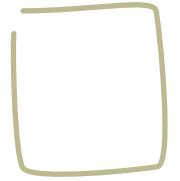




be**freelance**agenda 2024/25

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?)



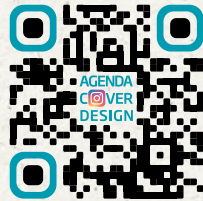
befreelanceagenda 2024/25

befreelance
2024/25

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 dein Namen) auf Instagram gepostet. Bisherige Covers siehe:



www.instagram.com/agenda_coverdesign/

Zu gewinnen gibt es 6 Gutscheine für einen Erlebnisausflug nach Wahl für jeweils 2 Personen (Tickets und Reisespesen).

Beispiele:



- 1. Verlosung:** 3 Preise aus allen im 2024 eingereichten Coverdesigns.
- 2. Verlosung:** 3 Preise unter den 25 % mit den meisten Instagram-«Gefällt»-Likes.

Einsendeschluss nicht verpassen: 24. November 2024

Weitere Infos und Gestaltungstipps siehe letzte Agendaseite.

Impressum	2
Editorial	3
Beratungsstellen/Links	4–5
Erste Hilfe	6–7
Geldspiel	8–9
Mach dich sichtbar	10–11
Facts zum Rauchen	12–13
Ständig online	14–15
Stundenplan	16–19
Prüfungstipps	20–21
Notentabelle	22–23
Kalender 2024/25	24–143
«befreelance»-Plakate	35 47 61 71 81 91 103 115 127 137
my freesite	144
Wasser trinken ...	145
Stressometer	146–147
Cybermobbing	148–151
Impfen gegen HPV und Hepatitis	152–153
LGBTIQ+	154–155
Gorilla: Bessere Noten, Schlaf- und Bewegungstyp	156–157
Snus – kleines Säckchen, fatale Wirkung!	158–159
Jahresplaner	160

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 Ammann, 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 2024/2025: AR 000 / FL 0000 / GR 0000 deutsch, 000 italienisch
NW 0000 / OW 000 / SG 00000 / SZ 0000 / TG 0000 / ZG 000 / ZH 0000

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

Sozialberatung Gemeinde Herisau

📞 071 343 72 24

**Soziale Dienste Appenzeller
Mittelland**

📞 071 898 83 89

Soziale Dienste Vorderland

📞 00800 43 77 77

www.kszsg.ch > Kinder

**Kinder- und Jugendnotruf des Kinder-
schutzzentrums 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 Erwachsenenschutz-
behörde AR**

kesb@ar.ch

Links

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

www.sucht-ar.ch

Infos über Suchtmittel/Suchtformen, Beratungsangebote und Selbsttests der Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrrhoden

www.feel-ok.ch

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

www.kopfhoch.ch

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

www.safezone.ch

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

www.lilli.ch

Infos zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt und Essstörungen

www.know-drugs.ch

Infos über Drogen, Wirkungen und Risiken

www.coolandclean.ch

Ziele im Sport fair und sauber erreichen

www.skppsc.ch

Rechtliche Grundlagen zu diversen Themen

www.sos-spielsucht.ch

Information und Beratung Geldspiel

www.wie-gehts-dir.ch

Unterstützung zur psychischen Gesundheit (App)

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

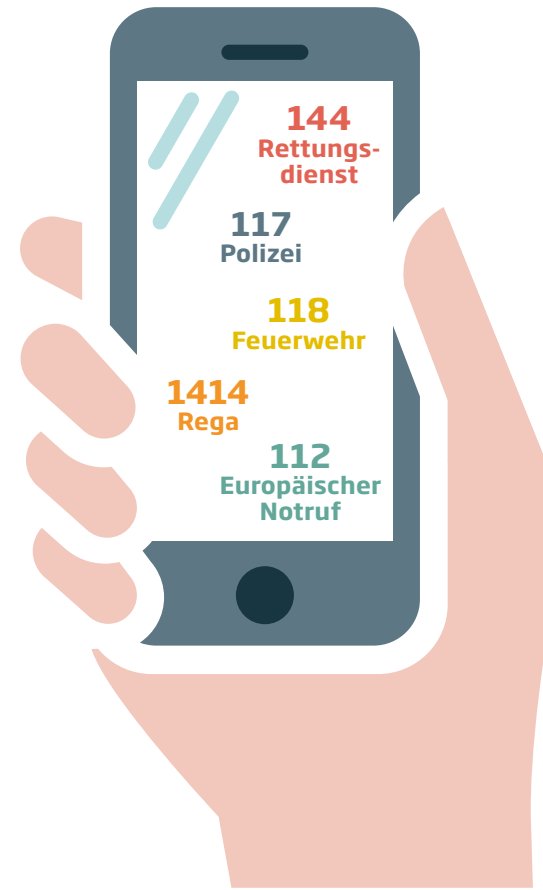
- > Was ist geschehen?
- > Wer ist beteiligt?
- > Wer ist betroffen?

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

C **CIRCULATION**
(Herz-Kreislaufzirkulation)
Sind spontane Lebenszeichen
vorhanden?

D **DEFIBRILLATION**
Falls Gerät vorhanden
und Bedienung bekannt

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

Geldspiel



Das ist Tim.



Tim spielt gerne Online-Poker.



Nach einer Glückssträhne ...

... hat ihn das Glück verlassen.



Er hat immer mehr Geld eingesetzt und verloren. Mittlerweile ist das ganze Geld von diesem Monat weg.



Was soll er jetzt tun? Entscheide bei folgenden Aussagen, ob diese in Tims Situation sinnvoll sind, oder nicht.

Tim ...



- wirft seinen PC aus dem Fenster
- fragt seine Freunde oder Familie um Rat
- will nicht mehr ans Online-Pokern denken und lenkt sich mit anderen Hobbies (Sport, Freunde treffen usw.) ab
- macht im Internet einen Selbsttest, ob er geldspielsüchtig ist
- spielt weiter, um das verlorene Geld wieder zurückzugewinnen
- holt sich Hilfe bei einer Fachperson (z.B. Suchtberatung, Schuldenberatung)
- macht sich für die nächsten Monate einen Budgetplan
- installiert ein Filterprogramm, welches Geldspielwebseiten automatisch blockiert

sinnvoll	nicht sinnvoll
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auflösung:

Alle Aussagen bis auf die 1. und die 5. können Tim weiterhelfen.
 Zu 1.: heutzutage ist es kaum möglich, auf einen PC bzw. das Internet zu verzichten, da man diese auch für die Schule/Arbeit benötigt. Bei Problemen mit Online-Spielen ist es daher besonders schwierig, nicht in Versuchung zu kommen, weiter zu spielen. Zu 5.: Beim Versuch, das verlorene Geld zurückzugewinnen, verliert man nur noch mehr Geld. Geldspiele sind so konzipiert, dass vor allem einer reich wird. der Geldspiel-Anbieter.

Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Geldspiel findest du unter www.sos-spielsucht.ch oder www.feel-ok.ch

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 Fussgänger:innen, Radfahrer:innen 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 Autofahrer:innen aussieht, als ob es leuchtet.

Helm

Helme gibts ausser mit Reflektoren auch mit eingebautem Licht.

