



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?)



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.



Inhalt

Impressum	2
Editorial	3
Beratungsstellen/Links	4–5
Erste Hilfe	6–7
Facts zum Rauchen	8–9
Ständig online	10–11
Cybergrooming	12–13
Energy Drinks	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	144–145
Cybermobbing	146–149
Wer kennt dich am besten?!	150–151
8er-Bahn der Gefühle	152–153
Alles Wurscht?	154–155
Online Poker	156–157
Wasser trinken ...	158
Feel ok	159
Jahresplaner	160

Impressum

Herausgeber: Kanton Graubünden

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: Kevin Meier, Fausto Tisato

Konzept und Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH

Plakate: aus verschiedenen befreelance-Contest-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



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promoziun da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute

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 Graubünden

Beratungsstellen

 **147 | www.147.ch**
Notrufnummer für Jugendliche
Pro Juventute Beratung + Hilfe 147

Telefon, SMS, Chat – professionelle, kostenlose und vertrauliche Beratung für Kinder und Jugendliche, rund um die Uhr. Hilft weiter z. B. 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!**

WEITERE BERATUNGSANGEBOTE:

 **081 257 31 50**
Opferhilfe Graubünden
Beratungsstelle
Kostenlose und anonyme Beratungen
opferhilfe@soa.gr.ch

 **079 544 38 63**
Beratungsstelle für Gewalt
ausübende Personen
gewaltberatungsstelle@gr.ch

 **058 225 19 19**
Kinder- und Jugendpsychiatrie
Graubünden
kjp@pdgr.ch

 **081 252 43 37**
Blaues Kreuz Graubünden
Angebote bei Alkoholproblemen in der Familie (für Kinder, Jugendliche & Eltern)
beratung@blaueskreuz.gr.ch

REGIONALE SOZIALDIENSTE:

 **081 257 26 67**
Regionaler Sozialdienst, Chur

 **081 257 26 99**
Sozialdienst für Suchtfragen, Chur

 **081 257 49 10**
Regionaler Sozialdienst
Oberengadin / Bergell, Samedan

 **081 257 64 32**
Regionaler Sozialdienst
Unterengadin / Münstertal / Scuol

 **081 257 66 23**
Regionaler Sozialdienst Prättigau /
Herrschaft / Fünf Dörfer, Landquart

 **081 257 52 75**
Regionaler Sozialdienst
Mittelbünden, Thusis

 **081 257 62 30**
Survetsch Social Regional Surselva, Ilanz,
Disentis / Mustér

 **081 257 65 70**
Servizio sociale Moesa, Roveredo

 **081 257 49 11**
Servizio sociale Bernina, Poschiavo

www.soa.gr.ch
Weitere Infos zu den regionalen Sozialdiensten

Links

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

DIGITALE MEDIEN, INTERNET

www.jugendundmedien.ch
Sicherer Umgang mit digitalen Medien

www.safersurfing.ch
Sicheres Surfen im Internet

DROGEN SUBSTANZEN

www.safezone.ch
Die Online-Plattform für Suchtberatung:
Infos über Süchte und Substanzen, Selbsttests, Online-Beratung

www.know-drugs.ch
Infos über Drogen, Wirkungen und Risiken

www.stopsmoking.ch
Alles Wichtige zum Rauchstopp

MEIN KÖRPER

www.coolandclean.ch
Ziele im Sport fair und sauber erreichen

www.verein-unbeschwert.ch
Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

SEXUALITÄT

www.gummilove.ch
Informationen rund um Sexualität und Verhütung

ONLINEBERATUNG ZU DIVERSEN THEMEN

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

WEITERE INFORMATIONSEITEN

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

www.wie-gehts-dir.ch
Rede über alles! Auch über Leistungsdruck, Unsicherheit, Stress, Konflikte, Mobbing usw.

