



be**free**lanceagenda

2025/26





Personalien

Name

Vorname

Strasse

Wohnort

Telefon

Mobil

E-Mail

Geburtsdatum

Schule

Klasse

1. ICE-Nummer*

Name

2. ICE-Nummer*

Name

* In Case of Emergency (Wer soll im Notfall informiert werden?)

Impressum	2
Editorial	3
Beratungsstellen/Links	4–5
Erste Hilfe	6–7
Snus – kleines Säckchen, fatale Wirkung!	8–9
8er-Bahn der Gefühle	10–11
Alkohol	12–13
Sexuelle Gesundheit	14–15
Stundenplan	16–19
Prüfungstipps	20–21
Notentabelle	22–23
Kalender 2025/26	24–143
«befreelance»-Plakate	35 47 61 71 81 91 103 115 127 137
my freesite	144
Schulferien	145
Wer kennt dich am besten?!	146–147
Cybermobbing	148–149
Mach dich sichtbar	150–151
Ständig online	152–153
Wo stehe ich in meinem Leben?	154–155
Was ist eigentlich Sexting?	156–157
Noch ein Spiel ...	158–159
Jahresplaner	160



Gestalte dein Agenda-Cover

und nimm an der Preisverlosung teil!



Sende einfach ein Foto deines Covers an agenda@be-freelance.net und du nimmst an der Verlosung teil. Dein Foto wird anonym (ohne deinen Namen) auf Instagram gepostet. Bisherige Covers: www.instagram.com/agenda_coverdesign

Zu gewinnen gibt es an zwei Verlosungen 6 x CHF 200.– in die Klassenkasse

- 1. Verlosung:** 3 Preise aus allen im 2025 eingereichten Coverdesigns.
- 2. Verlosung:** 3 Preise unter den 25 % mit den meisten Instagram-«Gefällt»-Likes.

Einsendeschluss nicht verpassen: 30. November 2025

Weitere Infos und Gestaltungstipps findest du auf der letzten Agendaseite.

Impressum

Herausgeber: Appenzell Ausserrhoden, Departement Gesundheit und Soziales,
Amt für Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention, Beratungsstelle für Suchtfragen
Projekt: befreelance-Präventionsprogramm für die Sekundarstufe I (www.be-freelance.net)
mit Beteiligung der Kantone AR, GR, NW, OW, SG, SH, SZ, TG, ZG, ZH
und des Fürstentums Liechtenstein

Redaktion: Viviane Mainberger, Jasmin Langenegger, Fausto Tisato

Konzept und Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH, Heiden, www.tisato-sulzer.com

Plakate: aus verschiedenen befreelancecontest-Jahren

Druck: Niedermann Druck AG, St. Gallen

Auflagen 2025/2026: AR 1'160 / FL 2'100 / GR 5'100 deutsch, 473 italienisch
NW 644 / OW 472 / SG 13'790 / SZ 780 / TG 6'606 / ZG 691 / ZH 2'400



Appenzell Ausserrhoden

Editorial

befreelance – frei, unabhängig und aktiv!

Frei – für dich heisst das vielleicht tun und lassen, was du willst. Frei sein heisst auch klar sein und die Übersicht behalten. Diese Agenda hilft dir dabei. Trage alle Hausaufgaben und Prüfungen sowie deine weiteren Termine ein.

Unabhängig – sich nicht in Abhängigkeiten begeben. Unabhängig bleiben von Tabak, Alkohol, Cannabis und anderen Drogen. Unabhängig sein bedeutet auch einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu haben. Frei, unabhängig und aktiv wurden von Jugendlichen die Plakate gestaltet, die du in dieser Agenda siehst. befreelance bietet alle drei Jahre die Möglichkeit, am befreelancecontest mitzumachen.

Aktiv – Gestalte den Umschlag deiner Agenda selbst, fotografiere ihn und sende uns das Bild zu! Aktiv sein heisst auch mit Freunden etwas unternehmen. Auch diese Termine haben in deiner Agenda Platz. Weiter findest du nützliche Tipps und Adressen wie auch Internetlinks, die wertvolle Infos zu verschiedenen Themen enthalten.

Wir wünschen dir ein gutes neues Schuljahr und – **bleib frei, unabhängig und aktiv!**

Dein befreelance-Team Appenzell Ausserrhoden

Beratungsstellen

☎ 147 | www.147.ch

Notrufnummer für Jugendliche

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Telefon, SMS, Chat – rund um die Uhr bei Problemen in der Familie, Schwierigkeiten in der Schule, Liebeskummer oder Streit mit Freunden, bei Fragen zu Sexualität, Drogen oder Gewalt und bei Krisen. Bitte keine Jux-Anrufe!

☎ 071 791 07 40

www.sucht-ar.ch

Beratungsstelle für Suchtfragen AR

Die Beratungsstelle für Suchtfragen berät betroffene und angehörige Kinder und Erwachsene bei Suchtfragen kostenlos. Das Gespräch ist vertraulich und eine Schweigepflicht besteht.

Instagram: @sucht_ar

WhatsApp Beratungen: 076 725 13 41

☎ 071 354 55 28

Jugendberatung Herisau

☎ 071 343 72 24

Soziale Dienste Appenzeller Mittelland

☎ 071 898 83 89

Soziale Dienste Vorderland

☎ 0800 43 77 77

www.kszsg.ch > Kinder

Kinder- und Jugendnotruf des Kinderschutzzentrums St.Gallen

Wirst oder wurdest du bedroht, misshandelt, sexuell belästigt oder missbraucht, erlebst Gewalt in der Familie? Wir hören dir zu, nehmen dein Problem ernst und suchen mit dir nach Lösungen. Rund um die Uhr.

☎ 071 525 00 05

Die **Notunterkunft St. Gallen (NUK)**

bietet Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren sofortige Hilfe, Schutz und Sicherheit.

☎ 071 243 45 45

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St.Gallen

sekretariat@kipd-sg.ch

www.kjpd-sg.ch

☎ 071 228 09 80

Beratungsstelle für Familien

Frongartenstrasse 16, 9000 St.Gallen

www.familienberatung-sg.ch

☎ 071 353 66 60

Kindes- und Erwachsenen-schutzbehörde AR

kesb@ar.ch

Links

Hier findest du interessante Links zu den Themen Chatten, Cybermobbing, Alkohol, Tabak, Freunde, Stress, Selbstwert, Sexualität, Essstörung usw.

www.feel-ok.ch

Bewegung & Sport, Alkohol, Rauchen, Cannabis, Stress, Selbstvertrauen, Liebe & Sexualität, Ernährung, Arbeit, Suizid

www.safezone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, Angehörige und Nahestehende sowie Infos zu Substanzen und Selbsttests

www.know-drugs.ch

Infos über Drogen, Wirkungen und Risiken

www.sos-spielsucht.ch

Information und Beratung Geldspiel

www.mamatrinkt.ch

www.papatrinkt.ch

Wenn Mutter oder Vater trinken. Informationen, Hilfe und Chat

www.kopfhoch.ch

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche zu Sucht, Freizeit, Sexualität, Freunde, Familie, Schule, Ausbildung

www.gorilla.ch

Mit vielen Tipps rund um Freestylesport und Ernährung

www.wie-gehts-dir.ch

Unterstützung zur psychischen Gesundheit (App)

www.kinderseele.ch

Beratung für Kinder und Jugendliche mit belasteten Eltern

www.lilli.ch

Infos zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt und Essstörungen

www.du-bist-du.ch

Unsicherheit, auf welches Geschlecht oder welche Geschlechter man steht?

www.skppsc.ch

Schweizerische Kriminalprävention: Rechtliche Grundlagen zu diversen Themen

Erste Hilfe

Die drei Erste-Hilfe-Schritte in Notsituationen

(auch bei Alkohol- und Cannabisräuschen)

1. Ruhe bewahren!

Wenn eine Notsituation vorliegt, gilt es zuerst einmal Ruhe zu bewahren. Die weiteren Handlungen folgen dem Ampelschema rot-gelb-grün:

Bei Alkohol- und Cannabisräuschen ist vor allem wichtig, dass die betroffenen Personen vor Unfällen oder Unterkühlung geschützt werden. Das bedeutet: Man sollte bei ihnen bleiben, beobachten, wie es ihnen geht, beruhigend mit ihnen sprechen usw. Wenn Betroffene nicht ansprechbar sind oder wenn man sich über deren Zustand Sorgen macht, sollte man unverzüglich den Rettungsdienst rufen. Wenn es zu Bewusstlosigkeit kommt, sollen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes Atmung und Kreislauf (Puls) überprüft werden. Betroffene müssen in eine stabile Seitenlage gebracht werden. Alkoholisierte nie zum Erbrechen bringen. Gerät das Erbrochene in die Lunge, kann es zu Komplikationen führen.

Schauen

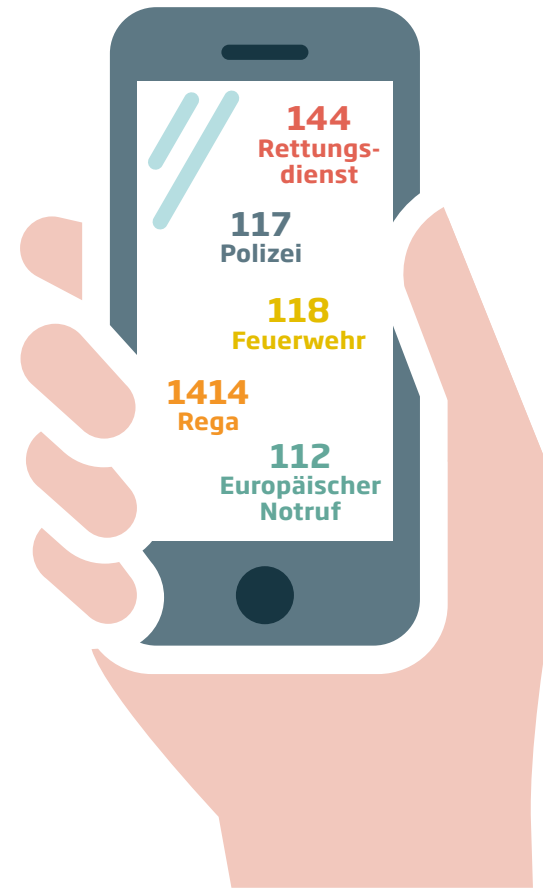
- > Was ist geschehen?
- > Wer ist beteiligt?
- > Wer ist betroffen?

