jedes Jahr mehr und mehr ins Herz geschlossen hat. Leider verliert man sich nach der Schule schnell aus den Augen und hat nur selten die Gelegenheit, alle wieder zu sehen.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Dadurch, dass ich schon während der Schule Leistungssport betrieben habe, bestand mein Leben nur aus Schule und Sport. Nach der Matura ist ein Teil weggefallen, der sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat. Die größte Herausforderung für mich war deshalb, diese gewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen, während ich weiterhin an meiner Sportlerkarriere arbeite.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Was ich den Maturanten mitgeben will, ist dass sie die letzten Monate bis auf das Letzte genießen sollen, da man die Schule und die Klassenkameraden mehr vermissen wird, als man denkt.

Vicky Bernardi Sektion Sport

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Dopo la maturità devo dire che sta andando alla grande. Certo i primi mesi sono stati un po' strani, non dover più pensare di dover andare a scuola e di dover studiare, però così ho tan-

MATURA, WAS DANN? Interview Ex Maturanten

to più tempo per riposare e per concentrarmi sullo sport. Dopo la maturità ho deciso di fare un anno solo sci, per dare il massimo e cercare di riuscire a entrare in squadra.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurückdenkst?

Della scuola mi manca stare con i miei compagni, anche qualche prof mi manca devo dire. Poi vabeh anche qualche cavolata fatta a scuola mi manca.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Le sfide più grandi dopo la maturità sono le cose che si fanno da adulti. Per esempio andare in macchina da solo per viaggi lunghi, oppure la gestione dei soldi.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Godetevi la scuola perché sono gli anni più belli. A scuola si impara qualcosa, ma le cose più importanti per la vita, almeno per quanto riguarda me, le ho imparate fuori dalla scuola. Quindi la scuola è importante sì, ma non è tutto.

Laura Mitterstieler Sektion Tourismus

Wie geht es dir nach der Matura und was machst du jetzt?

Es geht mir sehr gut, ich arbeite derzeit als Skilehrerin auf der Seiser Alm.

Was vermisst du, wenn du an deine Schulzeit zurückdenkst?

Am aller meisten vermisste ich die zahlreichen lustigen Momente mit meinen Klassenkameraden und um ehrlich zu sein ein bisschen auch die Lehrer.

Was waren deiner Meinung nach die größten Herausforderungen nach der Matura?

Die Entscheidung, wo mein zukünftiger Lebensweg hinführen soll.

Was würdest du den heurigen Maturanten gerne mitgeben/raten?

Lasst euch nicht von der Matura stressen, bleibt locker und genießt die letzten Monate in der Schule gemeinsam mit euren Klassenkameraden