www.sos-spielsucht.ch
Informationen zum Thema Glücksspielsucht

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

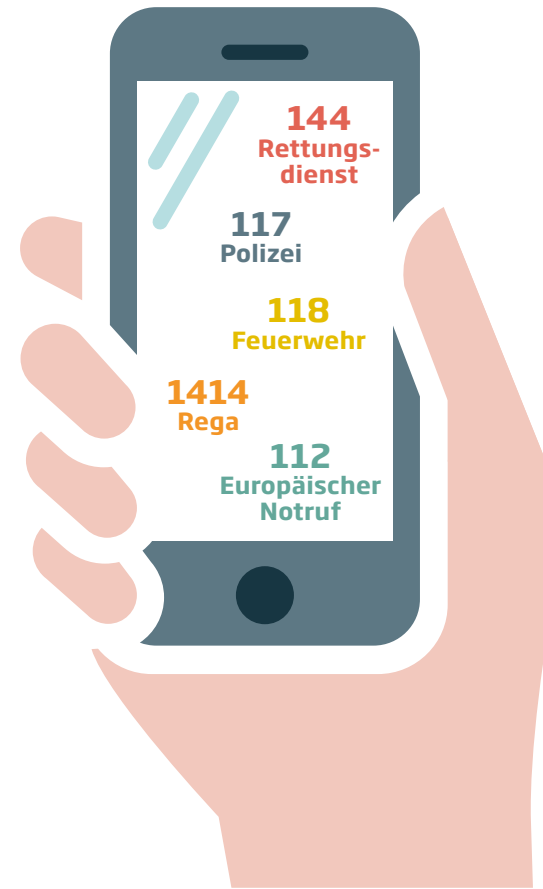
- > Was ist geschehen?
- > Wer ist beteiligt?
- > Wer ist betroffen?

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?

DEFIBRILLATION
Falls Gerät vorhanden
und Bedienung bekannt

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

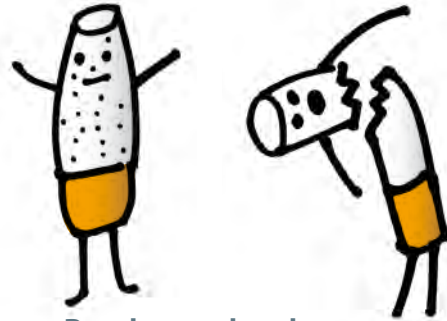
FACTS ZUM RAUCHEN

Wusstest du ...

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



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



... 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.



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

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



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

Für alle die schon einmal ans Aufhören gedacht haben: nicotinefreecoach.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 Rauchstopptag, 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 Freundin oder einen Freund, die oder 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

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



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

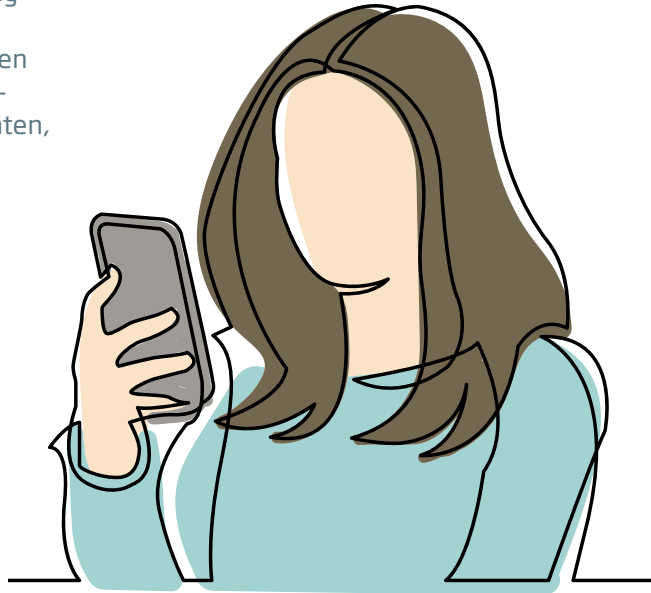
STÄNDIG ONLINE

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. Hast du oder haben Freund:innen von dir Probleme? Wir helfen dir: **Regionale Sozialdienste, siehe Seite 4**



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 Freunden 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 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 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.

CYBERGROOMING*

BEDEUTET SEXUALISIERTE GEWALT IM INTERNET. CHATS MIT MENSCHEN, DIE SEXUELLE ABSICHTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN HABEN, BEGINNEN OFT HARMLOS. SIE SIND SEHR GESCHICKT, VERTRAUEN AUFZUBAUEN UND DIES SPÄTER AUSZUNUTZEN. CYBERGROOMING IST STRAFBAR.