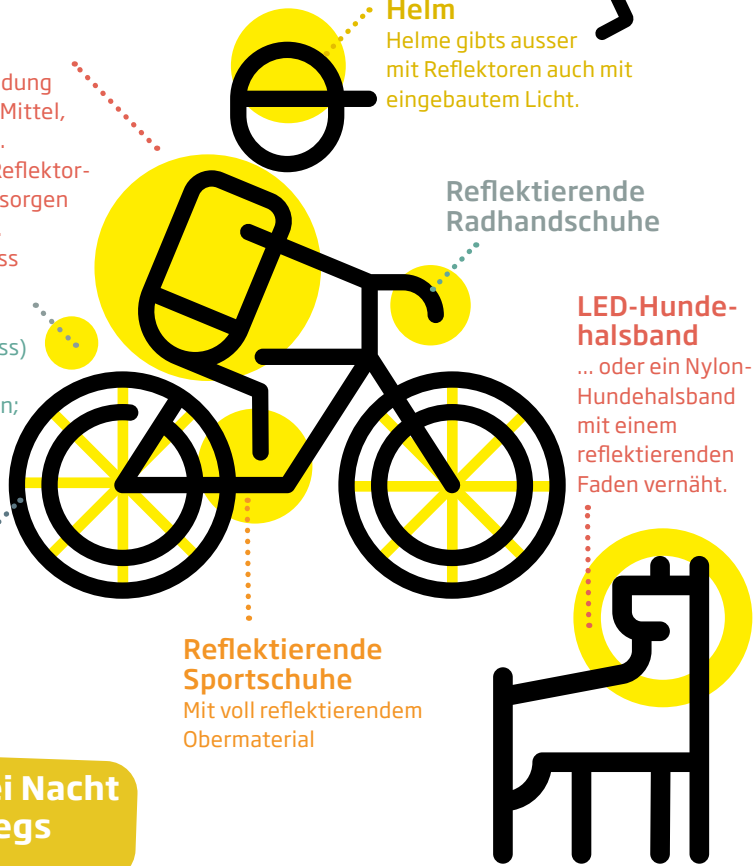
Reflektierende Radhandschuhe

LED-Hundehalsband

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

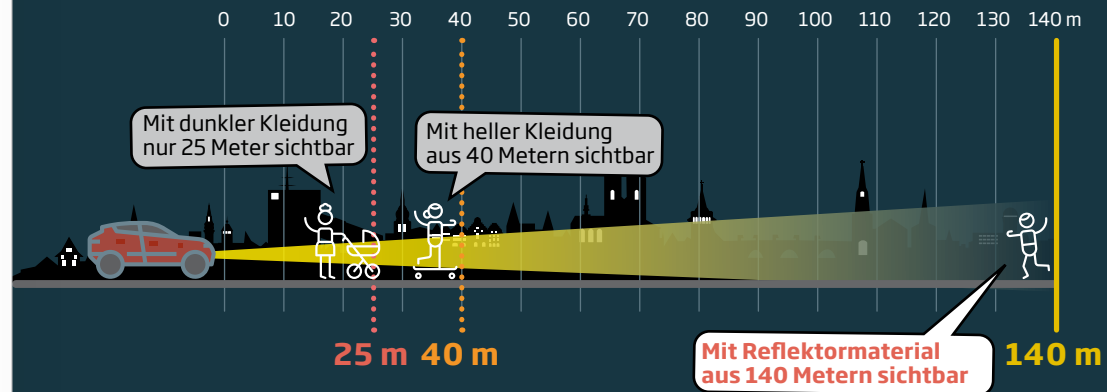
Reflektierende Sportschuhe

Mit voll reflektierendem Obermaterial



Piktogramm: flaticon.com; Illustration: SimpleLine / iStockphoto.com

SICHTBARKEIT



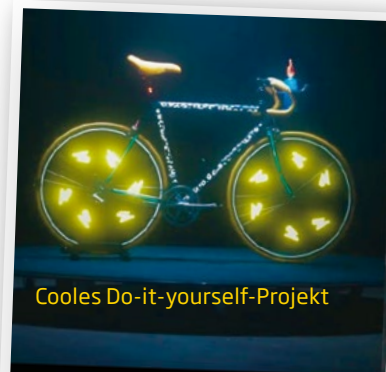
Reflektierende Materialien leuchten im Abblendlicht auf und ermöglichen Autofahrerinnen und Autofahrern rechtzeitig zu reagieren und Unfälle zu vermeiden.

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

Doch unbeleuchtete Passant:innen oder Velofahrer:innen werden im Scheinwerferlicht erst ab einem Abstand von etwa 25 Metern wahrgenommen. Oft ist das zu spät für eine rechtzeitige Reaktion.

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.

- **MADE VISIBLE®** ist eine schweiz- weite 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



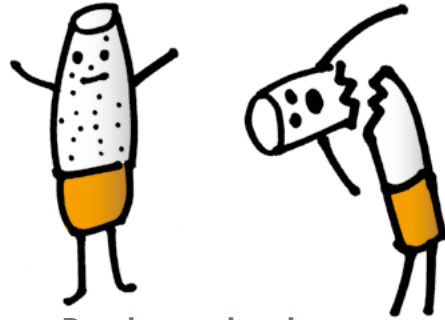
Checkliste für die dunkle Jahreszeit:

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

FACTS ZUM RAUCHEN

Wusstest du ...

... Eine Zigarette enthält bis zu 7000 verschiedene Chemikalien und viele davon sind giftig, einige sogar krebserregend.



... Rauchen und auch Passivrauchen schränken deine sportliche Leistung ein.

... Das Rauchen von Wasserpfeifen ist gleich schädlich wie das Rauchen von Zigaretten - es entstehen teilweise sogar mehr Giftstoffe und diese werden tiefer inhaled. Eine Session Shisha rauchen von 45-60 Min. entspricht dem Rauchen von ca. 100 Zigaretten.



... In der Schweiz sterben jeden Tag mindestens 25 Menschen aufgrund ihres Tabakkonsums.



... Nur schon eine Zigarette kann abhängig machen. Dies gilt auch für E-Zigaretten mit Nikotin.

... Rauchen vermindert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern und schadet dem ungeborenen Kind.

... Rauchen lässt deine Haut schneller alt aussehen. Ausserdem vergilben dadurch die Zähne.



Für alle die schon einmal ans Aufhören gedacht haben: www.rauchfreicoach.ch

DU RAUCHST UND MÖCHTEST DAMIT AUFHÖREN?

Hier ein paar Tipps:

1 Setze ein Datum fest

Dass du dir schon Gedanken zum Aufhören machst, ist ein erster Schritt! Bereite dich darauf vor und setze einen Tag fest, an dem du mit dem Rauchstopp beginnst.



2 Beobachte deine Rauchgewohnheiten

Nutze die Phase vor dem eigentlichen Rauchstoptag, um deine Rauchgewohnheiten besser kennenzulernen. Wann rauchst du mehr, wann weniger? In welchen Situationen fällt es dir schwerer oder leichter, auf eine Zigarette zu verzichten?



3 Unterstützt euch gegenseitig

Vielleicht findest du eine:n Freund:in, die/der mit dir gemeinsam aufhören möchte. Die gegenseitige Unterstützung macht es viel einfacher!

4 Reduziere die Anzahl Zigaretten pro Tag

Lasse gelegentlich ein paar der Zigaretten weg, auf die du verzichten kannst. So reduzierst du schon vor dem Rauchstopp den Zigarettenkonsum.



5 Lenk dich ab

Unternimm etwas, um dich vom Rauchverlangen abzulenken. Zum Beispiel hilft Sport, die Lust aufs Rauchen zu lindern.



Illustrationen: Antonia Banwart

Hier findest du weitere Infos und Tipps, wie du am besten mit dem Rauchen aufhören kannst: www.feel-ok.ch, www.smokefree.ch

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.

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

Hast du oder haben Freund:innen von dir Probleme?

Wir helfen dir! Du findest uns unter

www.sucht-ar.ch

☎ 071 791 07 40



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 macht's: 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:

$$1+1=0$$

$$\begin{aligned} & 1 \text{ Stunde vor dem Bildschirm} \\ & + 1 \text{ Stunde aktiv ohne Bildschirm} \\ & \dots\dots\dots \\ & = 0 \text{ Probleme} \end{aligned}$$

Das ist kein mathematisches Problem, sondern eine Richtlinie, die mich daran erinnert, dass das reale Leben nie kürzer kommen 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 macht's.

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.