Denken

- > Gefahren erkennen
- > Gefahr für Helfende?
- > Gefahr für andere Personen?
- > Gefahr für betroffene Person?

Handeln

- > Selbstschutz
- > Für Sicherheit sorgen
- > Fachliche Hilfe anfordern
- > Nothilfe leisten



2. Fachliche Hilfe anfordern!

6-W-Alarm-Meldung beachten!

- > **WO** ist es passiert?
- > **WER** ruft an?
- > **WAS** ist passiert?
- > **WANN** ist es geschehen?
- > **WIE** viele Personen sind betroffen?
- > **WEITERE** Gefahren?

3. Nothilfe leisten!

Die Notfallhilfe richtet sich grundsätzlich nach dem **ABCD**-Schema

A

AIRWAY

(Atemwege)

Atemwege freilegen,
Kopf strecken, Kinn heben

B

BREATHING

(Atmung)

Atmung vorhanden,
ansonsten beatmen

CIRCULATION

(Herz-Kreislaufzirkulation)

Sind spontane Lebenszeichen
vorhanden?

C

DEFIBRILLATION

Falls Gerät vorhanden
und Bedienung bekannt

D

(Ein Defibrillator ist ein Gerät, welches Stromstöße sendet, um den Herzkreislauf wiederzubeleben).

SNUS - kleines Säckchen, fatale Wirkung!

Was ist SNUS?

- Snus ist hochkonzentrierter Tabak mit Nikotin
- Zusammensetzung: Tabak, Wasser, Salze, Feuchthaltemittel und Aromastoffe
- Das enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut



Fatale Folgen ...

- 1) **Braune Zähne, Mundgeruch, Zahnfleischrückgang** können auffallende Folgen vom Snus-Konsum sein.
- 2) In Tabak sind krebserregende Stoffe enthalten. **Langfristig erhöht sich dadurch die Gefahr von Mundhöhlenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs.**

Wie wirkt Snus?

Entgegen der Aussage von Konsument:innen belegen Wissenschaftler:innen:

- Es gibt keine positiven Auswirkungen von Snus!
- Weder eine Leistungssteigerung noch eine Steigerung der Aggressivität ist messbar
- Einsatz z. B. im Sport ist sinnlos!

Bauchspeicheldrüse



3) Das enthaltene Nikotin ...

- ... verengt die Blutgefäße - erhöht die Pulsfrequenz
- ... erhöht die Gefahr für Thrombosen
- ... verlängert den Heilungsprozess bei Verletzungen
- ... verursacht Entzugsserscheinungen und macht süchtig

Info: Übelkeit und Erbrechen werden durch eine Überdosis Nikotin verursacht.

pevels.com/Towfiqu barthuiya, istockphoto.com/Saklawklie, stock.adobe.com/Björn Wylezich, stock.adobe.com/Stockis



Ein SNUS gibt etwa so viel Nikotin ab, wie drei Zigaretten zusammen!!!



Achtung: Suchtgefahr!

Das Nikotin im Snus wirkt auf das Belohnungssystem im Hirn (ähnlich wie Heroin, Kokain und Alkohol). Es bringt dein Gehirn dazu, Stoffe freizusetzen, die dir ein gutes Gefühl geben und dich entspannen. Diese Gefühle sind aber schnell wieder weg. Darum wird oft noch ein Snus nachgelegt um sich wieder gut zu fühlen. Diese Wirkung ist auch nur kurzfristig und es wird wieder nachgelegt und wieder und wieder. Eine Sucht beginnt. Wenn kein neues Nikotin kommt, ist man reizbar und hat schlechte Laune. Das sind typische Entzugsserscheinungen.

Gefahr für die Geldtasche!

Kosten:

ca. 9 Franken und mehr pro Dose.

Die Tabakindustrie verdient dadurch noch mehr Geld.



8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit



LERNEN IST ENTDECKEN!

Neues lernen

- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?

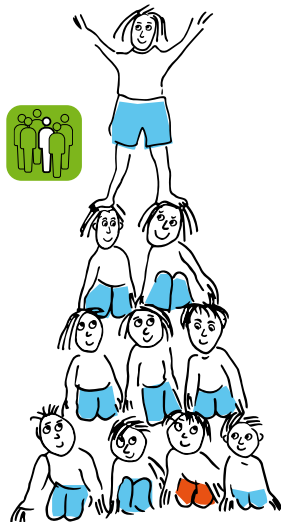
Um Hilfe fragen

- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?

Sich beteiligen

- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
- Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?

ZUSAMMEN
SIND WIR STARK!



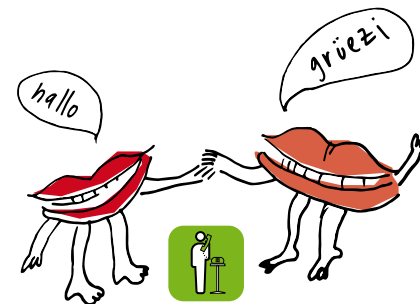
HINFALLEN. AUFSTEHEN.
KRÖNCHEN RICHTEN.
WEITERGEHEN.

Sich nicht aufgeben

- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
- Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



HILFE
ANNEHMEN
IST EINE STÄRKE.



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

Darüber reden

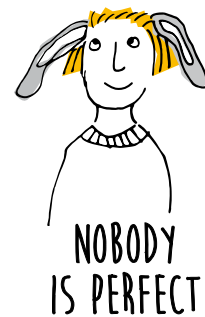
- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
- Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



KREATIVITÄT
STECKT IN UNS ALLEN!

Etwas Kreatives tun

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Wo bin ich besonders kreativ?
- Womit gestalte ich gerne?



NOBODY
IS PERFECT

Sich selbst annehmen

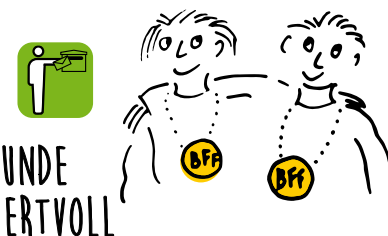
- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?



WER LEISTET
BRAUCHT ERHOLUNG

Sich entspannen

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



FREUNDE
SIND WERTVOLL

Mit Freunden in Kontakt bleiben

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was erwarte ich von Freunden?
- Was tue ich für meine Freundschaften?



BEWEGUNG
MACHT
FLEXIBEL

Aktiv bleiben

- Bewege ich mich regelmässig?
- Welche Bewegungsart macht mir Spass?

Weitere Infos unter:

www.forum-psychische-gesundheit.ch/10-impulse-fuer-psychische-gesundheit

ALKOHOL

Es gibt viele gute Gründe, warum du unter 16 Jahren noch **KEINEN** Alkohol trinken sollst:



Alkohol berauscht. Man verliert die Kontrolle. Im Rausch gibt es mehr Unfälle, Streit, Schlägereien und Vergewaltigungen. Wer häufig trinkt, kann sich weniger gut konzentrieren und bekommt meistens Schwierigkeiten in der Schule oder später in der Lehre.

Ohne Alkohol hast du weniger Probleme

Du schützt dein Gehirn vor Schäden
Das Gehirn entwickelt sich zwischen 12- und 16 Jahren besonders stark. Es reagiert deshalb empfindlicher auf Alkohol als bei Erwachsenen. Alkohol kann deine Hirnentwicklung stören.



Alkohol löst keine Probleme

Probleme lassen sich nicht im Alkohol ertränken. Im Gegenteil: Mit Alkohol werden sie meistens nur noch grösser. Hilfreicher ist ein Gespräch mit einer verständnisvollen Person (z. B. Freund:in, Eltern, Lehrperson usw.) oder einer Fachperson (z. B. Jugendberatung, 147).



AUCH AB 16 GILT:
JE WENIGER ALKOHOL
DESTO BESSER.

BEACHT E D I E S E R E G E L N :

- Trinke keinen harten Alkohol. Er schädigt stärker.
- Trinke nicht mehr als ein Bier pro Woche.
- Passt gegenseitig aufeinander auf, übernimmt füreinander Verantwortung.
- Ist jemand stark berauscht, sorg dafür, dass er/sie nach Hause begleitet oder abgeholt wird. Bleib bei dieser Person, bis sie «in Sicherheit» ist.

Du lebst gesünder und frei von Sucht

Alkohol kann abhängig machen. Je früher du mit Alkohol trinken beginnst, umso höher ist das Risiko, dass du später Probleme mit dem Alkoholkonsum bekommst. Wer viel Alkohol trinkt im Leben, wird eher krank und stirbt früher.



Auch wenn es manchmal Mut braucht: Nicht mitzutrinken kann dir Respekt einbringen. Wer für sich Verantwortung übernimmt und Gruppendruck nicht nachgibt, zeigt Stärke.

Nein sagen ist o.k.

Die meisten Jugendlichen trinken nicht

Es stimmt nicht, dass alle trinken. Normal ist, dass die allermeisten unter 16 Jahren keinen Alkohol trinken.



- Kein Mischkonsum: Konsumiere nie gleichzeitig oder hintereinander verschiedene Suchtmittel. Die unterschiedlichen Wirkungen können sich gefährlich verstärken.
- Wird jemand ohnmächtig: Bring die betroffene Person in Seitenlage und ruf den Krankenwagen (Telefon 144). Ohne Profi-Hilfe können Alkoholvergiftungen tödlich enden.
- Wenn jemand in einen Streit gerät: Argumentiere nicht, sondern sorg dafür, dass der Freund / die Freundin vom Konfliktort weggeht.

SEXUELLE GESUNDHEIT TESTE DEIN WISSEN!

Fragen:

- 5 Bei welchen Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden?
- 8 Kann man sich beim Zungenkuss mit HIV anstecken?
- 3 Ist es möglich, sich beim Zahnarzt mit HIV zu infizieren?
- 6 Können sexuell übertragbare Infektionen zu Unfruchtbarkeit führen?
- 1 Was ist HIV?
- 2 Gestern hat mich eine Mücke gestochen. Kann es sein, dass ich mich nun mit HIV angesteckt habe?
- 7 Gibt es sexuell übertragbare Infektionen, die eher jüngere Personen betreffen?
- 4 Wie schützt man sich wirkungsvoll vor HIV?