TÄTER:INNEN

- * nehmen Kontakt auf, zum Beispiel über Instagram, TikTok, Fortnite, YouTube oder Twitch
- * bauen Vertrauen auf, geben sich interessiert, nett und hilfsbereit und machen Komplimente und Geschenke (z. B. bei Online-Games)
- * lenken die Chats/Gespräche immer wieder auf **sexuelle Themen**
- * senden vielleicht auch Fotos oder **Videos mit sexuellen Inhalten**
- * fordern irgendwann **intime Bilder** oder Videos
- * schlagen vielleicht ein Treffen mit dir vor, haben dabei **sexuelle Absichten**

STELL DIR EINEN CHAT MIT EINER PERSON VOR, DIE DU VOR KURZEM ONLINE KENNENGELERNT HAST. WELCHE FRAGEN ODER AUSSAGEN WÜRDEN DIR SELTSAM VORKOMMEN?

- ☐ **FINDE ICH EHER NICHT SELTSAM.**
☐ **FINDE ICH SELTSAM.**

RICHTIGE ANTWORT: SELTSAM
Das ist komisch. Wieso sollst du deine Kamera einschalten und dein Gegenüber nicht? Die andere Person möchte sich vermutlich nicht zeigen. Darauf solltest du auf keinen Fall eingehen.

«Schalte doch mal deine Kamera ein. Meine ist leider kaputt.»

- ☐ **FINDE ICH EHER NICHT SELTSAM.**
☐ **FINDE ICH SELTSAM.**

RICHTIGE ANTWORT: EHER NICHT SELTSAM
Mit dieser Info kann dir dein Gegenüber kaum Schaden zufügen. Bleib dennoch vorsichtig!

«Dein Profilbild ist echt cool. Wie lange machst du schon HipHop?»

DAS KANNST DU TUN

- * **Schütze** dein Profil, in dem du keine persönlichen Daten preisgibst und bei Chats mit Fremden deine Webcam nicht einschaltest.
- * **Vertraue** deinem Gefühl und brich den Kontakt ab, wenn du dich im Chat unwohl fühlst und wenn du zu etwas gedrängt wirst, z. B. Nacktfotos zu senden.
- * **Besprich** dich mit Menschen, denen du vertraust, beispielsweise mit deinen Eltern oder Erziehungsberechtigten, deinen best friends, den Schulsozialarbeitenden, ...

«Jugendliche werden oft unterschätzt. Ich finde, du wirkst schon sehr erwachsen für dein Alter.»

- ☐ **FINDE ICH EHER NICHT SELTSAM.**
☐ **FINDE ICH SELTSAM.**

RICHTIGE ANTWORT: SELTSAM
Vorsicht, das ist ein oft genutzter Trick, um das Vertrauen zu gewinnen. Du könntest später ausgenutzt werden.

- ☐ **FINDE ICH EHER NICHT SELTSAM.**
☐ **FINDE ICH SELTSAM.**

RICHTIGE ANTWORT: EHER NICHT SELTSAM
Das ist eine eher normale Frage beim Kennenlernen. Es besteht wenig Gefahr, solange du keinen genauen Ort nennst, wo dich aufhältst und wo du deine Freizeit verbringst. Bleib weiterhin achtsam und beobachte wie sich der Chat weiterentwickelt.

«Was machst du so in deiner Freizeit?»

- ☐ **FINDE ICH EHER NICHT SELTSAM.**
☐ **FINDE ICH SELTSAM.**

RICHTIGE ANTWORT: SELTSAM
Es ist unpassend, dass man jemanden so etwas Persönliches fragt, den man erst seit kurzem kennt. Tolle Komplimente zu geben ist eine Taktik, damit du die Vorsicht vergisst und eher antwortest.

«Du hast ein sehr hübsches Gesicht. Bestimmt stehen viele auf dich und du hast dein erstes Mal schon hinter dir, oder?»

