FREELANCE
2020/21

PERSONAL

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

Kleben Handlettern
Fotografieren Zeichnen
Malen Stempeln Sprühen
Reissen Nähen Drucken
Schneiden Schreiben

Gerne posten wir dein Cover-Design auf unsere Instagram-Seite
www.instagram.com/agenda_coverdesign/
Sende einfach ein Foto an: agenda@be-freelance.net
Aus rechtlichen Gründen erscheinen die Fotos ohne Namensangaben.

Weitere Infos und Gestaltungsanregungen siehe letzte Agendaseite.

INHALT

Impressum 2
Editorial 3
Schulinformation 4–5
Beratungsstellen/Links 6–7
Meine Rechte und Pflichten 8–9
Cybermobbing 10–11
Facts zum Rauchen 12–13
Stressometer 14–15
Stundenplan 16–19
Prüfungstipps 20–21
Notentabelle 22–23
Kalender 2020/21 24–141
Freelance-Plakate 35 | 47 | 61 | 71 | 81 | 91 | 103 | 115 | 127 | 137
My free site 142–144
Fake oder Facts? 145
Ständig online? 146–147
feel-ok 148–149
8-er-Bahn der Gefühle 150–151
CBD/Kiffen 152–153
Energydrinks 154–155
Du und dein Körper 156–157
Fingertipps / Smartphone raus 158–159
Jahresplaner 160

IMPRESSUM

Herausgeber: Sozialamt Nidwalden, Gesundheitsförderung und Integration Nidwalden
Projekt: FREELANCE Präventionsprogramm für die Sekundarstufe I
(www.be-freelance.net) mit Beteiligung der Kantone AR, GR, NW, SG, SH, SZ, TG, ZG, ZH
und des Fürstentums Liechtenstein
Redaktion: Pim Krongrava, Fausto Tisato
Konzept und Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH, Heiden, www.tisato-sulzer.com
Plakate: aus verschiedenen FREELANCE -Contest-Jahren
Druck: Niedermann Druck AG, St. Gallen
Auflagen 2020/2021: AR 820 Ex. / **FL** 1800 Ex. / **GR** 6800 Ex. Deutsch, 620 Ex. Italienisch
NW 1130 Ex. / **SG** 14 750 Ex. / **SZ** 500 Ex. / **TG** 4900 Ex. / **ZG** 805 Ex.

GESUNDHEITS FÖRDERUNG & INTEGRATION NIDWALDEN

FREELANCE – 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. FREELANCE bietet alle drei Jahre die Möglichkeit, am FREELANCE Contest 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 FREELANCE-Team Nidwalden

SCHULINFORMATION

Schuleigene Informationen können hier eingeklebt werden.

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! Du blockierst damit die Telefonleitung für wirkliche Notfälle und machst dich strafbar.

Schulsozialarbeit

Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler vor Ort in den Schulen Beckenried, Buochs, Ennetbürgen, Hergiswil, Oberdorf, Stans, Stansstad.
> persönliche Lebensfragen
> soziale Schwierigkeiten
> Probleme in der Familie
> Konflikte zwischen Schülerinnen und Schülern

In Nidwaldner Gemeinden ohne Schulsozialarbeit hilft die Jugendberatung weiter.

041 618 75 50
Jugendberatung

Beratung und Unterstützung für Jugendliche im Kanton Nidwalden.
> Du bist in einer schwierigen Situation und weisst nicht mehr weiter.
> Deine Probleme wirken sich in Beziehungen, Schule oder Ausbildung negativ aus.
> Du kennst jemanden, der Hilfe braucht.
> Du hast Fragen zu Identität, Autonomie, Freundschaft, Liebe und Sexualität.

jugendberatung@nw.ch
www.jugendberatung.nw.ch

041 618 75 50
Suchtberatung

Für Jugendliche im Kanton Nidwalden, die im Umgang mit Alkohol, Tabak, Medikamenten, illegalen Suchtmitteln oder durch Gamen, Essstörungen oder anderem selbstgefährdendem Verhalten in schwierige Situationen geraten sind.
> Beratung, Unterstützung und Hilfe
> Information rund ums Thema Sucht

suchtberatung@nw.ch
www.suchtberatung.nw.ch

041 210 10 87
Schwangerschaft und Sexualität

Die Ehe-, Lebens- und Schwangerschaftsberatung Luzern (elbe) berät Jugendliche aus dem Kanton Nidwalden bei Fragen zu
> Verhütung und Sexualität
> Schwangerschaft

info@elbeluzern.ch
www.elbeluzern.ch

LINKS

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

www.feel-ok.ch
Informationen und Antworten zu Themen wie Selbstvertrauen, Sport, Ernährung, Alkohol, Rauchen, Cannabis, Stress, Liebe & Sexualität, Arbeit, Suizid

www.tschau.ch
Fragen über Fragen? Das tschau-Team beantwortet dir deine Fragen innerhalb von drei Arbeitstagen kompetent und unkompliziert.