Stundenplan

1. Semester

Zeit / Lektion	Montag	Dienstag

Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Stundenplan

2. Semester

Zeit / Lektion	Montag	Dienstag

Mittwoch	Donnerstag	Freitag

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

Fach:   

Schnitt: 

Fach:   

Schnitt: 

Fach:   

Schnitt: 

1. Semester

Fach:   

Schnitt: 

Fach:   

Schnitt: 

Fach:   

Schnitt: 

2. Semester

MO 12

Internationaler Tag der Jugend

DI 13

MI 14



Maria Himmelfahrt | Staatsfeiertag FL

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

AUGUST 2024

MO 19

Welttag der humanitären Hilfe

DI 20

MI 21

DO 22

FR 23

SA 24

SO 25

AUGUST 2024

MO 26

DI 27

MI 28

DO 29

FR 30

SA 31

SO 1

AUGUST/SEPTEMBER 2024

MO 2

DI 3

MI 4

DO 5

Welttag der Alphabetisierung

FR 6

SA 7

SO 8

SEPTEMBER 2024

MO 9

DI 10

Welttag der Suizidprävention

MI 11



DO 12

FR 13

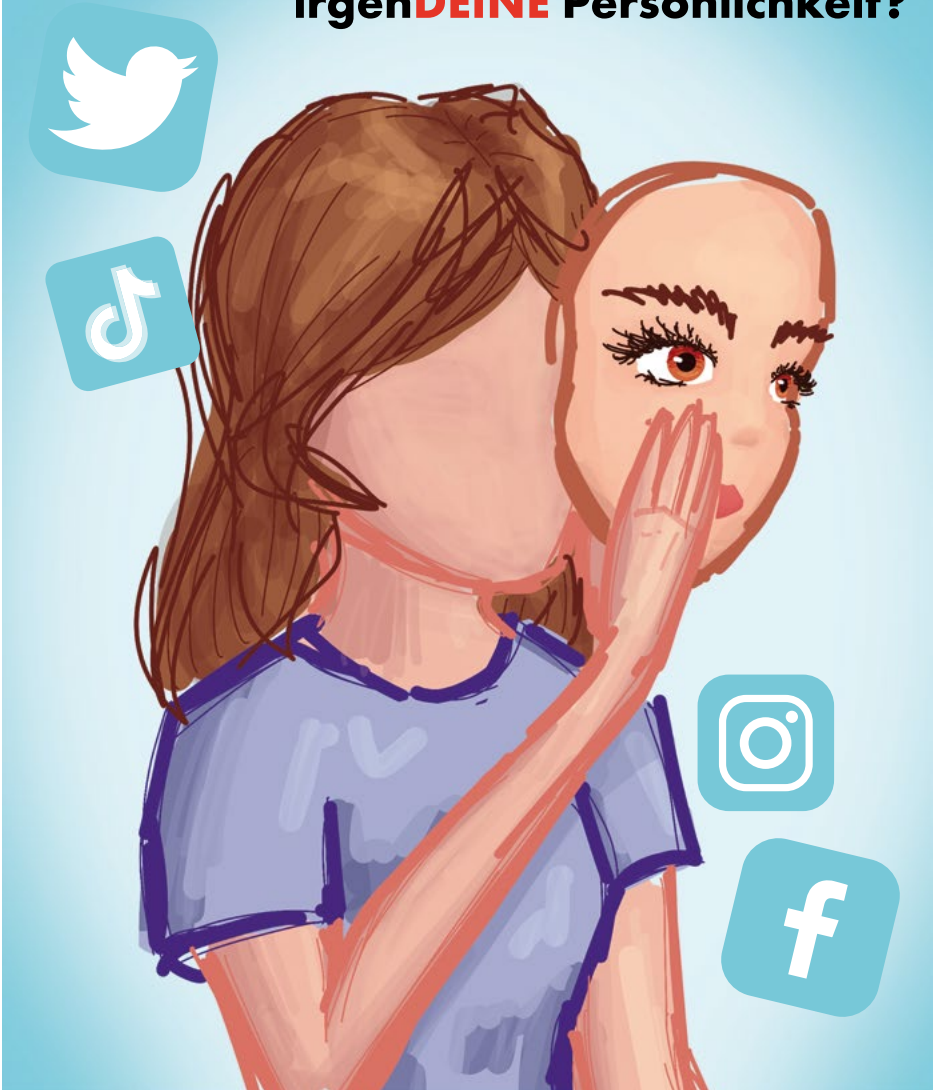
SA 14

SO 15 Internationaler Tag der Demokratie

SEPTEMBER 2024

social**M**edia

irgen**DEINE** Persönlichkeit?



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **freelancecontest**:
Thema Social Media | Schulinterner Contest 2022/23 an der Kantonsschule am Burggraben
St. Gallen: Dunja und Sofia (3oIG) mit Ela, Epziba, Fabienne, Timur und Valerio (1mSM)

MO 16

Lined writing area for Monday 16th

DI 17

Lined writing area for Tuesday 17th

MI 18

Lined writing area for Wednesday 18th

DO 19

Lined writing area for Thursday 19th

FR 20

Lined writing area for Friday 20th

SA 21 Weltfriedenstag

Lined writing area for Saturday 21st

SO 22

Lined writing area for Sunday 22nd

SEPTEMBER 2024

MO 23

DI 24

MI 25

Europäischer Tag der Sprachen

DO 26

FR 27

SA 28

SO 29

SEPTEMBER 2024

MO 30

Lined writing area for Monday, October 30th.

DI 1

Weltmusiktag

Lined writing area for Tuesday, October 1st.

MI 2

Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit

Lined writing area for Wednesday, October 2nd.

DO 3

Lined writing area for Thursday, October 3rd.

Welttierschutztag

FR 4

Lined writing area for Friday, October 4th.

SA 5 Internationaler Tag der Lehrpersonen

SO 6

Lined writing area for Saturday, October 5th.

Lined writing area for Sunday, October 6th.

SEPTEMBER/OKTOBER 2024

MO 7

DI 8

MI 9

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit

DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

OKTOBER 2024

MO 14

Lined writing area for Monday 14.

DI 15

Lined writing area for Tuesday 15.

MI 16

Welternährungstag

Lined writing area for Wednesday 16.

Welttag zur Überwindung der Armut

DO 17

Lined writing area for Thursday 17.

FR 18

Lined writing area for Friday 18.

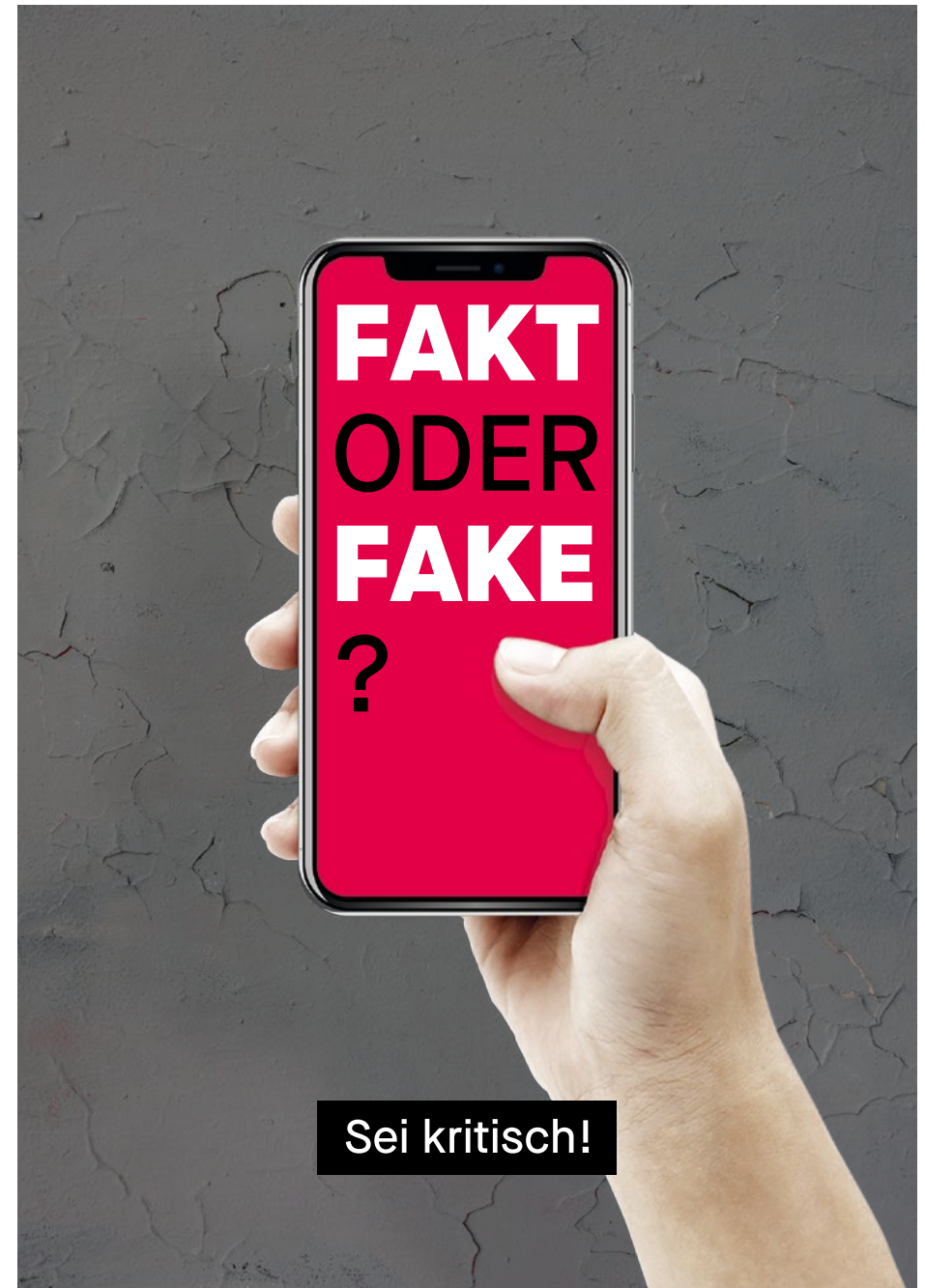
SA 19

SO 20

Lined writing area for Saturday 19.