Tipps bei
Cybergrooming
klicksafe



Melde- und Beratungsstelle gegen
sexualisierte Gewalt im Netz

clickand
STOP.ch

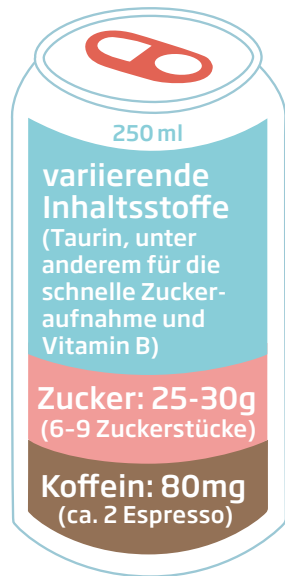


ENERGY DRINKS

Energy Drinks sind

kohlensäurehaltige und zuckerhaltige Getränke mit hohem Koffeingehalt.

Die Hauptbestandteile einer 250ml-Dose Energy Drink sind:



EMPFOHLENE HÖCHSTMENGE

ZUCKER/TAG → 50 g

Mit dem Konsum **von zwei Dosen** Energy Drinks wird die **Limite überschritten**.

EMPFOHLENE HÖCHSTMENGE

KOFFEIN/TAG → 100 mg

Eine Dose (330ml) Coca Cola enthält 32 mg Koffein.
Eine Dose (250ml) Redbull 80 mg Koffein.
Mit **einer Dose** «Monster» (500ml) werden 160 mg Koffein konsumiert, also **weit mehr als empfohlen**.

Mögliche Auswirkungen und Gesundheitsrisiken

Aufgrund des hohen Zuckergehaltes:

Gewichtszunahme, Diabetes, Karies

Aufgrund von zu viel Koffein:

Angstzustände, Schlafstörungen, Herzrasen, Reizbarkeit

Bei regelmässigem Konsum besteht auch das Risiko, dass du vor jeder Anstrengung zu einem Aufputschmittel greifst, weil du dir das Meistern der Herausforderungen ohne Energy Drink nicht mehr zutraust.

ENERGY DRINKS MASSVOLL UND MIT VORSICHT GENIESSEN!

Teufelskreis



HINWEIS

Risiken beim Mischen von Energy Drinks mit Alkohol

Weil Energy Drinks (Koffein) stimulierend wirken, nimmst du den Effekt von Alkohol weniger wahr. Dies kann dazu führen, dass du mehr oder länger konsumierst.

Der süsse Geschmack der Getränke überlagert den Alkoholgeschmack, was dich auch dazu verleiten kann, mehr Alkohol zu konsumieren.

Geniesst du im Ausgang **Mischgetränke**, besteht also die Gefahr, dass du leichter die Kontrolle über deinen Alkoholkonsum verlierst und **Risiken eingehst**: z.B. Alkoholvergiftung, Fahren in angetrunkenem Zustand (oder in das Auto eines betrunkenen Fahrzeuglenkers oder Lenkerin zu steigen), ungewollter und/oder meist ungeschützter sexueller Verkehr usw. Intensive körperliche Aktivität (tanzen) kann zudem zu einem Flüssigkeitsmangel führen. Du schwitzt viel und spürst kein Verlangen nach Wasser.

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



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.