Lösungswort:

Wie kannst du dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen?



Die richtigen Grossbuchstaben aus der rechten Seite ergeben das gesuchte Lösungswort

Antworten:

F Nein, sofern sich der Zahnarzt an die gängigen Hygienevorschriften hält, besteht keine Ansteckungsgefahr.

E Indem ich die Safer Sex Regeln einhalte: Miteinander schlafen - immer mit Kondom! Kein Sperma, kein Menstruationsblut in den Mund, kein Sperma oder Blut schlucken.

S Ja, das ist möglich. Tripper und Chlamydien können bei Männern und Frauen zu Unfruchtbarkeit führen, wenn die Infektion zu spät behandelt wird. Tripper (Gonorrhoe) und Chlamydien sind bakterielle, sexuell übertragbare Infektion, die mit Antibiotika wirksam behandelt werden können.

X Nein, beim Küssen besteht kein Risiko sich mit HIV anzustecken.

A Nein, es besteht kein Risiko. HIV kann nicht durch Mücken oder andere Insekten übertragen werden.

R Bei Jucken, Ausfluss oder Schmerzen im Genitalbereich sowie bei Grippe-symptomen nach ungeschütztem Sex.

S HIV ist die Abkürzung für «Humanes Immunschwäche-Virus». Eine infizierte Person ist deshalb «HIV-positiv». HIV schwächt das Immunsystem und damit die körpereigenen Abwehrkräfte. Wird eine HIV-Infektion nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, schreitet die Infektion voran. Von «Aids» spricht man, wenn eine Person durch das Virus sehr geschwächt ist und dadurch Folgeerkrankungen entstehen.

E Ja, in den letzten Jahren waren jüngere Personen mehr von Gonorrhö (Tripper) und Chlamydien betroffen.



- > Informationen zu HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen – www.aids.ch
- > Anonyme Onlineberatung und Information rund um Sexualität, Gewalt, Beziehungen, Frauen- und Männerthemen – www.lilli.ch
- > Bist du dir unsicher wer du bist, auf wen du stehst? Beratungs- und Informationsplattform für junge LGBT Menschen – www.du-bist-du.ch

Stundenplan

1. Semester

[illegible]

Stundenplan

2. Semester

[illegible]

Prüfungstipps

10 nützliche Tipps und Tricks,
um Prüfungen besser zu bestehen:

1. Kein Alkohol, kein Cannabis



Alkohol und Cannabis schaden deiner Aufnahme- und Wiedergabefähigkeit. Drogen haben in der Schule nichts zu suchen – auch am Vorabend vor Prüfungen nicht.

2. Koffein steigert die Nervosität



Koffeinhaltige Energy-Drinks und Kaffee vor Prüfungen sind nicht zu empfehlen. Sie können deine Nervosität steigern und du findest nicht mehr zu deiner Ruhe und Konzentration. Besser ist, am Vorabend frühzeitig ins Bett zu gehen, damit du ausgeruht die Prüfung antreten kannst.

3. Uhr dabei?

Nimm eine Uhr mit an die Prüfung! Nur so kannst du die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll einteilen.



4. Ansteckungsgefahr



Es gibt überall Personen, die vor Prüfungen hysterisch werden und andere mit ihrem nervösen Getue anstecken. Gehe solchen Mitschüler:innen vor der Prüfung aus dem Weg. Bewahre deine Ruhe!

5. Bloss keine Fehler machen...

Setze dir nicht selbst unnötigen Erfolgsdruck auf. Wer glaubt, eine Prüfung fehlerfrei bestehen zu müssen, läuft Gefahr, plötzlich ein «Black-out» zu bekommen. Selbst wenn man sich noch so gut vorbereitet hat, können Fehler passieren.



6. Zuerst die «lösbaren» Aufgaben erledigen

Wenn dir eine Aufgabe nicht recht gelingt, so verliere möglichst wenig Zeit damit. Falscher Stolz und Verzweiflung sind unangebracht. Lege das Problem zur Seite und bearbeite zuerst die anderen Aufgaben. Wenn du am Schluss noch Zeit hast, kannst du die Aufgabe nochmals anpacken. Achte darauf, dass du die Prüfungsaufgabe richtig verstehst.

7. Kontrolle in der Halbzeit



Am Anfang, wenn man noch zu wenig «warm gelaufen» ist, passieren erfahrungsgemäss oft «dumme» Fehler. Kontrolliere deshalb etwa in der Mitte der Prüfungszeit nochmals die paar Aufgaben, welche du ganz am Anfang gelöst hast. Der Zeitaufwand lohnt sich meistens.

8. Lösungswege aufzeigen



Bemühe dich, bei Mathe- oder Physik-Prüfungen deine Lösungswege gut und übersichtlich darzustellen. Im Falle eines Fehlers hast du bessere Chancen auf Teilergebnisse.

9. Überlege weiter – gib nicht auf



Wenn dir eine Prüfungsfrage unvertraut vorkommt: Du kannst sie lösen, sonst käme sie an der Prüfung nicht vor. Möglicherweise musst du noch etwas Zusätzliches überlegen. Verwende deine Kenntnisse, kombiniere diese. Traue dir die Lösung zu.

10. Nutze deine Zeit



Wer als Erster die Prüfung abgibt, erhält nicht eine bessere Note. Wenn du am Schluss noch Zeit hast, kontrolliere alle Ergebnisse. Verwende bei der Kontrolle möglichst einen anderen Lösungsweg. Schlägst du nochmals den gleichen Weg ein wie vorher, wirst du allfällige Fehler sehr wahrscheinlich nochmals begehen und diese deshalb nicht ausfindig machen.

Notentabelle

1. Semester

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

2. Semester

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

MO 11

DI 12

Internationaler Tag der Jugend

MI 13



Agenda-Cover gestalten, fotografieren,
bis am 30. November 2025 per E-Mail
einsenden und an Preisverlosung teil-
nehmen! Infos und Gestaltungstipps
siehe erste und letzte Agendaseiten.

DO 14

Maria Himmelfahrt | Staatsfeiertag FL

FR 15

SA 16

SO 17

AUGUST 2025

MO 18

DI 19

MI 20

Welttag der humanitären Hilfe

DO 21

FR 22

SA 23

SO 24

AUGUST 2025

MO 25

DI 26

MI 27

DO 28

FR 29

SA 30

SO 31

AUGUST 2025

MO 1

DI 2

MI 3

DO 4

FR 5

SA 6

SO 7

SEPTEMBER 2025

MO 8

Welttag der Alphabetisierung

DI 9



MI 10

Welttag der Suizidprävention

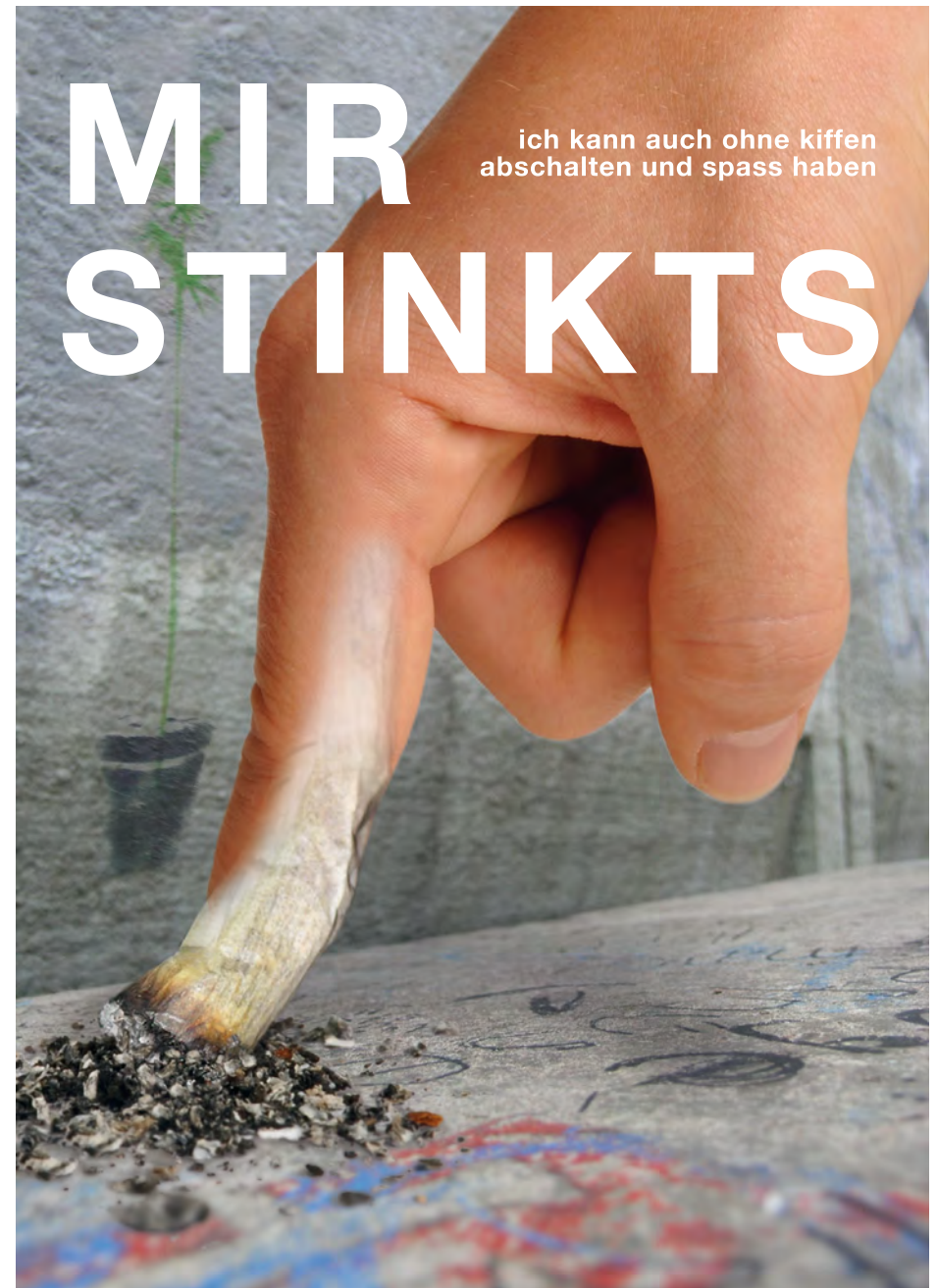
DO 11

FR 12

SA 13

SO 14

SEPTEMBER 2025



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **beFreelancecontest**
Thema Cannabis | 2008/09, Thomas Zuberbühler (Fachklasse Grafik, St.Gallen) mit Dusan,
Pietro und Raffaele (OZ Grof, Buchs)