Lined writing area for Sunday 20.

OKTOBER 2024



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Fake News | 2019/20, Tristan Gehin (Lernender bei Neuland visuelle Gestaltung GmbH, Schaan, FL) mit Melanie und Elena (Oberschule Triesen, FL)

MO 21

DI 22

MI 23



Welttag der Vereinten Nationen

DO 24

FR 25

SA 26

SO 27

OKTOBER 2024



Winterzeitumstellung

MO 28

DI 29

MI 30

DO 31

Allerheiligen

FR 1

SA 2

SO 3

OKTOBER/NOVEMBER 2024

MO 4

Lined writing area for Monday 4th

DI 5

Lined writing area for Tuesday 5th

MI 6

Lined writing area for Wednesday 6th

DO 7

Lined writing area for Thursday 7th

FR 8

Lined writing area for Friday 8th

SA 9 Internationale Tag gegen Faschismus und Antisemitismus

Lined writing area for Saturday 9th

SO 10 Welttag der Wissenschaft für Frieden und Entwicklung

Lined writing area for Sunday 10th

NOVEMBER 2024

MO 11

DI 12

MI 13

DO 14

FR 15

SA 16 Internationaler Tag der Toleranz

SO 17

NOVEMBER 2024

MO 18

DI 19

MI 20

Weltkindertag | Tag der Kinderrechte

DO 21

FR 22

SA 23

SO 24

**Letzte Möglichkeit
zum Teilnehmen:**

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

NOVEMBER 2024

MO 25

Internationaler Tag für die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

DI 26

MI 27

DO 28

FR 29

SA 30

SO 1 Welt-Aids-Tag

NOVEMBER/DEZEMBER 2024



GORILLA Kauf-Nix-Tag
Coole Ideen für Do-it-yourself



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des <befreelancecontest>
Thema Cybergrooming | 2022/23, Roman Bünter und Moriz Kellenberger (Lernende bei Schalter & Walter GmbH, St.Gallen) mit Aurora und Amila (Sekundarschule Ebnet West, Herisau, AR)

MO 2

Internationaler Tag für die Abschaffung der Sklaverei

DI 3

Internationaler Tag der Menschen mit Beeinträchtigungen

MI 4

DO 5

Nikolaustag

FR 6

SA 7

SO 8

DEZEMBER 2024



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Alkohol | Schulinterner Contest 2022/23 an der Kantonsschule am Burggraben
St.Gallen: Samuel, Lorin und Zhimo (3oIG) mit Elena, Lorena, Tamara und Zeynep (1gW)

MO 6

Dreikönigstag

DI 7

MI 8

DO 9

FR 10

SA 11

SO 12

JANUAR 2025

MO 20

DI 21

MI 22

DO 23

Internationaler Tag der Bildung

FR 24

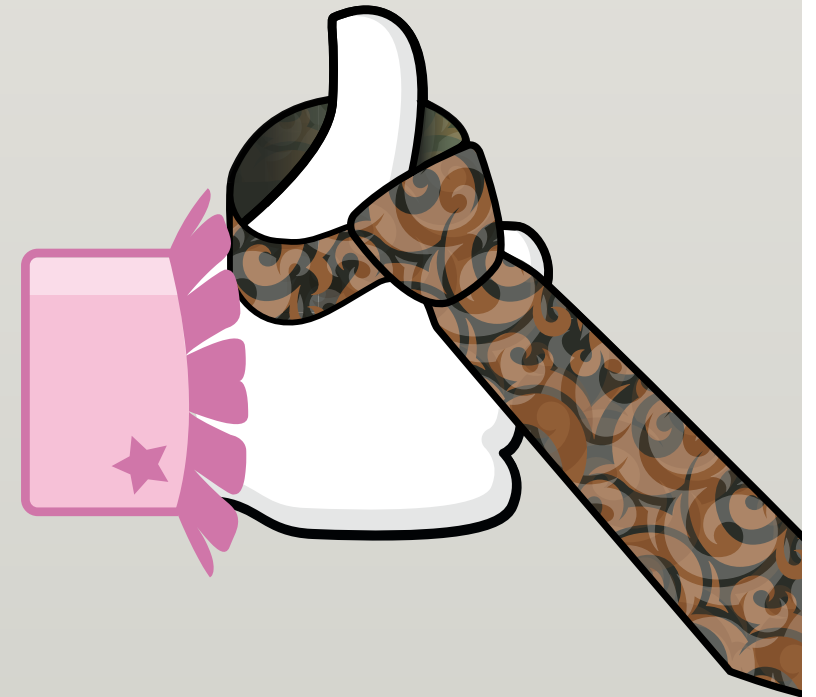
SA 25

SO 26

JANUAR 2025

Wer gefällt dir?

Erkenne Cybergroomer!



Lass dich nicht um den Finger wickeln.

Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Cybergrooming | 2016/17, Loana Lenz (Lernende bei Tisato & Sulzer GmbH, Heiden)
mit Joel und Nando (Schulhaus 5 MZA Ennetbürgen, NW)

MO 27

Holocaust Gedenktag

DI 28

MI 29

DO 30

FR 31

SA 1

SO 2

JANUAR/FEBRUAR 2025

MO 3

Lined writing area for Monday 3rd.

DI 4

Lined writing area for Tuesday 4th.

MI 5

Lined writing area for Wednesday 5th.

DO 6

Lined writing area for Thursday 6th.

FR 7

Lined writing area for Friday 7th.

SA 8

Lined writing area for Saturday 8th.

SO 9

Lined writing area for Sunday 9th.

FEBRUAR 2025

MO 10

Lined writing area for Monday, 10th.

DI 11

Welttag der Kranken

Lined writing area for Tuesday, 11th.

MI 12

Welttag gegen den Einsatz von Kindersoldaten

Lined writing area for Wednesday, 12th.

DO 13

Lined writing area for Thursday, 13th.

Valentinstag

FR 14

Lined writing area for Friday, 14th.

SA 15 Internationaler Kinderkrebstag

SO 16

Lined writing area for Saturday, 15th.

Lined writing area for Sunday, 16th.

