

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler,

### **WM Tippspiel**

Liebe Schüler:innen des HMG!

Nächste Woche Donnerstag beginnt die Fußball-Weltmeisterschaft der Herren und wir von der SV bieten ein kostenloses Tippspiel für euch an.

Es gibt kleine Preise für die drei Bestplatzierten sowie für die erfolgreichste Klasse oder Stufe zu gewinnen (dabei werden jeweils die fünf Besten der Klasse/Stufe gewertet).

Was müsst ihr tun, wenn ihr mitmachen wollt? Geht auf [www.kicktipp.de/hmg-koeln](http://www.kicktipp.de/hmg-koeln) (oder ladet euch die entsprechende App herunter) und meldet euch über den Button "Mitglied werden" an. Wichtig: Damit wir die Sieger:innen küren können, müsst ihr als Tippnamen zuerst eure Klasse bzw. Stufe und dann euren Vornamen eingeben, sodass die Tippnamen z.B. etwa "7c\_Semih" oder "EF-ElifK." lauten.

Sobald ihr angemeldet sein, könnt ihr mit dem Tippen loslegen! Wir wünschen euch viel Spaß und viel Erfolg!

Ach ja, eine Sache noch: Du solltest - selbst wenn du es schon darfst - kein Geld für Sportwetten zahlen! Überschätze dich und deine "Fähigkeiten" nicht: Mehrere Studien zeigen, dass die kurzzeitigen Gewinne auf Dauer vom Verlust aufgebraucht werden. Außerdem bereicherst du damit dubiose, zum Teil auch kriminelle Wettanbieter. Spielsucht ist genauso gefährlich wie andere Formen der Sucht!

Auf eine schöne WM!  
euer SV-Team

### **Mental Health Hack: Erschöpfung oder Aufschieben?**

Liebe Schulgemeinschaft,

Wenn Lernen schwerfällt, denken viele sofort:  
„Ich bin einfach zu faul.“

Doch oft steckt etwas anderes dahinter.

Forschung zeigt: Erschöpfung und Prokrastination können ähnlich aussehen, haben aber unterschiedliche Ursachen.

Erschöpfung bedeutet:  
Der Körper braucht Erholung.

Prokrastination bedeutet:  
Die Energie wäre da, aber unangenehme Gefühle wie Unsicherheit, Überforderung

oder Angst führen dazu, dass wir Aufgaben aufschieben.

🌱 Probier's aus:  
Frage dich kurz:

\* Bin ich körperlich oder mental müde?

→ Dann brauche ich vielleicht eine Pause.

\* Oder vermeide ich gerade ein unangenehmes Gefühl?

→ Dann hilft oft ein kleiner erster Schritt.

👉 "Manchmal braucht der Körper Ruhe.  
Manchmal braucht das Gehirn nur einen Anfang."

Herzliche Grüße  
Timotheus Mausolf

Viele Grüße  
N. Menge, Schulleiter  
03.06.2026