www.gummilove.ch
Informationen zu Liebe, Sexualität und Verhütung

www.klick-luzern.ch
Informationen zum Thema Sucht und dem eigenen Konsum

www.mydrinkcontrol.ch
Der Selbsttest gibt Antworten zum eigenen Alkoholkonsum

www.stopsmoking.ch
Ich möchte mit Rauchen aufhören

www.faischter.ch
Suchtprävention Jugendverbände Ob- und Nidwalden

www.minuweb.ch
Jugendliche mit Übergewicht

www.juuuport.de
Jugendliche helfen Jugendlichen zu Cybermobbing, Abzocke oder Technik

www.netla.ch
Meine Daten gehören mir. Games & Comics, Tipps & Tricks

www.kinderlobby.ch
Setzt sich für Kinderrechte in der Schweiz ein: Rechtsberatung für Kinder, Kinderkonferenz, Jugendreporter

www.netwalden.ch > berufs- und studienberatung > Startseite
Unterstützung für die Berufswahl: Interessenabklärungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Beratungsangebote

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Lehrstelle suchen
Finde offene Lehrstellen

www.iks-ies.ch
Was ist mit meiner Mutter / Vater los? Unterstützung für Jugendliche mit einem psychisch belasteten Elternteil

www.mamatrinkt.ch
www.papatrinkt.ch
Wenn Eltern trinken

www.haeschziit.ch
Eine Plattform für anonymen – ehrlichen – inspirierenden Austausch rund um die Uhr. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 17 Jahren in der Deutschschweiz.

MEINE RECHTE UND PFLICHTEN

Jugendschutz – Rechtliche Grundlagen im Kanton Nidwalden

Alkohol

u14 Nicht erlaubt. Bei Nichteinhalten können Eltern bei der Polizei eine Anzeige gegen die Verkaufsstelle oder Verkauf machen.

15+16

ü16 Bier, Wein, Most und spirituosenfreie Mischgetränke sind ab dem vollendeten 16. Lebensjahr gestattet. Spirituosen, Schnäpse, Alkopops und spirituosenhaltige Mischgetränke sind ab 18 Jahren gestattet.

Tabak

u14 Abgabe nicht erlaubt.

15+16 Das Konsumieren von Tabak ist gesetzlich nicht festgelegt.

ü16 Die Abgabe ist ab 18 Jahren erlaubt.

Ausgang

u14 Gemäss Empfehlung* für 12- bis 14-jährige unter der Woche nicht länger als 21 Uhr; am Wochenende oder in den Ferien bis 23 Uhr.

15+16 Gemäss Empfehlung nicht länger als 22 Uhr; am Wochenende oder in den Ferien bis 24 Uhr.

ü16

Die Verantwortung liegt bei den Eltern, also nur in Absprache und mit Erlaubnis der Eltern. Bei Unklarheiten oder Schwierigkeiten soll frühzeitig mit einer spezialisierten Beratungsstelle Kontakt aufgenommen werden. (z.B. Jugendberatung, 041 618 75 50)

Für unter 16-jährige ist der Aufenthalt in Gaststätten nach 22 Uhr nur in Begleitung von Erwachsenen erlaubt.

Drogen

u14 15+16 ü16

Konsum, Erwerb, Besitz und sonstiger Umgang mit jeglichen Drogen sind verboten und werden strafrechtlich verfolgt. Es kann ein therapeutisches Programm auferlegt oder mit Busse bestraft werden. Drogenhandel und -herstellung sind Vergehen bzw. Verbrechen. Diese haben einen Eintrag ins Strafregister zur Folge und werden zusätzlich mit Geldstrafen oder mit Freiheitsentzug geahndet.

Sex

u14 Sex ist nicht strafbar, wenn der Altersunterschied zwischen den Partnern nicht mehr als 3 Jahre beträgt und kein Abhängigkeitsverhältnis besteht. (Abhängigkeitsverhältnis z.B. JugendlicheR-JugendleiterIn)

15+16

ü16 Ab 16 Jahren keine gesetzlichen Einschränkungen.