FEBRUAR 2025

MO 17

Lined writing area for Monday 17th

DI 18

Lined writing area for Tuesday 18th

MI 19

Lined writing area for Wednesday 19th

Welttag der sozialen Gerechtigkeit

DO 20

Lined writing area for Thursday 20th

Tag der Muttersprache

FR 21

Lined writing area for Friday 21st

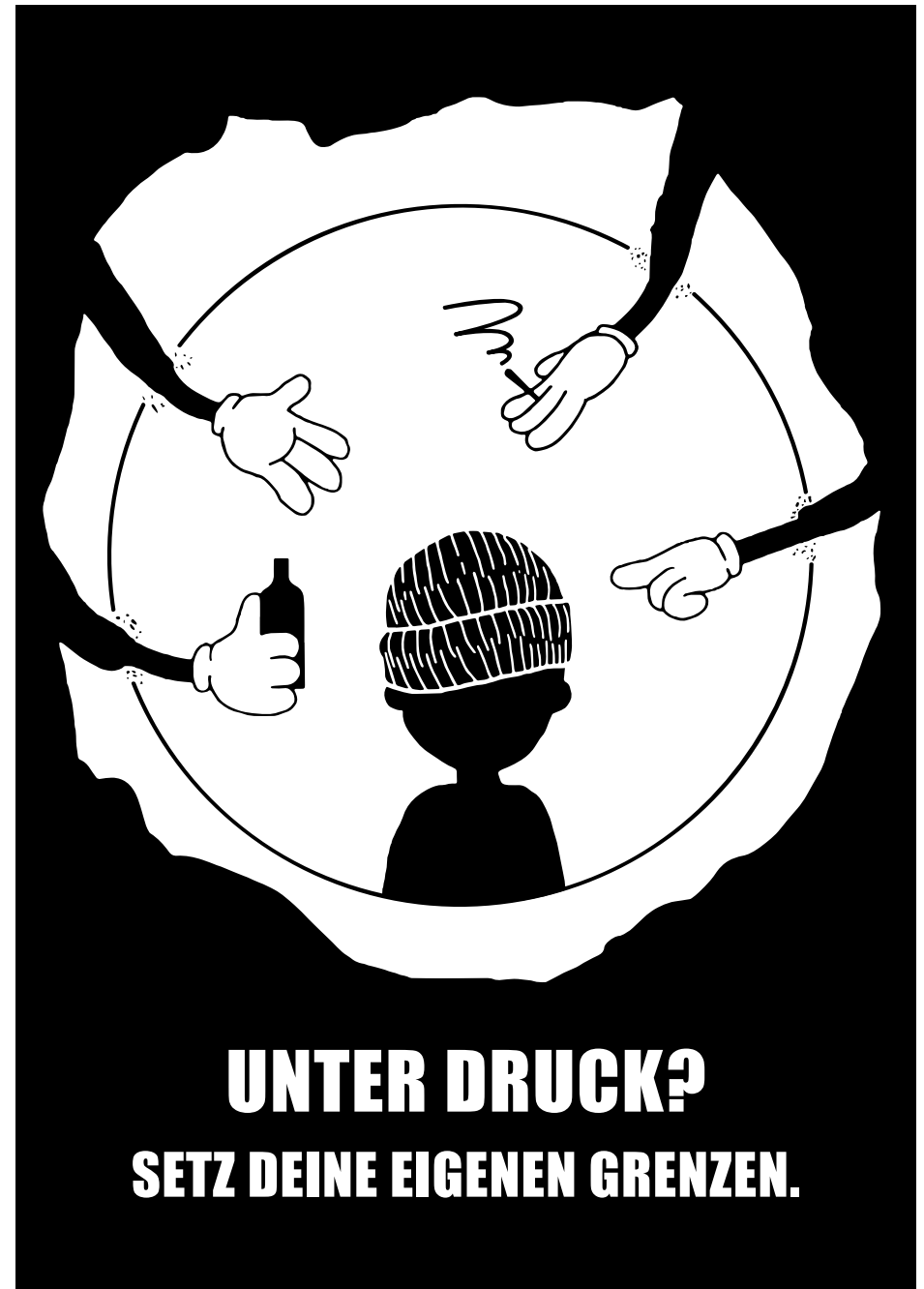
SA 22

SO 23

Lined writing area for Saturday 22nd

Lined writing area for Sunday 23rd

FEBRUAR 2025



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Alkohol/Tabak/Cannabis | Schulinterner Contest 2022/23 an der Kantonsschule
am Burggraben St. Gallen: Samuel, Abinaya, Elin Liv und Lisa (3oIG) mit Aline, Anna,
Isabella, Pascale und Sara (1eNP)

MO 24

Lined writing area for Monday, February 24th.

DI 25

Lined writing area for Tuesday, February 25th.

MI 26

Lined writing area for Wednesday, February 26th.

DO 27

Lined writing area for Thursday, February 27th.

FR 28

Lined writing area for Friday, February 28th.

SA 1 Null-Diskriminierungs-Tag

Lined writing area for Saturday, February 1st (Null-Diskriminierungs-Tag).

SO 2

Lined writing area for Sunday, February 2nd.

FEBRUAR/MÄRZ 2025

MO 3

Tag des Artenschutzes

DI 4

MI 5

DO 6

FR 7

SA 8 Internationaler Frauentag

SO 9

MÄRZ 2025

MO 10

DI 11

MI 12

DO 13

FR 14

SA 15 Internationaler Tag
zur Bekämpfung
von Islamophobie

SO 16

MÄRZ 2025

MO 17

DI 18

MI 19

Internationaler Tag des Glücks
Internationaler Kinder- und Jugendtheatertag

DO 20

Internationaler Tag gegen Rassismus, Internationaler Tag des Waldes,
Welttag der Gletscher, Welttag der Poesie

FR 21

SA 22 Weltwassertag

SO 23

MÄRZ 2025

MO 24

DI 25

MI 26

Welttag des Theaters

DO 27

FR 28

SA 29

SO 30

MÄRZ 2025



Sommerzeitumstellung



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **freelancecontest**
Thema Gamen | 2016/17, Adrian Rupp, Amani Hamisi (Lernende bei Vitamin2 AG, St. Gallen)
mit Manuel Bott, Aaron Dudle, Dennys Knöpfel, Jan Schäfer (Sek. Ebnet West, Herisau AR)

MO 31

Lined writing area for Monday, 31st.

DI 1

Lined writing area for Tuesday, 1st.

MI 2

Lined writing area for Wednesday, 2nd.

DO 3

Lined writing area for Thursday, 3rd.

FR 4

Lined writing area for Friday, 4th.

SA 5

Lined writing area for Saturday, 5th.

SO 6

Lined writing area for Sunday, 6th.

APRIL 2025



GORILLA Tag des Sports
Bock auf mal was Neues?

MO 7

Weltgesundheitstag

DI 8

MI 9

DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

APRIL 2025

MO 14

Lined writing area for Monday 14th.

DI 15

Internationaler Tag der Kunst

Lined writing area for Tuesday 15th.

MI 16

Lined writing area for Wednesday 16th.

Europäischer Tag der Jugendinformation

DO 17

Lined writing area for Thursday 17th.

Karfreitag

FR 18

Lined writing area for Friday 18th.

SA 19

SO 20 Ostersonntag

Lined writing area for Saturday 19th.

Lined writing area for Sunday 20th.

APRIL 2025

MO 21

Ostermontag

DI 22

Tag der Erde

MI 23

Unesco Welttag des Buches

DO 24

FR 25

SA 26

SO 27

APRIL 2025

MO 28

DI 29

Welttag des Tanzes

MI 30

Tag der Arbeit

DO 1

FR 2

SA 3 Internationaler Tag der Pressefreiheit

SO 4

LEBENSADER?



Social Media
Nice to use, but don't abuse!

Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des **«befreelancecontest»**
Thema Social Media | Schulinterner Contest 2022/23 an der Kantonsschule am Burggraben
St. Gallen: Chiara und Clemens (3oIG) mit Angelina, Joya, Karla, Nadine und Saphir (1hW)

MO 5

DI 6

MI 7

Weltrotkreuztag

DO 8

FR 9

SA 10

SO 11 Muttertag

MAI 2025

MO 12

Lined writing area for Monday, May 12th.

DI 13

Lined writing area for Tuesday, May 13th.

MI 14

Lined writing area for Wednesday, May 14th.

DO 15

Lined writing area for Thursday, May 15th.

FR 16

Lined writing area for Friday, May 16th.

SA 17 Internationaler Tag gegen Homophobie

Lined writing area for Saturday, May 17th.

SO 18

Lined writing area for Sunday, May 18th.

MAI 2025

MO 19

DI 20

Weltbienentag

MI 21

Welttag der kulturellen Vielfalt für Dialog und Entwicklung

Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

DO 22

FR 23

SA 24

SO 25

MAI 2025

MO 26

DI 27

MI 28

Auffahrt | Internationaler Tag der Peacekeeper

DO 29

FR 30

SA 31 Weltnichtrauchertag

SO 1 Internationaler Kindertag
Weltbauerntag

MAI/JUNI 2025

MO 2

Lined writing area for Monday, June 2nd.

DI 3

Welttag des Fahrrads

Lined writing area for Tuesday, June 3rd.

MI 4

Lined writing area for Wednesday, June 4th.

Internationaler Tag der Umwelt

DO 5

Lined writing area for Thursday, June 5th.

FR 6

Lined writing area for Friday, June 6th.

SA 7

SO 8 Pfingsten
Tag der Ozeane

Lined writing area for Saturday, June 7th.

Lined writing area for Sunday, June 8th.

JUNI 2025

Wegkiffen?



Hol dir Hilfe.
147, vertraulich,
kostenlos und
rund um die Uhr.