Julia Brugger
Lena Tauferer

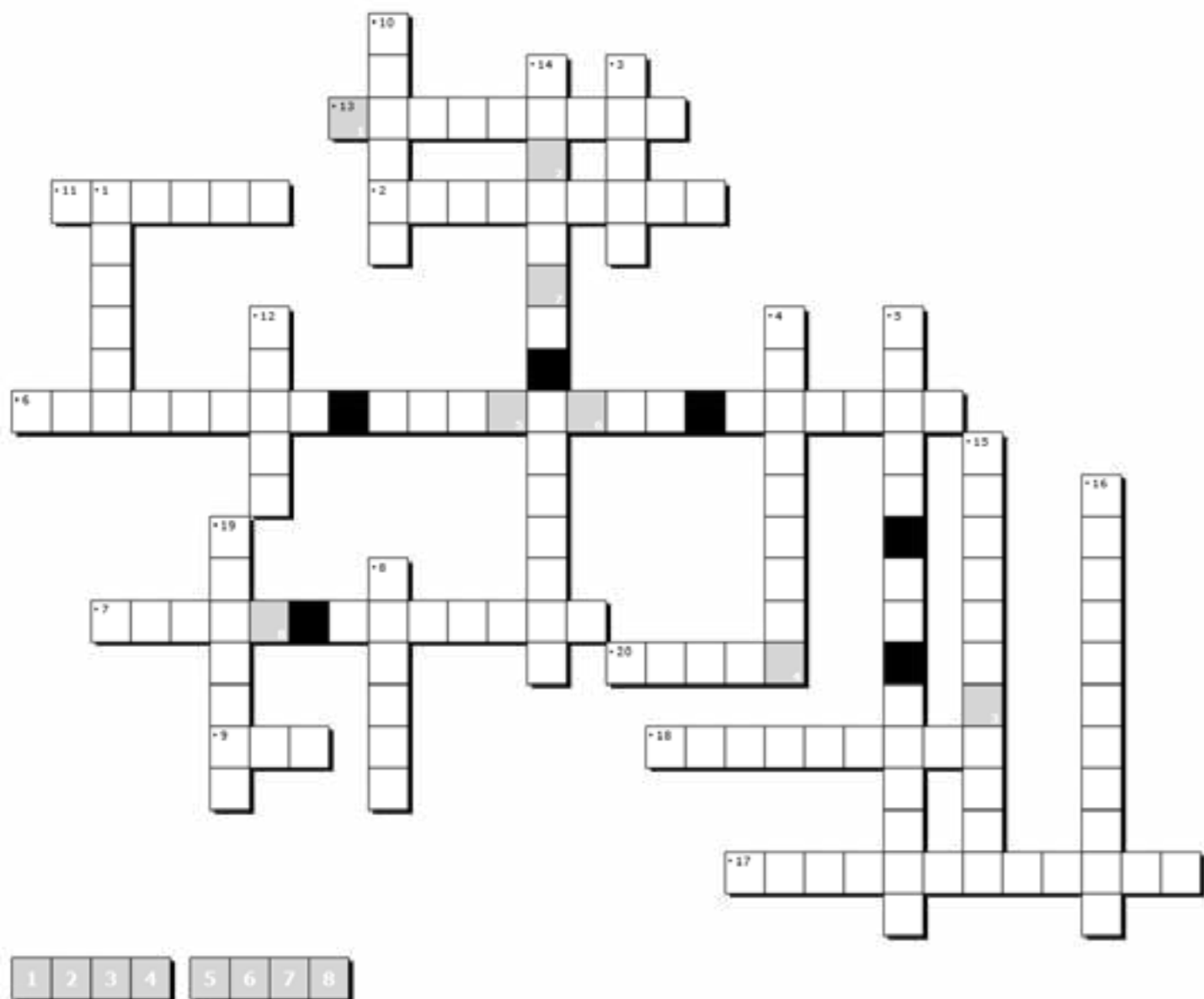
PAROLES NCRUJEDES

1. Co à pa inuem l bidello che ie jit n pension chëst ann?
2. Tan de tlasses iel pa tl ITE? (scri ora l numer)
3. Te ciuna valeda (nia luech) ie pa states la prima tlasses chëst ann?
4. Nosta scola à inuem "Raetia" che fova na _____ al tēmp di romans.
5. Da ulà vën pa na pert dl'ega che bueis a scola?
6. Cie uel pa di pdf?
7. Co à pa inuem l ambolt de Urtijëi?
8. Ciun stil architetnich ie pa sun

9. Te ciuna direzion (nord, sud, est o vest) ie pa l Saslonch udù da scola ora?
10. Cie vën pa ora sce n mescëida adum i culëures RGB (cueciun, vërt y brum)?
11. Tan de jugadëures iel pa te na squadra de volley?
12. Chi à pa venciù l'ultima garejeda de Copa dl Mond te Gherdëina?
13. Na planta che crësc tl verzon di ujins (Lizeum d'Ert).
14. Cumponist y DJ de Gherdëina
15. Co dijen pa "sustenibl, nach-

- haltig" per nglëisc?
16. Co dijen pa "cuscienza, consapevolezza" per tudësch?
17. Co dijen pa per talian canche l ie truepa sortes de plantes y de tieres?
18. Co dijen pa "Alpenglühen" per ladin? (canche i crëps ie cueceni)
19. Co dijen pa "Hoi" per rus?
20. Co dijen pa "muta" per spagnuel?

Maya Stuffer



ORANGE JUICE 2021-2022



Novembre 2021



Marzo 2022



Giugno 2022

Ringraziamenti

Siamo quasi giunti alla fine di quest'anno scolastico, che per fortuna, dopo due anni di interruzioni dovute alla pandemia, è stato totalmente in presenza. Come ogni anno, nell'ultima edizione del giornale di scuola "Orange Juice" ci tengo a ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo giornale. Vorrei iniziare dalla scuola, dalla Preside e dalla segreteria, passando per tutti i professori che sono stati volontariamente coinvolti per la ricerca di argomenti o per la correzione di testi, fino ad arrivare ai lettori, principalmente alunni e genitori. Infine, meritano un ringraziamento speciale coloro senza i quali non sarebbe stato possibile realizzare le tre edizioni dell'Orange Juice",

ovvero tutte le alunne e gli alunni dell'Ite Raetia. Ecco la redazione 2021-2022: Sophia Bernardi, Samira Canazei, Maya Stuffer, Lea Kostner, Lena Tauferer, David Senoner, Ruth Stuffer, Elena Kritzinger, Leonie Sattler, Franziska Mulser, Laura Runggaldier, Andrea Reiterer, Ivan Crepaz, Margherita Stenico, Julia Brugger, Lavinia Broll, Maria Cleo Senoner, Nicol Li Pomi, Hannah Demetz, Michelle Bonato, Sedra Falaha.

Prof. Simoncini



Impressum

ORANGE JUICE

Hrsg.: ITE-WFO „Raetia“ News
Sitz: ITE „Raetia“, Streda Rezia 294, 39046 Urtijëi
Tel. 0471 796296, Fax 0471 798347
www.iteraetia.it
itc.urtijei@schule.suedtirol.it
Layout wurde mit dem Software © Adobe InDesign, © Adobe Photoshop.

ORANGE JUICE wird in Schulen und öffentlichen Einrichtungen aufgelegt. Herausgegeben mit freundlicher Unterstützung des ladinischen Schulamtes.

Koordination:

Prof. Federico Simoncini Ulivelli

Redaktionsteam:

J. Brugger, E. Kritzinger, M. Stuffer, I. Crepaz, L. Tauferer, A. Reiterer, F. Mulser, D. Senoner, L. Runggaldier e E. Frontull

Korrekturen und Mitarbeit:

V. Complou G. Welponer, S. Ueberbacher, L. Bernardi e M. Senoner

ITE - WFO RAETIA



ite.raetia



ITE - WFO Raetia Urtijëi

I SCHULE, II INDIRIZZI, III PUSCIBLTEIES, IV LANGUAGES



AFM

TURISMO

SPORT