MO 15

Internationaler Tag der Demokratie

DI 16

MI 17

DO 18

FR 19

SA 20

SO 21

Weltfriedenstag

SEPTEMBER 2025

MO 22

DI 23

MI 24

DO 25

Europäischer Tag der Sprachen

FR 26

SA 27

SO 28

SEPTEMBER 2025

MO 29

DI 30

MI 1

Weltmusiktag

Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit

DO 2

FR 3

SA 4

Welttierschutztag

SO 5

Internationaler Tag
der Lehrpersonen

SEPTEMBER / OKTOBER 2025

MO 6

DI 7

MI 8

DO 9

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit

FR 10

SA 11

SO 12

OKTOBER 2025

MO 13

DI 14

MI 15

Welternährungstag

DO 16

Welttag zur Überwindung der Armut

FR 17

SA 18

SO 19

OKTOBER 2025



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [beFreelancecontest](#)
Thema Cybergrooming | 2016/17, Lia Huber (Alltag Agentur GmbH, St. Gallen) mit Fabienne und Mira (Sek. Speicher AR)

MO 20

DI 21

MI 22



DO 23

Welttag der Vereinten Nationen

FR 24

SA 25

SO 26

OKTOBER 2025



Winterzeitumstellung

MO 27

DI 28

MI 29

DO 30

FR 31

SA 1 Allerheiligen

SO 2

OKTOBER / NOVEMBER 2025

MO 3

DI 4

MI 5

DO 6

FR 7

SA 8

SO 9

Internationale Tag gegen
Faschismus und Antisemitismus

NOVEMBER 2025

MO 10

Welttag der Wissenschaft für Frieden und Entwicklung

DI 11

MI 12

DO 13

FR 14

SA 15

SO 16

Internationaler Tag der Toleranz

NOVEMBER 2025

MO 17

DI 18

MI 19

Internationaler Männertag

Weltkindertag | Tag der Kinderrechte

DO 20

FR 21

SA 22

SO 23

NOVEMBER 2025

MO 24

DI 25

Internationaler Tag für die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

MI 26

DO 27

FR 28

SA 29

SO 30

NOVEMBER 2025

**Letzte Möglichkeit
zum Teilnehmen:**



Heute läuft die Einreichungsfrist für die Agenda-Cover-Verlosung ab!
Infos siehe erste und letzte Agendaseiten.



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Vapen | 2022/23, Roman Bünter und Moriz Kellenberger (Lernende bei Schalther & Walter GmbH, St. Gallen) mit Aurora und Amila (Sekundarschule Ebnet West, Herisau, AR)

MO 1

Welt-Aids-Tag

DI 2

Internationaler Tag für die Abschaffung der Sklaverei

MI 3

Internationaler Tag der Menschen mit Beeinträchtigungen

DO 4

FR 5

SA 6

Nikolaustag

SO 7

DEZEMBER 2025

MO 8

DI 9

MI 10

Tag der Menschenrechte

Internationaler Tag der Berge

DO 11

FR 12

SA 13

SO 14

DEZEMBER 2025

MO 15

DI 16

MI 17

Internationaler Tag der Migrantinnen und Migranten

DO 18

FR 19

SA 20 Internationaler Tag der
menschlichen Solidarität

SO 21

DEZEMBER 2025

MO 22

DI 23

MI 24

Heiligabend

Weihnachten

DO 25

Stephanstag

FR 26

SA 27

SO 28

DEZEMBER 2025



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **beFreelancecontest**
Thema Alkohol | 2013/14, Anja Brönnimann (Kraftkom GmbH) mit Christof, Dominik und Dennis
(SZ Weitsicht Märstetten)

MO 29

DI 30

MI 31

Silvester

Neujahr

DO 1

FR 2

SA 3

SO 4

DEZEMBER 2025 / JANUAR 2026

MO 5

DI 6

Dreikönigstag

MI 7

DO 8

FR 9

SA 10

SO 11

JANUAR 2026

MO 12

DI 13

MI 14

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

JANUAR 2026

MO 19

DI 20

MI 21

DO 22

FR 23

SA 24 Internationaler Tag
der Bildung

SO 25

JANUAR 2026

*Welche Spuren
hinterlässt du?*



Denken vor Posten

Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Social Media | Schulinterner Contest 2019/20 an der Kantonsschule am Burggraben
St. Gallen: Anisha, Laura, Louisa (3oG) mit Alexander, Fabian, Florian, Madalena und Niklas (1iW)

MO 26

DI 27

Holocaust Gedenktag

MI 28

DO 29

FR 30

SA 31

SO 1

JANUAR / FEBRUAR 2026

MO 2

DI 3

MI 4

DO 5

FR 6

SA 7

SO 8

FEBRUAR 2026

MO 9

DI 10

MI 11 Internationaler Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft | Welttag der Kranken

Welttag gegen den Einsatz von Kindersoldaten

DO 12

FR 13

SA 14 Valentinstag

SO 15 Internationaler Kinderkrebstag

FEBRUAR 2026

MO 16

DI 17

MI 18

DO 19

Welttag der sozialen Gerechtigkeit

FR 20

SA 21 Tag der Muttersprache

SO 22

FEBRUAR 2026



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Cybermobbing | 2019/20, Syvonna Niederer (Vitamin 2 AG, St.Gallen) mit Anna,
Christina, Lewa, Livia und Mia (Kantonsschule am Burggraben St.Gallen)

MO 23

DI 24

MI 25

DO 26

FR 27

SA 28

SO 1

Null-Diskriminierungs-Tag

FEBRUAR / MÄRZ 2026

MO 2

DI 3

Tag des Artenschutzes

MI 4

DO 5

FR 6

SA 7

SO 8

Internationaler Frauentag

MÄRZ 2026

MO 9

DI 10

MI 11

DO 12

FR 13

SA 14

SO 15

Internationaler Tag
zur Bekämpfung
von Islamophobie

MÄRZ 2026

MO 16

DI 17

MI 18

DO 19

Internationaler Tag des Glücks
Internationaler Kinder- und Jugendtheatertag

FR 20

SA 21 Internationaler Tag
gegen Rassismus

SO 22 Weltwassertag

MÄRZ 2026

MO 23

DI 24

MI 25

DO 26

Welttag des Theaters

FR 27

SA 28

SO 29

MÄRZ 2026

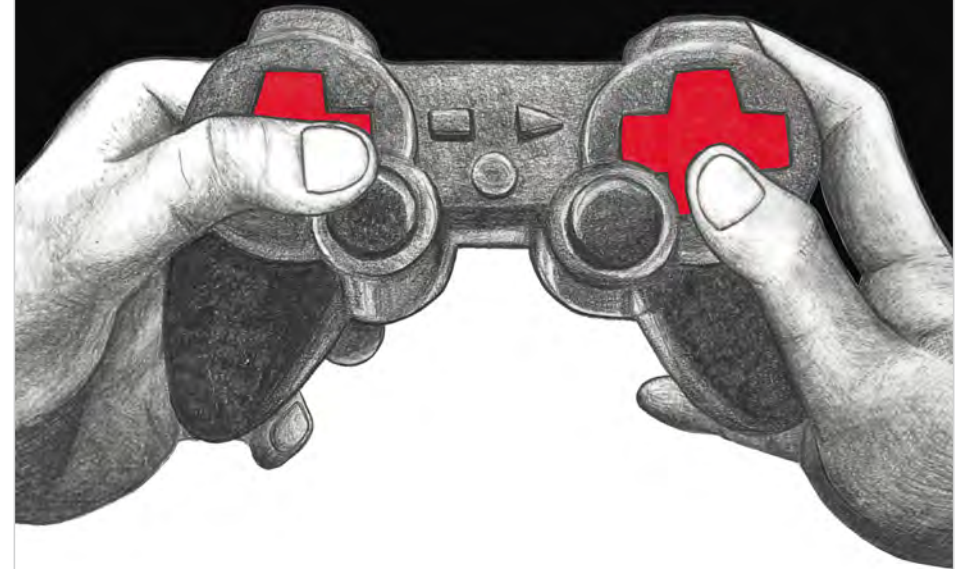


Sommerzeitumstellung

RETURN TO REAL LIFE?

NO

YES



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Gamen | 2019/20, Luana Gantenbein (Büro für Gebrauchsgraphik AG) mit Gloria, Nevio
und Luan (Oberschule Triesen)

MO 30

DI 31

MI 1

DO 2

Karfreitag

FR 3

SA 4

SO 5

Ostersonntag

MÄRZ / APRIL 2026

MO 6

Ostermontag

DI 7

Weltgesundheitsstag

MI 8

DO 9

FR 10

SA 11

SO 12

APRIL 2026

MO 13

DI 14

MI 15

Internationaler Tag der Kunst

DO 16

Europäischer Tag der Jugendinformation

FR 17

SA 18

SO 19

APRIL 2026

MO 20

DI 21

MI 22

Tag der Erde

Unesco Welttag des Buches

DO 23

FR 24

SA 25

SO 26

APRIL 2026

MO 27

DI 28

MI 29

Welttag des Tanzes

DO 30

Tag der Arbeit

FR 1

SA 2

SO 3

Internationaler Tag
der Pressefreiheit

APRIL / MAI 2026



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Smartphone | 2016/17, Tristan Gehin (Neuland GmbH) mit Gabriela, Manuela und
Stefanie (Oberstufe Triesen FL)