Unterstützt von:



Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [beFreelanceContest](#)
Thema Cannabis | 2022/23, Liam Wirz (Lernender bei Signito GmbH, Zürich)
mit Aleksandar, Immanuel und Lenn (Sekundarschule Buechwis, Benglen, ZH)

MO 9

Pfingstmontag

DI 10

MI 11

Internationaler Tag gegen Kinderarbeit

DO 12

FR 13

SA 14

SO 15

JUNI 2025

MO 16

Lined writing area for Monday, June 16th.

DI 17

Welttag für die Bekämpfung von Wüstenbildung und Dürre

Lined writing area for Tuesday, June 17th.

MI 18

Lined writing area for Wednesday, June 18th.

DO 19

Lined writing area for Thursday, June 19th.

Weltflüchtlingstag

FR 20

Lined writing area for Friday, June 20th.

SA 21 Internationaler Tag der selbstgemachten Musik

SO 22

Lined writing area for Saturday, June 21st.

Lined writing area for Sunday, June 22nd.

JUNI 2025



Rookies am GORILLA GOskateboardingDay

MO 23

DI 24

MI 25

Internationaler Tag gegen den Drogenmissbrauch
Welttag gegen die Folter

DO 26

FR 27

SA 28

SO 29

JUNI 2025

MO 30

Lined writing area for Monday 30th

DI 1

Lined writing area for Tuesday 1st

MI 2

Lined writing area for Wednesday 2nd

DO 3

Lined writing area for Thursday 3rd

FR 4

Lined writing area for Friday 4th

SA 5

SO 6

Lined writing area for Saturday 5th

Lined writing area for Sunday 6th

JUNI/JULI 2025

STOP USING WORDS AS WEAPONS!

Nobody likes you

You disgust me

Idiot

STAND UP AGAINST CYBER-BULLYING!

Text- und Bildgestaltung von Jugendlichen für Jugendliche im Rahmen des [«befreelancecontest»](#)
Thema Alkohol | Schulinterner Contest 2019/20 an der Kantonsschule am Burggraben
St.Gallen: Chiara, Anna, Kenneth, Zoe (3oG) mit Corinna, Alisha, Nora (1pMG)

MO 7

DI 8

Internationaler Tag des Mittelmeers

MI 9

DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

JULI 2025

MO 14

Lined writing area for Monday 14th

DI 15

Lined writing area for Tuesday 15th

MI 16

Lined writing area for Wednesday 16th

DO 17

Lined writing area for Thursday 17th

FR 18

Lined writing area for Friday 18th

SA 19

SO 20

Lined writing area for Saturday 19th

Lined writing area for Sunday 20th

JULI 2025

MO 21

DI 22

MI 23

DO 24

FR 25

SA 26

SO 27

JULI 2025

WASSER TRINKEN...

Wasser ist der beste Durstlöcher und macht müde Köpfe munter!



... mit Geschmack!

Der pure Wassergeschmack ist dir zu langweilig? Ein Spritzer Zitrone oder eine Zitronenscheibe im Wasser ist gesund und ergibt einen frischen Geschmack.



... ist erfrischend, weil Wasser den Durst nachhaltig stillt.



... macht fit, weil Wasser keine Kalorien hat.



... ist lebendig, weil Wasser schmeckt und weckt.



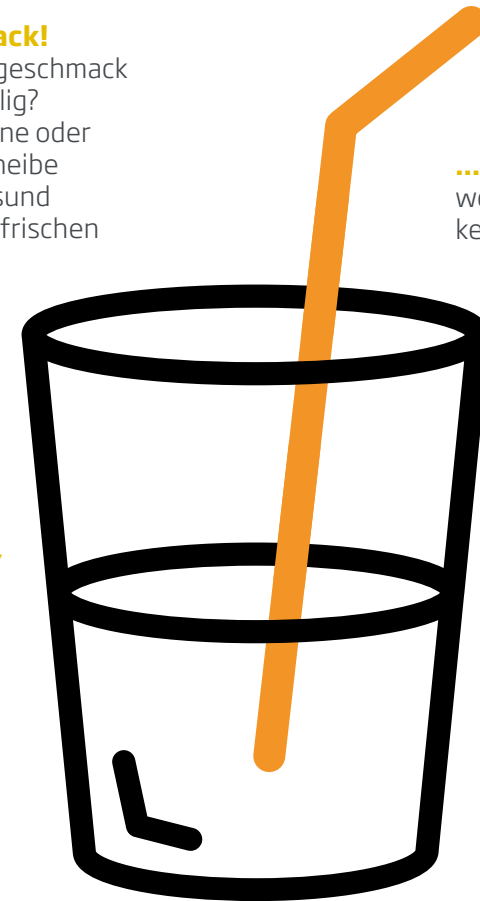
... macht klug, weil dein Körper nur mit genügend Flüssigkeit optimal funktioniert.



... ist günstig, weil Wasser fast gratis aus jedem Wasserhahn sprudelt.



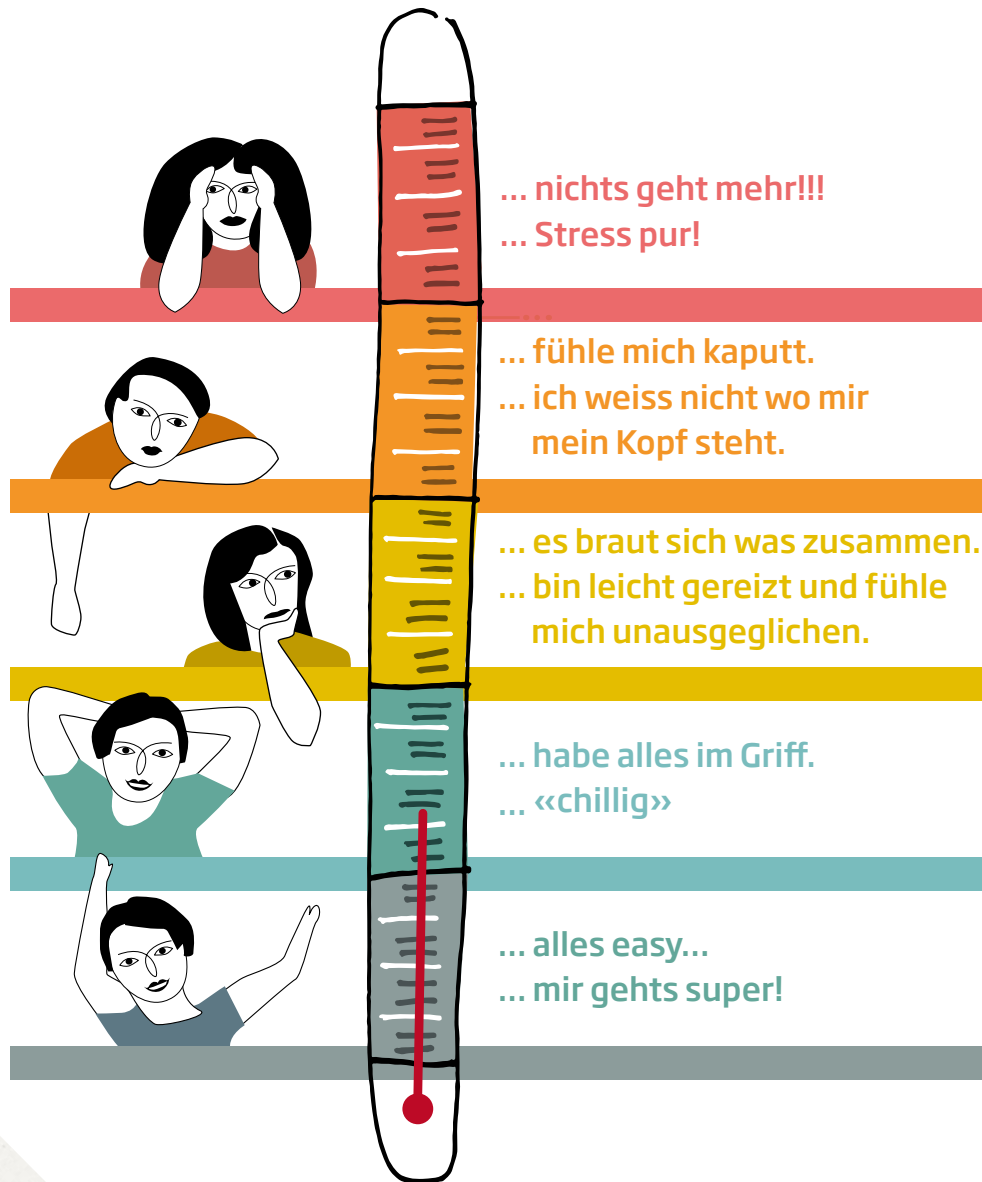
... ist zahnschonend, weil Wasser zuckerfrei ist.



hahnenburger.ch
Dort findest du die App zum Trinkrechner, der angibt, wie viel Wasser dein Körper braucht.