Wohnort

u14 In der Regel soll das Kind in häuslicher Gemeinschaft mit den Eltern aufwachsen. Die Eltern haben jedoch auch das Recht zur Unterbringung des Kindes in einem Internat, Heim oder bei Pflegeeltern. Massgebend ist das Kindeswohl.

15+16 Mit ausdrücklicher Zustimmung der Erziehungsberechtigten ist es grundsätzlich möglich, von zu Hause auszuziehen. Für eine entsprechende Aufsicht und Fürsorge muss aber gesorgt sein.

ü16

Bei Unklarheiten oder Schwierigkeiten soll frühzeitig mit einer spezialisierten Beratungsstelle Kontakt aufgenommen werden. (z.B. Jugendberatung, 041 618 75 50).

* Empfehlung gemäss Broschüre Alles im Griff? Entstanden aus dem Nidwaldner Projekt «Die Gemeinden Handeln – für eine lokale Alkoholpolitik»

Handyvertrag

u14 15+16 ü16

Bis zum 18. Geburtstag sind eine Haftungserklärung und die Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich. (Zustimmungserfordernis gilt generell für Verträge mit Minderjährigen).
Empfehlung: Klare Abmachungen und Vereinbarungen zur Benutzung von Handy und Computer helfen Konflikte zu verhindern.
Die Verantwortung liegt bei den Eltern, also nur in Absprache und mit Erlaubnis der Eltern.

Arbeit

u14 Ab vollendetem 13. Lebensjahr und mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten sind leichte Arbeiten zulässig.

15+16 Ordentliche, ungefährliche Beschäftigung für Jugendliche mit vollendetem 15. Altersjahr ist zulässig (Ausnahmen: Tätigkeiten in Hotels, Restaurants und Cafés, Kinos sowie in Zirkussen erst ab 16 J.). Im Alter zwischen 14 und 18 ist die Zustimmung der Erziehungsberechtigten erforderlich, um Lehr-, Ausbildungs- und Arbeitsverträge abzuschliessen.

ü16

Jugendschutzbestimmungen

u14 15+16 ü16

Behörden, Lehrpersonen usw. sind verpflichtet, die Eltern über Vorkommnisse wie Suchtmittelkonsum, Sachbeschädigungen, Gewaltanwendungen etc. zu informieren. Es können Jugendliche und deren Eltern zu einem Gespräch eingeladen und Massnahmen (z.B. Beratung, Vereinbarungen, Training) beschlossen werden. Ist das Wohl des Kindes oder Jugendlichen gefährdet und sorgen die Eltern nicht für Abhilfe, entscheidet die Kindesschutzbehörde aufgrund einer Gefährdungsmeldung über die geeigneten Massnahmen (z.B. Beistand zur Erziehungshilfe für die Familie, Platzierung ausserhalb der Familie). Auch alle anderen Erwachsenen müssen sich, insbesondere in den Bereichen Alkohol und Tabak, an die Jugendschutzbestimmungen halten. Übertretungen können mit Geldbussen bestraft werden.

Mit Eltern sind immer auch Erziehungsberechtigte gemeint.

Einkommen

u14 15+16 ü16

Die Verwaltung des Vermögens bleibt bis zur Volljährigkeit bei den Erziehungsberechtigten. Lehrlinge können selbständig über ihren Lohn verfügen, jedoch können Eltern ein Kostgeld verlangen. Es besteht für Eltern keine Pflicht, ihren Kindern Taschengeld zu geben. Somit bleibt die Höhe des Betrages den Eltern überlassen.
Hilfreiche Tipps siehe:
www.heschnocash.ch

Töff und Traktor

u14 Nicht erlaubt.

15+16 Ab 14 Jahren erlaubt (mit Prüfung) für Mofas und landwirtschaftliche Motorfahrzeuge mit Höchstgeschwindigkeit bis 30 km/h.

ü16 Ab 16 Jahren erlaubt (mit Prüfung) für MFZ bis 50 ccm / 11 kW Leistung, landwirtschaftliche MFZ mit Höchstgeschwindigkeit bis 45 km/h.