MO 4

DI 5

MI 6

DO 7

Weltrotkreuztag

FR 8

SA 9

SO 10

Muttertag

MAI 2026

MO 11

DI 12

MI 13

Auffahrt

DO 14

FR 15

SA 16

SO 17

Internationaler Tag
gegen Homophobie

MAI 2026

MO 18

DI 19

MI 20

Weltbienentag

Welttag der kulturellen Vielfalt für Dialog und Entwicklung

DO 21

Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

FR 22

SA 23

SO 24 Pfingsten

MAI 2026

MO 25

Pfingstmontag

DI 26

MI 27

DO 28

Internationaler Tag der Peacekeeper

FR 29

SA 30

SO 31

Weltnichtrauchertag

MAI 2026

MO 1

Internationaler Kindertag
Weltbauerntag

DI 2

MI 3

Welttag des Fahrrads

DO 4

Internationaler Tag der Umwelt

FR 5

SA 6

SO 7

JUNI 2026



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Tabak | 2019/20, Nayan Gurung (Signito GmbH, Zürich) mit Andrin, Arne, Ben und Samuel (Sekundarschule Waldegg, Münchwilen, TG)

MO 8

Tag der Ozeane

DI 9

MI 10

DO 11

Internationaler Tag gegen Kinderarbeit

FR 12

SA 13

SO 14

JUNI 2026

MO 15

DI 16

MI 17

Welttag für die Bekämpfung von Wüstenbildung und Dürre

DO 18

FR 19

SA 20 Weltflüchtlingstag

SO 21 Internationaler Tag
der selbstgemachten Musik

JUNI 2026

MO 22

DI 23

MI 24

DO 25

Internationaler Tag gegen den Drogenmissbrauch
Welttag gegen die Folter

FR 26

SA 27

SO 28

JUNI 2026

MO 29

DI 30

MI 1

DO 2

FR 3

SA 4

SO 5

JUNI / JULI 2026



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **«befreelancecontest»**
Thema Alkohol | Lina Kobelt (FRANCHI design.identity, Neuägeri, ZG) Max (Kantonsschule Zug)

MO 6

DI 7

MI 8

Internationaler Tag des Mittelmeers

DO 9

FR 10

SA 11

SO 12

JULI 2026

MO 13

DI 14

MI 15

DO 16

FR 17

SA 18

SO 19

JULI 2026

MO 20

DI 21

MI 22

DO 23

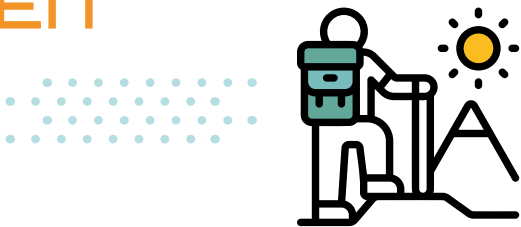
FR 24

SA 25

SO 26

JULI 2026

SCHULFERIEN



Schuljahr 2025/26

Das Schuljahr beginnt am:	Montag, 15. August 2025
Die Herbstferien dauern von:	Mo 29. Sept. bis So 19. Okt. 2025
In den Gemeinden Bühler, Gais, Grub, Heiden, Lutzenberg, Schwellbrunn, Waldstatt, Walzenhausen und Wolfhalden von:	Mo 6. bis So 19. Oktober 2025
Die Weihnachtsferien dauern von:	Mo 22. Dez. 2025 bis So 4. Jan. 2026
Die Sportferien dauern von:	Mo 26. Januar bis So 1. Februar 2026
In den Gemeinden Lutzenberg und Walzenhausen von:	Mo 23. Februar bis So 1. März 2026
Die Frühlingsferien dauern von:	Fr 3. bis So 19. April 2026
Die Pfingstferien dauern von:	Mi 13. bis Di 26. Mai 2026
In den Gemeinden Herisau, Hundwil, Rehtobel, Reute, Schöngengrund, Speicher, Stein, Teufen, Urnäsch und Wald:	keine Pfingstferien
Die Sommerferien dauern von:	Mo 6. Juli bis So 9. August 2026
Das Schuljahr endet am:	Freitag 3. Juli 2026
Kantonale schulfreie Tage:	Do 4. Juni 2026 (Kantonalkonferenz)



WER KENNT DICH AM BESTEN?!



Wenn du im Internet surfst, hinterlässt du Datenspuren. Manches verrätst du freiwillig. Häufig merkst du aber auch gar nicht, dass persönliche Daten von dir gesammelt werden. Zum Beispiel greifen viele Apps (Spiele oder kleine Programme) während der Nutzung auf deine Kontakte, dein Telefonbuch oder andere Daten zu. **Aber nicht alle Informationen über dich und dein Leben gehen jeden etwas an, oder?**

Datenschutz macht Sinn

Persönliche Daten, zum Beispiel deine Adresse, dein Alter oder deine Interessen, nennt man auch **personenbezogene Daten**. Sie verraten viel über dich und sind kostbar. Für Unternehmen bedeuten sie bares Geld, und sie können von anderen missbraucht werden.

Datenschutz ist dein gutes Recht

Durch das **Recht auf informationelle Selbstbestimmung** sind deine persönlichen Daten (Name, Adresse, ...) sogar per Gesetz geschützt. Das bedeutet: Niemand darf diese Daten ohne deine Einwilligung speichern, veröffentlichen oder weitergeben. Ausnahmen gibt es für einige staatliche Einrichtungen, wie zum Beispiel Einwohnerkontrollen bei den Gemeinden oder die Polizei.

Sei fair mit den Daten anderer

Denk nicht nur an dich, **beachte auch die Rechte anderer!** Also keine Bilder, Filme oder private Infos von Freunden, Bekannten oder anderen Personen ins Netz stellen – ausser du hast ihre Erlaubnis. Wenn das nicht der Fall ist, dann lass es! Das ist auch ein Zeichen von Respekt.

Sei ein Datenprofi in Sozialen Netzwerken Für den **Schutz deiner Privatsphäre** bist du auch **selbst verantwortlich**. Achte darauf, wie du dich im Netz zeigst!

Das Internet vergisst nicht Im Internet veröffentlichte Infos, Filme oder Fotos sind ab da nicht mehr privat. **Einmal im Netz, beginnen deine Daten ein Eigenleben**. Sie verbreiten

sich, gelangen in Suchmaschinen und Online-Archive. Sie werden von anderen kopiert und weitergereicht. Alles wieder rückgängig machen und löschen? Nahezu unmöglich. Daher: Vorher überlegen, was wirklich alle von dir wissen dürfen!

Nutze Nicknames und surfe unerkant

Gib dir einen guten Nick («Decknamen»), wenn Du im Internet surfst. Sei hierbei erfinderisch! **Der Nick sollte deinem richtigen Namen nicht zu ähnlich sein oder dein Alter enthalten**. Verwende ihn zum Beispiel in Blogs, Chats und Foren. Verstecke dich aber nicht hinter deinem Nick oder gib dich als jemand anderer aus, um andere gezielt zu beleidigen. Das ist unfair und kann bestraft werden!

Illustrationen: ianacoma / stock.adobe.com; Quelle/Texte: Klicksafe

Behalte die Kontrolle über deine Daten

Je mehr Daten du von dir verrätst, umso weniger Kontrolle hast du darüber. **Datensparsamkeit zahlt sich aus und schützt vor bösen Überraschungen**. Hast du deine Daten (noch) im Griff?

Oft schwer zu lesen, aber superwichtig: **Das sind die AGBs, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen eines Internet-Angebots**. Sie enthalten oft einen **Abschnitt Datenschutz**. Hier oder in einer eigenen **Datenschutzerklärung** erfährst du, was mit deinen Daten passiert, also was gespeichert, weitergegeben oder für Werbung genutzt wird.

Man macht sich ein genaues Bild von dir Unternehmen wollen **möglichst viel von dir erfahren**. Sie haben ein Interesse daran, die Klicks und Angaben, die du auf verschiedenen Seiten gemacht hast, zu verknüpfen.

Vor Datenmissbrauch ist niemand geschützt

Wenn du im Internet unerwünschte Daten (Infos, Bilder, Videos) von dir findest, gehe dagegen vor! Sprich mit deinen Eltern, Geschwistern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, damit sie dir helfen können.



Tipps

Benutze sichere Passwörter

(mindestens 8- bis 12-stellig, Mischung aus Gross- und Kleinschreibung, Ziffern und Sonderzeichen) und nicht immer das gleiche. Ein Passwort sollte nicht leicht zu erraten sein (also nicht der Name deines Haustieres oder dein Spitzname).

Merksätze helfen dir, Passwörter im Kopf zu behalten. Beispiel:

.IPsmDga726 (Ich Paul schütze meine Daten gut ab Juli 2026)

Gib deine Passwörter nicht weiter

So verhinderst du, dass Fremde auf wichtige Daten von dir zugreifen können.

So schützt du deine Daten

- Öffne keine Nachrichten mit unbekanntem Absender, vor allem keine Dateianhänge.
- Antworte nicht auf unerwünschte E-Mails. Weitere nervige Mails wären die Folge!
- Am besten legst du dir zwei verschiedene E-Mail-Adressen zu. Eine gibst du nur an gute Freunde und Bekannte weiter. Die andere verwendest du für Anmeldungen, Online-Shopping und so weiter.

klicksafe

Texte: klicksafe; Weitere Informationen: www.klicksafe.de

CYBER MOBBING

Es gibt zahlreiche Wege, wie man mit Hilfe von Medien gezielt fertiggemacht werden kann. Mit Beschimpfungen, Gemeinheiten, Drohungen per SMS, WhatsApp, Snapchat, Instagram, Mail, Facebook oder YouTube. In Internetforen, Chats oder bei Onlinespielen.

SECHS TIPPS Was kannst du dagegen tun? ... oder was können Kolleg:innen den Gemobbten empfehlen?

1 Reagiere nicht auf Attacken

Wenn dich jemand direkt online belästigt, antworte nicht darauf, sonst steigert sich der Konflikt und die Mobbenden fühlen sich zum Weitermachen angestachelt. Ignoriere, sperre oder blockiere den Kontakt. Wende dich an einen Erwachsenen deines Vertrauens!



2 Schütze deine Privatsphäre

Überlege dir von vornherein genau, was du im Internet von dir preis gibst. Je mehr Informationen andere von dir haben, desto grösser ist die Angriffsfläche.

3 Sammle Beweise

Bewahre die Cybermobbingbeweise auf, erstelle «Screenshots». Sowohl Mobilfunkbetreiber als auch Internet-Provider können die Identität der Mobbenden feststellen. Allerdings dürfen sie das nur, wenn du vorher Anzeige bei der Polizei erstattet hast, wofür du auch die Beweise benötigst.