MI 10

Welttag der Suizidprävention

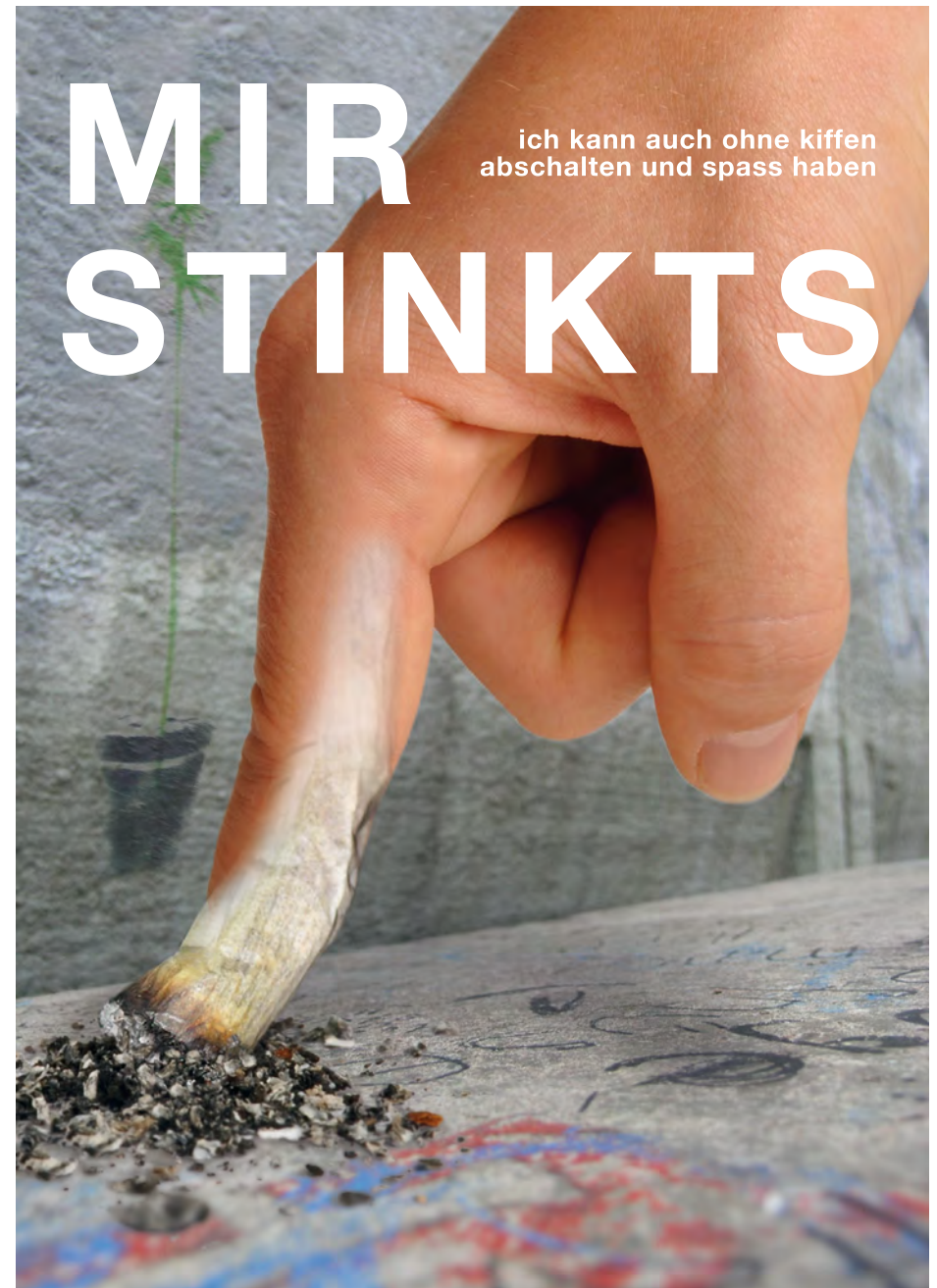
DO 11

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



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 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 Einreich-
frist 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

CYBER MOBBING

SECHS MASSNAHMEN GEGEN MOBBING

1

Schütze deine Privatsphäre

Überlege dir von vornherein genau, was du im Internet von dir preisgibst. 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

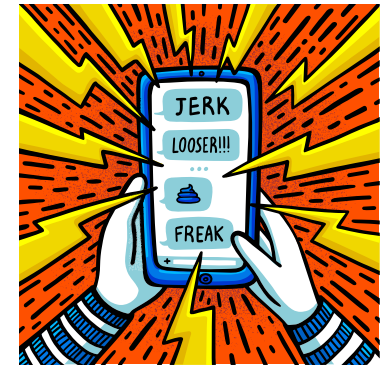
Wenn dich jemand direkt online belästigt, antworte nicht darauf, sonst steigert sich der Konflikt und die Mobbenden fühlen sich zum Weitermachen angestachelt. Ignoriere, sperre oder blockiere den Kontakt. Wende dich an einen Erwachsenen deines Vertrauens!

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

Sammele 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.



Illustrationen: savallha, Mary Long, inspirit, iacosma, Anekanaga, Kuniyeko/stock.adobe.com

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, TikTok, 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.



HIER FINDEST DU HILFE

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

- Beim **Schulpsychologischen Dienst Graubünden** (SPD) | **081 257 27 42** wird dir direkt und unkompliziert geholfen.
- Abhängig von der Situation (Schweregrad des Mobbing-Vorfalles, strafrechtliche Aspekte): **Kantonspolizei Graubünden** (Jugenddienst) | **081 257 73 00** | jugenddienst@kapo.gr.ch

Wo du sonst noch Hilfe bekommst: **Schulsozialarbeiter/-innen** | **Notrufnummer 147, www.147.ch** | **www.cybercrime.admin.ch**

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!