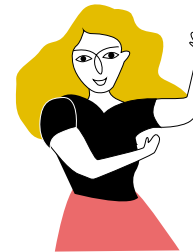
STRESSOMETER

Stress, gestresst!! no-stress, easy-stress :-)...
 Und wie siehst bei dir aus?
 Auf welcher Stressstufe bist du?

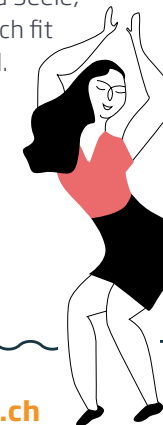


ANTI-STRESS TIPPS

Runterfahren
 Grenz dich ab und tu einfach nur das, worauf du wirklich Lust hast. Stell dein Handy einmal auf lautlos und das Leben geht morgen trotzdem weiter ;-).



Bewegung
 Steh auf, geh raus, tob dich aus! Bewegung beflügelt nicht nur Geist und Seele, sondern hält auch fit und gesund.



www.feel-ok.ch
 Bewegung & Sport, Alkohol, Rauchen, Cannabis, Stress, Selbstvertrauen, Liebe & Sexualität, Ernährung, Arbeit, Suizid



Freunde treffen

Schnapp dir deine besten Freunde, geht ins Kino, macht zusammen Sport und genießt die gemeinsame Zeit.



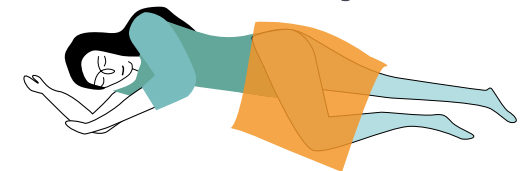
Musik

Stöpsel dich an und tanz durch die Wohnung.



Schlaf

Wenn du wieder einmal richtig ausgeschlafen bist, fühlst du dich wie neugeboren.



147 | Sorgentelefon

Rund um die Uhr hilft dir bei Problemen in der Familie, Schwierigkeiten in der Schule, Liebeskummer oder Streit mit Freunden, bei Fragen zu Sexualität, Drogen oder Gewalt und bei Krisen die anonyme Beratung der Pro Juventute. Bitte keine Jux-Anrufe!

CYBER MOBBING

SECHS MASSNAHMEN GEGEN MOBBING

1

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.



2

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.

3

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!**



4

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!

WAS TUN?

5

Reduziere die Kontakt- möglichkeiten

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.



6

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.



stock.adobe.com/mpsant/manomny/fracosma

WIE SIEHT CYBERMOBBING AUS?

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.



Alleine - auf sich gestellt

Besonders trostlos ist, dass Betroffene meist ziemlich allein dastehen: Wer Glück hat, wird vielleicht von ein paar Leuten verteidigt. Meist gibt es aber mehr Leute, die das lustig finden und mehr oder weniger aktiv mitmachen oder einfach nur zuschauen.

Cybermobbing ist von aussen nur schwer zu bemerken. Und selbst wenn es jemand bemerkt: Häufig wird der Ernst der Lage nicht erkannt. Wenn also überhaupt jemand eingreift, dann meist erst ziemlich spät.

BEGRIFFSKLÄRUNG

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.

Cybergrooming:

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

stock.adobe.com/MaryLung/savaiinka

Wende dich an einen Erwachsenen deines Vertrauens!



Behandle andere so, wie du auch behandelt werden möchtest!

Hilf anderen, die beleidigt werden!

HIER FINDEST DU HILFE

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.

Falls dein Problem in der Schule oder zuhause nicht ernst genommen wird, findest du hier Hilfe: Notrufnummer **147**, www.147.ch oder www.tschau.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.

IMPFFEN

gegen HPV und Hepatitis

HPV

Warum ist das HP-Virus gefährlich?

Infektionen mit HPV sind sehr häufig. In den meisten Fällen treten keine Symptome auf und das Virus verschwindet wieder von selbst. Manchmal kann das Virus aber Genitalwarzen oder Krebsvorstufen verursachen, von denen man nichts merkt. Diese führen dann später zu Krebs, zum Beispiel zu Gebärmutterhalskrebs, Mundhöhlenkrebs oder Analkrebs.

Wie werden HP-Viren übertragen?

HP-Viren sind auf den Schleimhäuten, vor allem im Intimbereich und werden bei sexuellen Handlungen übertragen.

Wie kann ich mich schützen?

Mit einer Impfung kannst du dich vor einer Infektion schützen. Es braucht 2 (bis 3) Spritzen innerhalb von 6 Monaten. Auch konsequenter Kondomgebrauch ist für den Schutz vor sexuell übertragenen Infektionen unerlässlich. Allerdings garantieren Kondome keinen vollständigen Schutz vor HPV-Infektionen.

Was ist HPV?
HPV ist ein Virus und heisst Humanes Papillomavirus. Es gibt verschiedene Typen und es ist weit verbreitet.

Warum impfen?

Wenn du dich impfst, bist du vor den häufigsten und gefährlichsten HPV-Typen geschützt. Die Impfung schützt nicht nur dich, sondern indirekt auch deine:n Partner:in. Für einen optimalen Schutz solltest du möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr geimpft werden.

Kann die HPV-Impfung Nebenwirkungen verursachen?

Leichte Nebenwirkungen wie Rötungen, Schmerzen oder Schwellungen im Bereich der Einstichstelle kommen häufig vor. Bei 1 von 10 Personen können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Fieber auftreten. Diese Reaktionen sind ungefährlich und verschwinden von selbst nach 1 bis 3 Tagen wieder.

Wo kann ich mich impfen lassen?

Die Impfung kann von jeder ärztlichen Fachperson gemacht werden.

HEPATITIS B

Warum ist das Hepatitis-B-Virus gefährlich?

Besonders Jugendliche sind gefährdet, sich mit dem Hepatitis-B-Virus anzustecken. Das Virus kann während langer Zeit im Körper bleiben, ohne dass man es merkt. Die Leber wird in dieser Zeit durch das Virus geschädigt und es kann zu einer Leberzirrhose (Schrumpfleber) oder zu Leberkrebs kommen.

Wie wird das Hepatitis-B-Virus übertragen?

Hepatitis B verbreitet sich über sexuelle Kontakte oder über das Blut, zum Beispiel wenn Nadeln fürs Tätowieren oder Piercen wiederverwendet werden.

Wie kann ich mich schützen?

Zum Schutz gegen Hepatitis B wird eine Impfung empfohlen. Es braucht 2 (bis 3) Spritzen innerhalb von 6 Monaten. Die Impfung kann in jedem Alter verabreicht werden. Zudem vermindert das konsequente Einhalten der Safer Sex-Regeln das Risiko, sich mit Hepatitis B zu infizieren. Der Verzicht auf Tätowierungen und Piercings in Ländern mit hohem Hepatitis-B-Vorkommen vermindern das Risiko einer Erkrankung ebenfalls.

Warum impfen?

Impfen lohnt sich, denn Vorbeugen ist bei Hepatitis B viel einfacher als Heilen! Eine Impfung wird allen Jugendlichen ab 11 Jahren empfohlen. Sie schützt dich und indirekt auch deine:n Partner:in vor der Hepatitis B Infektion.

Kann die Hepatitis-B-Impfung Nebenwirkungen verursachen?

Die Impfung wird im Allgemeinen gut vertragen. An der Einstichstelle gibt es bei 1 von 10 Personen eine lokale Reaktion (Rötung, Schmerz, Schwellung). Seltener sind Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Fieber Folge der Impfung. Diese Reaktionen sind ungefährlich und verschwinden nach 1 bis 3 Tagen von selbst wieder.

Wo kann ich mich impfen lassen?

Die Impfung kann von jeder ärztlichen Fachperson gemacht werden: Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.

Achtung!

Die HPV- und Hepatitis-B-Impfung schützen nicht vor Aids!

Es gibt nicht gegen alle Krankheiten eine Impfung. Deshalb gilt: Vor HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützt du dich am besten mit Kondom. Die Impfung ist kein Freipass.