6 Reduziere die Kontaktmöglichkeiten

Du bekommst ständig unangenehme Nachrichten? Vielleicht hilft es, wenn du einfach deinen Account änderst. Notfalls kann auch die Handynummer gewechselt werden. Lege das Handy auch einfach 'mal weg und beschäftige dich mit Dingen, die dir Freude machen und dich stärken.

Informiere dich

«Google» nach dir selbst, um herauszufinden, in welchem Zusammenhang dein Name im Netz auftaucht. Nutze auch die Bildersuche. Gibt es Inhalte, die dir nicht gefallen? Falls ja, fordere den Webseitenbetreiber auf, die Inhalte zu löschen.

4 Äussere dich mit Bedacht

Überlege sorgfältig, bevor du etwas sendest oder postest. Alles kann an andere weitergegeben, vervielfältigt und geteilt werden. Behandle andere so, wie auch du behandelt werden möchtest. Hilf anderen, die beleidigt werden!

Ganz wichtig ist, dass du die Probleme nicht in dich hinein frisst. Leidest du unter Cybermobbing, Cyberbullying oder Cybergrooming, informiere deine Eltern, deine Lehrperson oder deine Freunde, so dass sie dich unterstützen und dir helfen können.



BEGRIFFSKLÄRUNG

Cybergrooming:

Dies ist das gezielte sexuelle Belästigen von Kindern und Jugendlichen im Internet.

Cybermobbing:

Unter Cybermobbing versteht man das bewusste und absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Blossstellen oder Belästigen anderer via Soziale Netzwerke meist über einen längeren Zeitraum.

Cyberbullying:

(auch Cyberstalking) Diese Form unterscheidet sich inhaltlich nicht von Cybermobbing, ausser dass es sich bei den Mobbenden um Einzelpersonen handelt.

Hier findest du Hilfe

Falls dein Problem in der Schule oder zuhause nicht ernst genommen wird, findest du hier Hilfe:

Kinder- und Jugendnotruf | 0800 43 77 77 (kostenlos) | www.kjn.ch

Wo du sonst noch Hilfe bekommst: Notrufnummer 147, www.147.ch

Unter www.cybercrime.admin.ch kannst du zudem ein Meldeformular ausfüllen und so Unterstützung beantragen. Mit Cybermobbing begangene Drohungen und Ehrverletzungen sind strafbar und können angezeigt werden.

MACH DICH SICHTBAR

Wir brauchen Licht um zu sehen und gesehen zu werden. Damit etwas erkannt wird, muss es in Kontrast mit seinem Umfeld stehen. Demnach sind dunkel gekleidete Fussgängerinnen und Fussgänger, Radfahrerinnen und Radfahrer sowie Motorfahrzeuge ohne Licht, Nachts und in der Dämmerung kaum zu erkennen.

Kleidung

Retroreflektierende Kleidung ist eins der einfachsten Mittel, Sichtbarkeit zu schaffen. Jacken und Mützen mit Reflektormaterial an allen Seiten sorgen für Rundumsichtbarkeit.
> www.madevisible.swiss

Velobleuchtung

Beleuchtung vorne (weiss) und hinten (rot); Rückstrahler vorne und hinten; Rückstrahler an Pedalen (ausgenommen sind Klickpedale und Sicherheitspedale)

Reflektierende Speichenclips

Bei Tag und bei Nacht sicher unterwegs

Am Tag fluoreszieren

Fluoreszierendes Material wandelt unsichtbares in sichtbares Licht um. Auch bei trübem Wetter leuchtet deshalb eine Warnweste heller.

Bei Nacht reflektieren

Sogenanntes reflektierendes Material wirft Lichtstrahlen in die Richtung zurück, aus der sie kommen. Reflektormaterial an Jacken oder Rucksäcken schützt so im Dunkeln besonders gut, weil es für Autofahrerinnen und Autofahrer aussieht, als ob es leuchtet.

Helm

Helme gibts ausser mit Reflektoren auch mit eingebautem Licht.

Reflektierende Radhandschuhe

LED-Hundehalsband

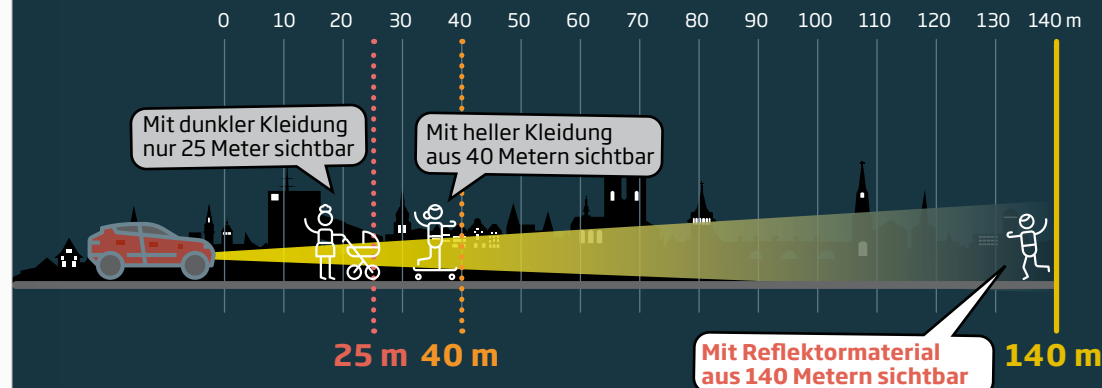
... oder ein Nylon-Hundehalsband mit einem reflektierenden Faden vernäht.

Reflektierende Sportschuhe

Mit voll reflektierendem Obermaterial

Piktogramm: Fotikon.com; Illustration: SimpliLine/stock.adobe.com

SICHTBARKEIT



Reflektierende Materialien leuchten im Abblendlicht auf und ermöglichen Autofahrerinnen und Autofahrern rechtzeitig zu reagieren und Unfälle zu vermeiden.

Manchmal können schon einige Meter Leben retten. Ob Autofahrerinnen oder Autofahrer bremsen können, hängt davon ab, wann sie andere Verkehrsteilnehmer sehen. 40 Meter bei 50 km/h beträgt der durchschnittliche Anhalteweg eines Autos.

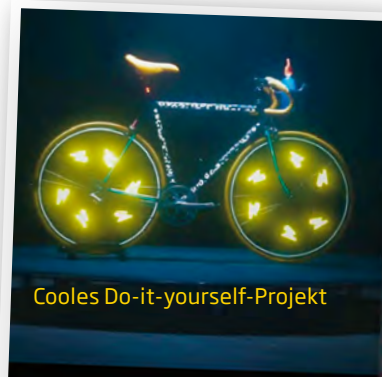
Doch unbeleuchtete Passantinnen und Passanten oder Velofahrerinnen und Velofahrer werden im Scheinwerferlicht erst ab einem Abstand von etwa 25 Metern wahrgenommen. Oft ist das zu spät für eine rechtzeitige Reaktion.

MADE VISIBLE® ist eine schweizweite Kampagne zum Thema Sichtbarkeit im Strassenverkehr. Auf der Seite findest du viele Sicherheitstipps, Mode und Produkte zur besseren Sichtbarkeit, Selbsttests und ausserdem viele Inspirationen zu Do-it-yourself-Projekten! **Erfahre alles:** www.madevisible.swiss

Neben der vorgeschriebenen funktions-tüchtigen Beleuchtung von Velos und Mo-fas ist Kleidung oder Material, das sichtbar macht, für die «schwächeren» Verkehrs-teilnehmenden das beste Hilfsmittel, um Verkehrsunfällen vorzubeugen.

Checkliste für die dunkle Jahreszeit:

- > Helle Kleidung tragen!
- > Noch wirksamer sind reflektierende Materialien - eingearbeitet in die Kleidung oder zusätzlich als Reflektorbänder oder «Blinkies».
- > Zebrastrassen benutzen!
- > Verlass dich nicht darauf gesehen zu werden, Blickkontakt mit Autofahrerinnen und Autofahrern hilft Missverständnisse zu vermeiden.



Cooler Do-it-yourself-Projekt

STÄNDIG ONLINE

Bei einer Onlinesucht verschiebt sich der Lebensmittelpunkt vom realen hin zum virtuellen Leben. Kennst du das bei dir oder anderen?

Längerfristige Folgen davon können sein: Schlechte Noten und Unlust in der Schule, Übermüdung als Folge von Schlafmangel, Vernachlässigen von realen Kontakten zu Gleichaltrigen, fehlendes Interesse an anderen Freizeitaktivitäten, Gefühl wie «Ohne Handy bin ich gar nichts».

Finde mit dem **Selbsttest** heraus, wo du stehst.

Hast du oder haben Freund:innen von dir Probleme?
Wir helfen dir! Du findest uns unter

Beratung und Hilfe
Telefon 147
www.147.ch



So bleibst du in der Balance

- Schalte Push-Benachrichtigungen (wenigstens ab einer bestimmten Uhrzeit) aus und entscheide selbst, wann du deine WhatsApp-Nachrichten oder dein Online-Profil checkst.
- Der Ausgleich machts: Für jede Stunde, die du online bist, solltest du mindestens eine Stunde mit Freizeit (Hobbys, Sport, Kultur, ...) verbringen.
- Pflege deine realen Freundschaften: Geh aus, häng ab, hab Spass!
- Schalte Handy, Computer und Fernseher auch mal aus und genieße die bildschirmfreie Zeit.
- Versuche, bewusst Dinge zu tun, für die du nicht online sein musst. Profitiere vom Urlaub, um offline zu sein; suche nicht ständig nach WiFi-Hotspots oder Internetcafés.

SELBSTTEST



Bin ich noch in der Balance?