Strafbarkeit

u14 15+16 ü16

Jugendliche ab dem 10. Lebensjahr sind strafmündig. d.h. sie können für jede strafbare Handlung zur Verantwortung gezogen werden, Schäden sind zu ersetzen. Bis zum 18. Lebensjahr können bei Straftaten erzieherische oder therapeutische Massnahmen (Training, Wiedergutmachung, Behandlung, Unterbringung usw.) sowie Strafen (Verweis, persönliche Leistung von Arbeit oder Kursen, Busse, Freiheitsentzug) durch Jugendanwaltschaft bzw. Gericht verfügt werden.

CYBER MOBBING

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

Was kannst du dagegen tun? SECHS TIPPS

1 Reagiere nicht auf Attacken

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

2 Schütze deine Privatsphäre

Überlege dir von vornherein genau, was du im Internet von dir preisgibst. Je mehr Informationen andere von dir haben, desto grösser ist die Angriffsfläche. Vorsicht ist vor allem bei Leuten angesagt, die du nicht persönlich, sondern nur online kennst.

3 Sammle Beweise

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

4 Äussere dich mit Bedacht

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

5 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.

6 Reduziere die Kontaktmöglichkeiten

Du bekommst ständig unangenehme Nachrichten? Vielleicht hilft es, wenn du einfach deinen Account änderst. Schalte das Handy so oft wie möglich aus. Wenn es ganz schlimm wird, wechsle die Telefonnummer.

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

BEGRIFFSKLÄRUNG

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

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

Cyberbullying:
(auch Cyberstalking)
Diese Form unterscheidet sich inhaltlich nicht von Cybermobbing, ausser dass es sich bei den Täterinnen und Tätern um Einzelpersonen handelt.

Hier findest du Hilfe

Falls du nicht zu Hause oder in der Schule darüber reden kannst, findest du bei folgenden Stellen Hilfe: **Schulsozialarbeitende** vor Ort oder die **Jugendberatung Nidwalden** (www.jugendberatung.nw.ch) unterstützen dich im persönlichen Gespräch. **Wo du sonst noch Hilfe bekommst:** Notrufnummer **147**, **www.147.ch** oder **www.tschau.ch** Mit Cybermobbing begangene Drohungen und Ehrverletzungen sind strafbar und können angezeigt werden. Wäge mit deinen Eltern und evtl. der Schulsozialarbeit, Schulleitung oder Jugendberatung ab, ob du bei der Kantonspolizei (041 618 44 66) Anzeige erstatten willst.

Illustrationen: savvalinka, Mary Long, mspoint, iracosma, Александра Жупенко/stock.adobe.com

FACTS ZUM RAUCHEN

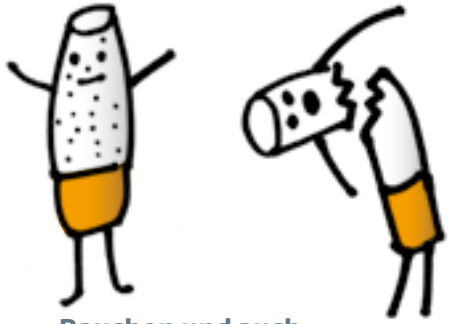
Wusstest du ...

... 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.

... 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 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 inhaliert. Eine Session Shisha rauchen von 45-60 Min. entspricht dem Rauchen von ca. 100 Zigaretten.

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

Für alle die schon einmal ans Aufhören gedacht haben:

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.