LINKS

Impfungen für Jugendliche: www.bag.admin.ch

- > Gesund Leben
- > Impfungen & Prophylaxe
- > Impfungen für Jugendliche

www.infovacc.ch



Fotos: Kateryna Kom, gopix | Dreamstime.com

LGBTIQ+

Lesbisch, Gay (schwul), Bisexuell, Transgender, Intergeschlechtlich, Queer, + (weitere Identitäten)

Wie ist das genau mit dem Geschlecht und der Sexualität?
Es ist ganz einfach. Jeder Mensch hat...

Illustration: www.genderforend.org



Wie bist du?

Wieviel Prozent Mädchen fühlst du dich?
Und wieviel Prozent Junge?
nicht-binär, cis, cisgender, trans, transgender



Zu wie vielen Prozenten fühlst du dich von Mädchen sexuell angezogen? Und zu wie vielen Prozenten von Jungs?
pansexuell, lesbisch, homosexuell, bisexuell, schwul



Zu wie vielen Prozenten könntest du dich in Mädchen verlieben? Und zu wie vielen Prozenten in Jungs?



panromantisch, heteroromantisch, homoromantisch, biromantisch, aromantisch

Wieviel Prozent weiblich ist dein Körper? Und wieviel Prozent männlich?



endogeschlechtlich, intergeschlechtlich

Zu wie vielen Prozenten kleidest und verhältst du dich weiblich? Und zu wie vielen Prozenten männlich?



Dein **Geschlechtsausdruck** sagt nichts über deine **sexuelle Orientierung** oder **Geschlechtsidentität**. Ob du «weiblich» oder «männlich» wirkst hat damit zu tun, was in unserer Gesellschaft als «weiblich» oder «männlich» gilt – und das verändert sich immer wieder. Die Farbe Pink zum Beispiel galt im Mittelalter als männlich.

Tipps zum Coming Out

Vielleicht weißt du noch nicht genau, welche Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung du hast. Viele junge Menschen brauchen etwas Zeit, bis sie sicher sind – das ist völlig normal. Dieser Prozess heißt **inneres Coming Out**.

Möglicherweise ist dir schon lange klar, dass du LGBTIQ bist und möchtest es deinen Eltern, Freund*innen oder Bezugspersonen sagen, um endlich dich selbst sein zu können. Dieser Prozess heißt **äusseres Coming Out**. Fünf Tipps für ein gelingendes äusseres Coming Out:

1. Gute Erfahrungen bestärken dich und geben Halt. Oute dich am besten zuerst bei einer Person, die mit Sicherheit positiv reagiert.
2. Weisst du wie dein Umfeld generell über LGBTIQ-Personen denkt? Versuche es herauszufinden, um die Reaktionen abschätzen zu können.
3. Du willst die Kontrolle darüber behalten, wer von deiner Identität erfährt? Dann erzähle es vorerst nur Personen, die es sicher nicht weitererzählen.
4. Es dauert vielleicht eine Weile bis dein Umfeld das Coming Out verstehen kann. Gib ihnen etwas Zeit.
5. Hole bei Bedarf Unterstützung bei der Schulsozialarbeit oder bei der Jugendarbeit. Sie sind für dich da!

Möchtest du wissen, was es alles für Orientierungen und Identitäten gibt? Machst du dir Sorgen oder erlebst du Gewalt aufgrund deiner Orientierung, Identität oder Ausdruck? Möchtest du andere junge LGBTIQ Jugendliche kennen lernen? Dann scanne folgende QR-Codes:

1. Gute Erfahrungen bestärken dich und geben Halt. Oute dich am besten zuerst bei einer Person, die mit Sicherheit positiv reagiert.
2. Weisst du wie dein Umfeld generell über LGBTIQ-Personen denkt? Versuche es herauszufinden, um die Reaktionen abschätzen zu können.

Inhaltliche Erarbeitung dieser Themenseite: Raphael Culliet und Julia Niederberger, www.du-bist-du.ch



Fachstelle für Aids- und Sexualfragen



du-bist-du



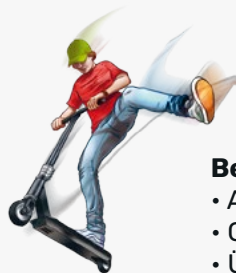
Milchjugend



TGNS Jugend

BESSERE NOTEN OHNE MEHR ZU LERNEN?

Steigere deine Leistung im Schlaf! Wie und warum das geht, erfährst du hier und unter gorilla.ch/schlaf.



Bewegung

- Aktiviere dich durch Bewegung beim Schulweg.
- Gestalte deine Pausen mit Bewegung.
- Übe vor allem anstrengenden Sport am Tag statt kurz vor dem Schlafengehen aus.

Ernährung

- Wenn Koffein, dann vor 15 Uhr.
- Besser ist, über den Tag verteilt Wasser zu trinken.
- Ernähre dich ausgewogen.
- Geniesse dein letztes Menu möglichst vor 20 Uhr.



Entspannung (vor dem Schlafen)

- Entspanne dich bewusst (z. B. 10 x ein- und ausatmen).
- Führe ein Zu-Bett-geh-Ritual ein (z. B. Musik hören).
- Finde eine Alternative für Streaming und Social Media.
- Nutze Funktionen wie den Flugmodus deines Handys.

Erfahre hier die Hintergründe und finde weitere Tipps, die du easy in deinen Alltag einbauen kannst.



WAS FÜR EIN SCHLAF- UND BEWEGUNGSTYP BIST DU?

Frage 1: Bewegungsdrang

Wie viel bewegst du dich?

- 1 Ich hab zu viel Power und brauche jeden Tag Bewegung.
- 2 Ich finde Bewegung wichtig, aber manchmal fehlt mir die Motivation.
- 3 Ich chille lieber, Bewegung ist nicht so mein Ding.

Frage 2: Schlafzeit

Wann gehst du in der Regel ins Bett (unter der Woche)?

- 1 Vor 22 Uhr.
- 2 Zwischen 22 Uhr und 24 Uhr.
- 3 Nach 24 Uhr.

Frage 3: Aufstehen

Wie leicht stehst du morgens auf?

- 1 Easy.
- 2 Geht so.
- 3 Gar nicht.

Frage 4: Schlafumgebung

Wie schläfst du am liebsten?

- 1 Wenn es ruhig und dunkel ist.
- 2 Mit Hörbuch oder Musik (und ein bisschen Licht).
- 3 Am liebsten mit Serien oder Social Media.

Frage 5: Tägliches Energielevel

Wie würdest du deine tägliche Energie beschreiben?

- 1 Ich bin den ganzen Tag voller Energie und aktiv.
- 2 Ich habe meine Höhen und Tiefen, aber im Allgemeinen bin ich okay.
- 3 Ich bin oft müde/schlapp und brauche immer wieder Pausen.

Auswertung
5 - 7 Punkte: Du hast's im Griff! Guck dir die letzten Tipps an, die du vielleicht noch nicht kennst.
8 - 11 Punkte: Auf gutem Weg! Check die Tipps, wenn du deine Leistung noch etwas verbessern willst.
12 - 15 Punkte: Da geht noch was! Und die meisten unserer Tipps kannst du easy in deinen Alltag einbauen.

SNUS - kleines Säckchen, fatale Wirkung!

Was ist SNUS?

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



- 1) **Fatale Folgen ...**
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.**

Bauchspeicheldrüse



3) Das enthaltene Nikotin ...

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

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

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!

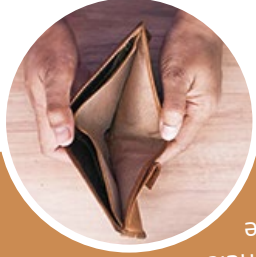
Ein SNUS gibt etwa so viel Nikotin ab, wie drei Zigaretten zusammen!!!



Gefahr für die Geldtasche!

Kosten:

Bei einem durchschnittlichen Verbrauch von ca. 5 bis 6 Beuteln pro Tag wird das Taschengeld um 300,- bis 400,- Franken pro Jahr erleichtert. Die Tabakindustrie freut sich!



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 nach 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 Entzugsercheinungen.

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



GESTALTE DEIN AGENDA-COVER

TIPPS:

Malen, sprayen, 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 des aufgeklappten Covers an agenda@be-freelance.net und nimm an der Preisverlosung teil. (Preise siehe erste Agendaseite)

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