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:

.IPsmDga725 (Ich Paul schütze meine Daten gut ab Juli 2025)

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

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?

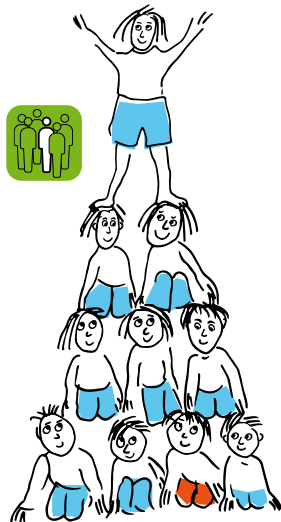
Um Hilfe fragen

- 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!



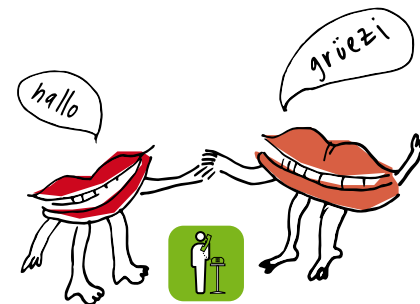
HINFALLEN. AUFSTEHEN.
KRÖNCHEN RICHTEN.
WEITERGEHEN.

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

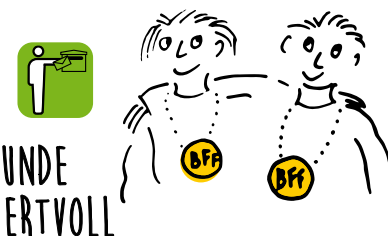
- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?



WER LEISTET
BRAUCHT ERHOLUNG

Sich entspannen

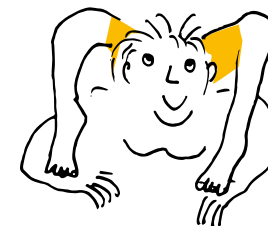
- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



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

ALLES WURSCHT? NEIN, MACH DICH STARK!

Das Immunsystem ist das Schutzschild unseres Körpers. Es schützt uns vor potenziell krankmachenden Eindringlingen wie Bakterien, Viren und Pilzen. Mit jedem neuen Eindringling lernt unser Immunsystem dazu und bildet Abwehrmechanismen, um bei einer erneuten Infektion schneller und besser reagieren zu können und uns so vor einer Erkrankung oder deren Folgen zu schützen.

Wenn unser Immunsystem geschwächt ist, funktioniert die körpereigene Abwehr nicht so gut wie sonst und wir werden eher krank. Es ist daher wichtig, dass es unserem Immunsystem gut geht. Und das kannst du dafür tun:

*Gut planen um
Stress zu vermeiden.*

*Ab in die Sonne
um Vitamin D
zu tanken.*

*Sieben bis acht
Stunden schlafen
in der Nacht.*

*Bewegen bewegen
bewegen: Fahrrad-
fahren, laufen oder
schwimmen sind ideal.*

*Genügend trinken
um die Bakterien und
Viren wegzuspülen.*



Illustration: stock.adobe.com_Kudryavtsev

Gesundes Essen schmeckt und ist gut für die Abwehrkräfte

Lies dir doch mal die gesunden Rezepte von **alleswurscht.li** durch. Mit wenigen Lebensmitteln lassen sich ratzfatz wunderbare und gesunde Gerichte zaubern.



Bircher Muesli

Haselnüsse grob hacken. Apfel in feine Stifte schneiden. Milch, Naturjoghurt mit Honig in einer grossen Schüssel verrühren. Apfelstifte, Haselnüsse, Haferflocken und Sultana in dem Joghurt hinzugeben. Vor dem Servieren am besten einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen, damit sich die Aromen intensivieren können.

Zutaten unter:

www.alleswurscht.li/bircher-muesli

Pouletschnitzel mit Gmias

Pouletbrüstchen waschen und trocken tupfen. Der Länge nach dünn halbieren. Mit Paprika, Curry und Meersalz würzen. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Rapsöl erhitzen und das Gemüse ca. 12 Min. dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und auf Teller anrichten. Gleichzeitig die Pouletschnitzel auf beiden Seiten langsam ca. je 5 Min. goldbraun braten.