- ☐ Ich sitze meist länger am Computer, als ich eigentlich vor hatte.
- ☐ Ich habe oft Gewissensbisse, weil ich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringe.
- ☐ Ich habe schon die Schule versäumt, um am Computer sein zu können.
- ☐ Meine Schulnoten werden schlechter, weil mir Zeit zum Lernen fehlt oder meine Konzentration nachlässt.
- ☐ Ich hatte schon Streit mit meinen Eltern, weil ich zu viel Zeit am Computer/Handy verbringe.
- ☐ Das Spielen/Chatten/Surfen hat mir geholfen, meine Alltagsorgen zu vergessen.
- ☐ Ich merke, dass mein Interesse an meinem direkten Umfeld, an meinen Freund:innen und meinen Hobbys nachlässt. Dinge, die mich früher glücklich gemacht haben, sind mir jetzt egal.
- ☐ Ich fühle mich unruhig und aggressiv, wenn ich keine Möglichkeit habe, an meinen Computer/mein Handy zu kommen.
- ☐ Mein Tablet/Handy bleibt an, auch wenn ich schlafen gehe – es könnte ja sein, dass mich jemand dringend erreichen will.
- ☐ Ich schlafe bewusst weniger, um länger online sein zu können.
- ☐ Ich habe Probleme beim Einschlafen, weil meine Gedanken ständig um meine Online-Aktivitäten kreisen.



Hilfreiche Formel für dein Freizeitverhalten:

$$1+1=0$$

1 Stunde vor dem Bildschirm
+ 1 Stunde aktiv ohne Bildschirm
.....
= 0 Probleme

Das ist kein mathematisches Problem, sondern eine Richtlinie, die mich daran erinnert, dass das reale Leben nie kürzer sein sollte als das virtuelle.

Muss ich wirklich 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche über Handy erreichbar sein? Muss ich wirklich jede Benachrichtigung sofort checken? Dabei setze ich meinen Körper enormem Stress aus. Die gesunde Mischung machts.

Wenn du dich in mindestens fünf dieser Aussagen wiedererkenntst, verbringst du mehr Zeit vor dem Bildschirm, als gut für dich ist. Allein diese Erkenntnis ist schon ein wichtiger Schritt. Als Nächstes gilt es, den Sprung in ein ausbalanciertes Leben zu schaffen.

WO STEHE ICH IN MEINEM LEBEN?

Hast du dich auch schon mal gefragt, wo du im Leben stehst? Eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist nicht ganz einfach. Vor allem nicht, wenn's zeitweise drunter und drüber geht. Grün oder blau? In welchem Bereich siehst du dich? Du stellst sicherlich fest, dass es durchaus normal ist, die Sichtweise auf bestimmte Lebensbereiche von Zeit zu Zeit zu ändern. Oftmals ist es möglich, deine Gedanken aktiv zu steuern. Versuche, deine Wunschvorstellungen gedanklich zu verfolgen - so gelingt der Weg zum Ziel einfacher.

SCHULE

«Morgen schon wieder eine Prüfung, ich mag nicht zur Schule gehen.»

«Meine Eltern setzen mich ständig unter Druck!»

«Wann ist endlich Pause?»

«Ich bin wohl weniger intelligent als die anderen.»



«Heute schaffe ich alles - ich bin am Durchstarten!»

«YEAH, eine 4!!! Hauptsache genügend!»

«Ich freue mich auf die nächste Stunde - mein Lieblingsfach, endlich!»



Schule ist nicht jedermanns Sache. Den einen fällt sie leichter, den anderen schwerer. Manchmal läuft's gut, manchmal schlecht. Für die Berufswahl ist deine schulische Laufbahn unbestritten wichtig. Wenn auch zwischendurch eine Prüfung misslingt, ist nicht gleich alles verloren.

Welchen Berufswunsch hast du?
Was gefällt dir daran?

FREIZEIT/FREUNDE

«Weshalb bin nur ich nicht zur Party eingeladen?»

«Boah, die/der nervt!»

«Die sind so kindisch!»



«Komm doch mit - probier mal was Neues!»

«Am Donnerstag wäre doch Party - da frag ich gleich mal nach, ob jemand mitkommt.»



Die einen machen Sport, die anderen sind mit Freunden zusammen, wieder andere tanzen gerne oder experimentieren mit Mofas oder Computern.

Und du? Was gefällt dir? Hast du schon alles ausprobiert, was dich interessiert? Such dir doch mal was ganz Neues aus!

Wenn du merken solltest, dass du dich zu oft in den blauen Bereichen siehst, unterstützen wir dich gerne in deinen Fragen und Anliegen ...

LIEBE/BEZIEHUNG

«Er kapiert einfach nicht, wenn ich NEIN sage.»

«Weshalb schreibt er/sie nicht zurück?»

«Ich habe eh keine Chance.»



«Sie/er hat mich angestupst.»

«Was gefällt dir besonders an Menschen?»

«Hast du heute mal Zeit?»



Du bist in einem Alter, in welchem man sich das erste Mal verlieben kann. Mach dir keine Sorgen, wenn das bei dir noch nicht passiert ist. Du hast ein ganzes Leben Zeit dafür!

Was ist dir in der Liebe wichtig?
Was gefällt dir besonders?
Was magst du nicht?

KÖRPER/AUSSEHEN

Alle anderen sind schlanker und muskulöser als ich.»

«Meine Gedanken drehen sich nur noch um mich. Ich bins einfach nicht wert!»

«Keiner mag mich.»



«Mir ist egal, was die anderen über mich denken.»

«Ich fühle mich wohl.»

«Nobody is perfect!»



Sei dir bewusst, dass man sich selbst meist kritischer sieht als andere. Gäbe es eine Umfrage in der Klasse zur Zufriedenheit zum eigenen Aussehen, würde klar, dass dich andere oft ganz anders und viel positiver sehen als du dich selbst bewertest.

Was würde deine beste Freundin/dein bester Freund sagen?
Was schätzt sie/er an dir?

FAMILIE

«Meine Eltern sagen, ich werde nie Erfolg haben, wenn ich so weiter mache.»

«Schon wieder mischt sich meine Mutter ein.»

«Mein Vater versteht mich einfach nicht.»



«Was die Eltern sagen ist okay, nun schaue ich, wie ich's genau haben möchte.»

«Das mit den Eltern klappt ganz gut, sie helfen mir und lassen mir Freiraum, wenn sie mir vertrauen.»

«Meine Eltern sind meine Eltern und das ist gut so.»



Stress mit Eltern zu haben, gehört dazu, wie der Ball zu den Fussballer:innen. Manchmal läuft's rund, dann aber wieder gar nicht. Kannst du die Entscheidungen deiner Eltern hin und wieder nicht verstehen? Sprich mit ihnen und versuche, ihr Vertrauen zurückzuerobern.

Welche Haltung wünschst du dir von deinen Eltern? Was bietest du ihnen?

... im Jugendtreff in deiner Gemeinde oder schau einmal auf die Webseite www.tschau.ch - dort findest du z. B. unter «Wohlfühlen&Gesundheit» viele Fragen und Antworten.

WAS IST EIGENTLICH SEXTING?

Der Ausdruck Sexting setzt sich aus den beiden englischen Wörtern **sex** und **texting** zusammen. Es bezeichnet das Versenden selbst gemachter intimer Fotos von sich oder anderen Personen via Internet oder Mobiltelefon.

In einer vertrauensvollen Liebesbeziehung kann das Versenden intimer Bilder lustvoll sein. Allerdings weisst du nie, was mit diesen geschieht. Vor allem nicht, wenn die Liebesbeziehung von dir oder deinem Freund/deiner Freundin beendet wird. Deshalb sei sorgsam und verschicke keine intimen Fotos.

Was mache ich, wenn mir erotische Bilder geschickt werden?

Lösche sie und verbreite sie nicht weiter. Sage der Person, welche die intimen Fotos verschickt, dass sie sich illegal verhält. Denke daran, dass auch der Besitz solcher Bilder strafbar ist (> siehe Text unten). Stehe zu der abgebildeten Person, sie trifft keine Schuld.

Du machst dich strafbar, wenn du pornografische Bilder oder Filme an Kolleginnen und Kollegen, die noch nicht 16 Jahre alt sind, weitergibst oder sie ihnen zeigst. Dies gilt auch für erotische Filme und Bilder, die du selbst aufgenommen hast.

Zeig Zivilcourage und stoppe die Weiterleitung solcher Bilder. Auch wenn es dir schwerfällt, das lohnt sich. Wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson (Eltern, Jugendarbeit, Lehrer:in, Schulsozialarbeit, ...) oder – auch anonym möglich – an das Telefon 147 (www.147.ch)

Kann ich ein veröffentlichtes Bild wieder aus dem Internet löschen?

Gelangen persönliche Fotos von dir ins Netz und auf Handys von Mitschülerinnen und Mitschülern, lässt sich die Verbreitung nicht mehr steuern, die Kontrolle über ein persönliches Bild geht verloren. Man weiss nie, wie oft dieses heruntergeladen oder geteilt wird. Überlege dir deshalb immer genau, wie du dich auf Bildern darstellst, ganz gleich, an wen du diese verschickst.

Könnte man diese Bilder gegen mich verwenden?

Zukünftige Beziehungen und deine berufliche Laufbahn können durch ein erotisches Foto gefährdet werden. Das Internet vergisst nie, die Bilder sind dauerhaft im Netz auffindbar. Veröffentlichte nur Bilder, welche du auch an der Schulpinnwand aufhängen würdest.

Viele Erwachsene, fast immer Männer, tummeln sich mit Fake-Profilen im Netz und versuchen, die sexuelle Neugier von Teenagern auszunutzen. Dabei setzen sie ihre Gegenüber im Chat ziemlich geschickt unter Druck, so dass diese sich oft nur deshalb vor der Kamera ausziehen oder Nacktfotos verschicken, um nicht als verklemmt, uncool oder unattraktiv zu gelten.

Je schneller das Gespräch auf das Thema Sex kommt, desto lauter sollten bei dir alle Alarmglocken schrillen!



Melde- und Beratungsstelle
gegen sexualisierte Gewalt
im Netz

clickand
STOP.ch

NOCH EIN SPIEL...

Glücksspiel und Geldspiel sind unterschiedliche Worte, die jedoch dasselbe bedeuten. Während Glücksspiel den Zufallsaspekt betont, hebt das Wort Geldspiel die finanzielle Komponente hervor.

Oft entwickelt sich eine Geldspielsucht unauffällig. Häufig merken Spielsüchtige zu spät, dass ihr Spielverhalten Probleme mit sich bringt.



Welche Spiele zählt man zu den Geldspielen?

1. Casino-Geldspiele wie Roulette, Poker, Black Jack.
2. Lotterie-Spiele wie Lotto, Rubbellose.
3. Wetten, beispielsweise Sportwetten.



Der Übergang von einem Geldspielverhalten mit Spasscharakter zu problematischem Geldspielverhalten bis hin zur Abhängigkeit ist fliessend und entwickelt sich häufig über Jahre hinweg.

Hat man bessere Chancen im Sportwetten zu gewinnen, wenn man sich in der Sportart gut auskennt?

Nein. Sportwetten sind fast reine Geldspiele; ob du dich auskennst oder nicht, spielt nur eine ganz kleine Rolle.



Wie viele Jugendliche in der Schweiz haben in den letzten 12 Monaten ein Geldspiel gespielt?

Etwa 30% der Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren, d. h. 3 von 10 Jugendlichen haben in den letzten 12 Monaten gezockt.



Nur wer jeden Tag zockt, kann davon süchtig werden. Richtig oder falsch?

Falsch. Man kann auch eine Geldspielsucht entwickeln, wenn man weniger spielt. Entscheidend ist, wie viel Platz das Spielen im Leben einnimmt. Wie häufig man daran denkt und auf was man alles verzichtet, nur um Spielen zu können.

Im ersten Stadium faszinieren positive Effekte (Nervenzitler, Euphorie, ...) durch das Geldspielen. Im zweiten Stadium wird das Geldspielen immer mehr eine Gewohnheit beziehungsweise Leidenschaft, die immer regelmässiger und exzessiver ausgeübt wird. Im dritten Stadium ist das Spiel zur Sucht geworden. Es ist dominierender Lebensinhalt der Spielenden.

Das häufigste Geldspiel bei Jugendlichen ist Poker. Ja oder Nein?

Nein. Am meisten werden Lotterie-Spiele gespielt (z. B. Rubbellose, Lotto usw.)



Wie definiert man Geldspiel?

1. Das Ergebnis ist vom Zufall abhängig.
2. Zum Spielen muss Geld eingesetzt werden.
3. Auch der Gewinn wird in Form von Geld ausgeschüttet.



Online-Geldspiele

- ... sind 24h verfügbar
- ... das Casino ist auf dem Handy, d. h. in der Hosentasche
- ... das Geld ist virtuell, der Bezug zum realen Wert geht verloren
- ... es gibt keine soziale Kontrolle - niemandem fällt auf, wie lange man spielt
- ... online kann man einfach alles ausprobieren - die Verlockung ist deshalb gross

Jungen spielen mehr Geldspiele als Mädchen. Richtig oder falsch?

Richtig. Sie haben auch mehr Probleme mit dem Spielen. Etwa 10% der Jungen, die spielen, sind gefährdet. Bei den Mädchen sind es 2%.



... es gibt viele Aktivitäten, die auch bei massloser Ausführung nicht zu einem problematischen Suchtverhalten führen! Beispiele:

- | | |
|---------------------------|---|
| - Slacklines | - dein Zimmer neu gestalten |
| - Jonglieren | - Insektenhotel bauen |
| - Malen | - Veranstaltung besuchen |
| - Songtexte schreiben | - Fotografieren |
| - Musizieren | - Teamsport |
| - Häkeln, Nähen, Stricken | - Freunden etwas helfen |
| - Werken | - in der Natur chillen |
| - Fischen | - mit Freunden grillieren oder picknicken |
| - Joggen | - Flohmarkt besuchen |
| - Biken | - eine Band oder einen Chor gründen |
| - Etwas sammeln | - Wandern |
| - Backen | - Klettern |
| - Blumen setzen | - ein neues Spiel erfinden |
| - Hörbuch hören | |
| - Modellbau | |
| - Schach spielen | |
| - Filmclips drehen | |



Wenn mein Spielverhalten problematisch wird ...

Ich habe den Mut, eine Vertrauensperson einzuweihen und sie um Unterstützung zu bitten.

Ich vermeide Orte und Aktivitäten (und auch Websites), welche bei mir die Lust zu spielen hervorrufen.

Ich plane im Voraus Freizeitaktivitäten, damit ich nicht in die Leere falle, die mich zum Spielen motivieren könnte.

Ich mache mir einen Budgetplan, um festzulegen, wieviel Geld ich für welche Aktivität ausgeben darf.

Wenn ich Schulden habe, lasse ich mich professionell von einer Schuldenberatung unterstützen.

Ich installiere einen Onlinefilter, um mich selber zu schützen.

Informier dich, wenn das Spiel mit dir spielt:
www.sos-spielsucht.ch

Spielen ohne Sucht

Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli
FR 01									FR 01		
SA 02			SA 01						SA 02		
SO 03			SO 02			SO 01	SO 01		SO 03		
MO 04	MO 01		MO 03	MO 01		MO 02	MO 02		MO 04	MO 01	
DI 05	DI 02		DI 04	DI 02		DI 03	DI 03		DI 05	DI 02	
MI 06	MI 03	MI 01	MI 05	MI 03		MI 04	MI 04	MI 01	MI 06	MI 03	MI 01
DO 07	DO 04	DO 02	DO 06	DO 04	DO 01	DO 05	DO 05	DO 02	DO 07	DO 04	DO 02
FR 08	FR 05	FR 03	FR 07	FR 05	FR 02	FR 06	FR 06	FR 03	FR 08	FR 05	FR 03
SA 09	SA 06	SA 04	SA 08	SA 06	SA 03	SA 07	SA 07	SA 04	SA 09	SA 06	SA 04
SO 10	SO 07	SO 05	SO 09	SO 07	SO 04	SO 08	SO 08	SO 05	SO 10	SO 07	SO 05
MO 11	MO 08	MO 06	MO 10	MO 08	MO 05	MO 09	MO 09	MO 06	MO 11	MO 08	MO 06
DI 12	DI 09	DI 07	DI 11	DI 09	DI 06	DI 10	DI 10	DI 07	DI 12	DI 09	DI 07
MI 13	MI 10	MI 08	MI 12	MI 10	MI 07	MI 11	MI 11	MI 08	MI 13	MI 10	MI 08
DO 14	DO 11	DO 09	DO 13	DO 11	DO 08	DO 12	DO 12	DO 09	DO 14	DO 11	DO 09
FR 15	FR 12	FR 10	FR 14	FR 12	FR 09	FR 13	FR 13	FR 10	FR 15	FR 12	FR 10
SA 16	SA 13	SA 11	SA 15	SA 13	SA 10	SA 14	SA 14	SA 11	SA 16	SA 13	SA 11
SO 17	SO 14	SO 12	SO 16	SO 14	SO 11	SO 15	SO 15	SO 12	SO 17	SO 14	SO 12
MO 18	MO 15	MO 13	MO 17	MO 15	MO 12	MO 16	MO 16	MO 13	MO 18	MO 15	MO 13
DI 19	DI 16	DI 14	DI 18	DI 16	DI 13	DI 17	DI 17	DI 14	DI 19	DI 16	DI 14
MI 20	MI 17	MI 15	MI 19	MI 17	MI 14	MI 18	MI 18	MI 15	MI 20	MI 17	MI 15
DO 21	DO 18	DO 16	DO 20	DO 18	DO 15	DO 19	DO 19	DO 16	DO 21	DO 18	DO 16
FR 22	FR 19	FR 17	FR 21	FR 19	FR 16	FR 20	FR 20	FR 17	FR 22	FR 19	FR 17
SA 23	SA 20	SA 18	SA 22	SA 20	SA 17	SA 21	SA 21	SA 18	SA 23	SA 20	SA 18
SO 24	SO 21	SO 19	SO 23	SO 21	SO 18	SO 22	SO 22	SO 19	SO 24	SO 21	SO 19
MO 25	MO 22	MO 20	MO 24	MO 22	MO 19	MO 23	MO 23	MO 20	MO 25	MO 22	MO 20
DI 26	DI 23	DI 21	DI 25	DI 23	DI 20	DI 24	DI 24	DI 21	DI 26	DI 23	DI 21
MI 27	MI 24	MI 22	MI 26	MI 24	MI 21	MI 25	MI 25	MI 22	MI 27	MI 24	MI 22
DO 28	DO 25	DO 23	DO 27	DO 25	DO 22	DO 26	DO 26	DO 23	DO 28	DO 25	DO 23
FR 29	FR 26	FR 24	FR 28	FR 26	FR 23	FR 27	FR 27	FR 24	FR 29	FR 26	FR 24
SA 30	SA 27	SA 25	SA 29	SA 27	SA 24	SA 28	SA 28	SA 25	SA 30	SA 27	SA 25
SO 31	SO 28	SO 26	SO 30	SO 28	SO 25		SO 29	SO 26	SO 31	SO 28	SO 26
	MO 29	MO 27		MO 29	MO 26		MO 30	MO 27		MO 29	MO 27
	DI 30	DI 28		DI 30	DI 27		DI 31	DI 28		DI 30	DI 28
		MI 29		MI 31	MI 28			MI 29			MI 29
		DO 30			DO 29			DO 30			DO 30
		FR 31			FR 30						FR 31
					SA 31						



Gestalte dein Agenda-Cover

Tipps:



Sprayen, malen, zeichnen, stempeln, schreiben, drucken, bekleben mit Stoff, Fell, Leder oder anderen Materialien, Collagen mit Fotos – oder auch eine Mischung verschiedener Gestaltungstechniken.

Alles steht dir für das Design deines Agenda-Covers frei. Beim Gestalten der Agenda empfehlen wir dir die Innenseiten der Agenda abzudecken: Kommt Farbe, Leim oder Lack an die Innenseiten, besteht die Gefahr, dass diese dann zusammenkleben. Und noch ein Tipp: Schütze dein gestaltetes Cover und überziehe es mit einer transparenten Klebefolie oder mit einem Klarsichtlack – ausser du hast es mit Stoff, Leder, Fell oder anderem Material überzogen.

Wir sind natürlich gespannt, wie dein Agenda-Design aussieht. Falls du einverstanden bist, dass wir es auf Instagram posten, sende ein Foto per E-Mail des aufgeklappten Covers an agenda@be-freelance.net und nimm an der Preisverlosung teil. Einreichfrist und Preise siehe erste Agendaseite.

Bisher gestaltete Agenda-Covers siehe: www.instagram.com/agenda_coverdesign