Zutaten unter:

www.alleswurscht.li/pouletschnitzel-mit-gmias



Gmiaswrap

Magerquark und Naturjoghurt mischen und mit Kräutersalz würzen. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 10 Min. gut anbraten und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Mais und Kidneybohnen unter das Gemüse mischen und nochmals heiss werden lassen. Blattpeterli klein schneiden und zuletzt darunter mischen. Die Wraps ohne Öl auf beiden Seiten ca. 1 Min. goldbraun braten. Die Quarksauce und das Gemüse darauf verteilen, aufrollen und geniessen.

Zutaten unter:

www.alleswurscht.li/gemuesewrap



AllesWurscht?



ONLINEPOKER

FRAGE

Wer gewinnt über kurz oder lang?

1. henriquebs

hat fleissig bei **Einstiegs-Trainingsseiten** gratis trainiert. Da er dabei guten Erfolg erzielt hat, möchte er nun mit Geldeinsatz beim Online-Poker etwas Geld nebenbei verdienen.

2. birutilla

glaubt an sein **Glück**: mit bestimmten Karten hat er besonders viel Glück und spielt eher auf Risiko. Zudem hat er einen **Glücksbringer**, der ihm bisher gute Dienste geleistet hat.

3. badbeat2009

hat ebenfalls ein **System**: verliert er eine Hand, spielt er bei der nächsten umso risikoreicher und setzt doppelt so viel. So holt er den Verlust bei der nächsten Hand wieder herein.

4. Stefan spielt lieber Poker mit seinen **Freunden**. Er trifft sich mit ihnen bei einem **gemütlichen Abend** und jeder gibt zwei Franken in den Pot.

ANTWORT

Stefan ist der Gewinner. Warum?

1. Trainingsseiten

Die Gewinnquote liegt höher als beim Spiel mit Geldeinsatz (Lockmittel). Es wird auch mit Einzahlungsboni gelockt.

2. Glücksbringer

Glücksspiel ist immer vom Zufall abhängig! «Magisches Denken» (z. B. ein Glücksbringer) ändert nichts am zufälligen Ereignis beim Spiel.

3. Systeme

Z. B. Erhöhung der Einsätze/Hinterherjagen der Verluste: Das führt nur zu mehr Verlusten und ist bereits ein Zeichen dafür, dass man genauer hinschauen sollte, ob das Geldspiel sich nicht bereits zu einem Problem entwickelt hat.



4. Gesellschaftlicher Anlass

Stefan spielt zur Unterhaltung, ohne Gedanken ans Geld verdienen.

Das gesellige Zusammensein steht für ihn im Vordergrund. So ist er am Ende des Abends unabhängig vom Ausgang des Spiels ein Gewinner.

Grundsätzlich: Achtung Online-Poker! Sind die anderen Personen am Tisch reale Personen oder Computer? Sprechen sich Personen am Tisch ab (telefonisch)? Man kann Personen nicht einschätzen (Mimik/Gestik, die z. B. einen «Bluff» verraten würden).

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

WASSER TRINKEN...

Wasser ist der beste Durstlöcher und macht müde Köpfe munter!



... mit Geschmack!

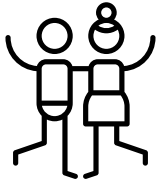
Der pure Wassergeschmack ist dir zu langweilig? Ein Spritzer Zitrone oder eine Zitronenscheibe im Wasser ist gesund und verleiht einen frischen Geschmack.



... 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 dir zeigt, wie viel Wasser dein Körper braucht.



Spannende & nützliche Tests, Quiz, Spiele und Hilfsangebote auf gr.feel-ok.ch/cool



gr.feel-ok.ch
Feuer und Flamme für deine Gesundheit



Alkohol



Berufswahl



Cannabis



Ernährung



Freizeit



Geld



Gewalt



Gewicht



Queer



Rechte



Medien



Psychische Störungen



Zigaretten



Selbstwert



Sexualität



Young Carers



Sport



Stress



Suizidgedanken



Vape

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