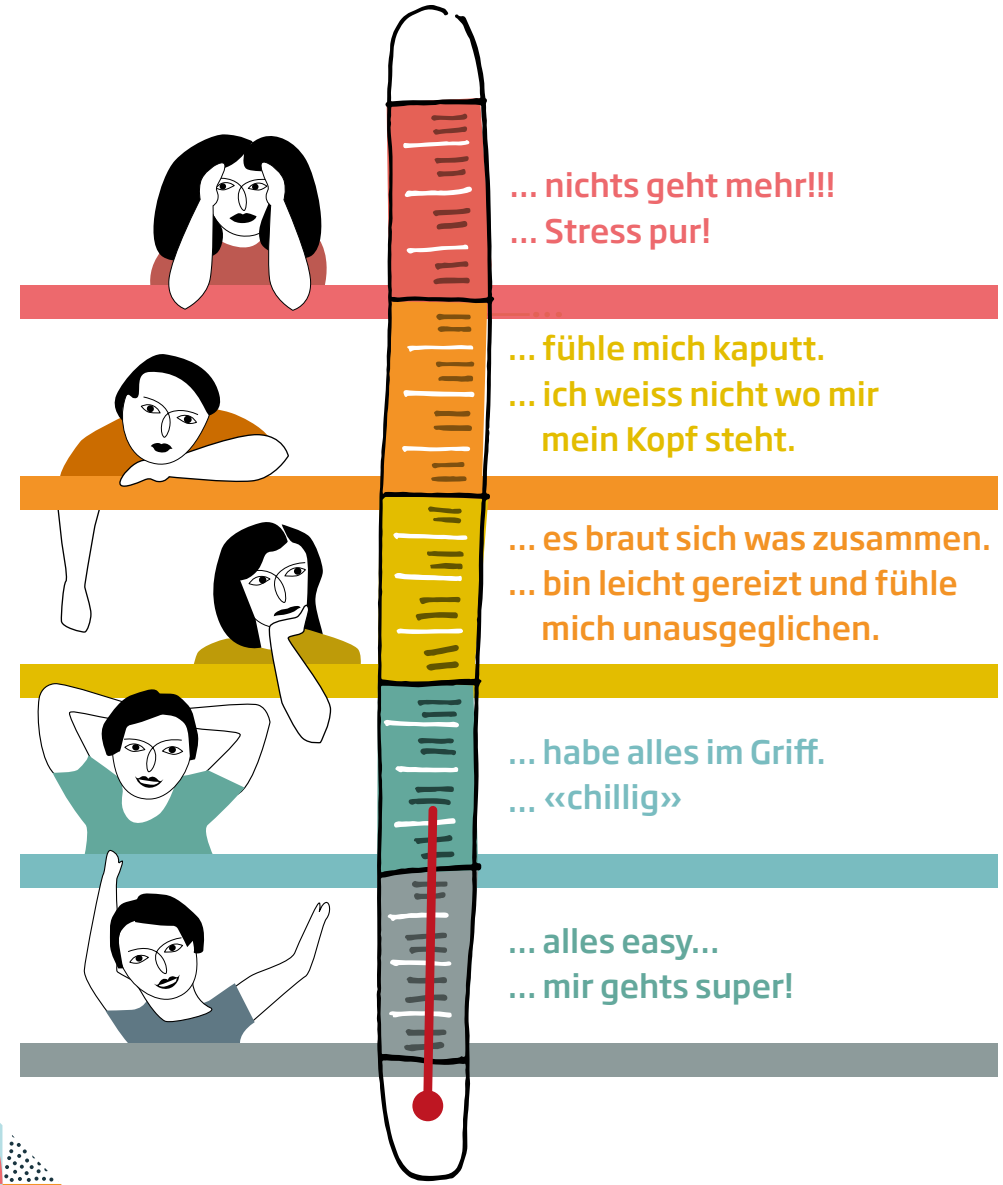
5 Lenk dich ab

Unternimm 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: **www.feel-ok.ch**, **www.smokefree.ch**

STRESSOMETER

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



Mit bestem Dank an die Perspektive Thurgau

ANTI-STRESS TIPPS

Runterfahren

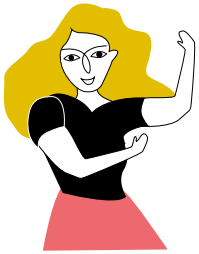
Grenz dich ab und tu einfach nur das, worauf du wirklich Lust hast. Stell dein Handy einmal auf lautlos und das Leben geht morgen trotzdem weiter ;-).

Musik

Stöpsel dich an und tanz durch die Wohnung.

Freunde treffen

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

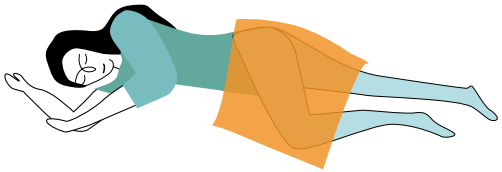


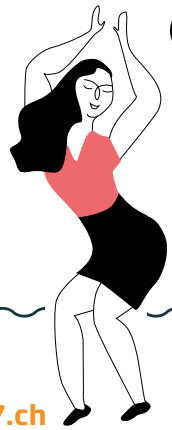
Bewegung

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

Schlaf

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





Pro Juventute
147 | www.147.ch

Pro Juventute unterstützt dich kostenlos und anonym bei Konflikten im Elternhaus, Schwierigkeiten in der Schule, Fragen zu Beziehungen, Freundschaft und Sexualität sowie persönlichen Krisen.

jugendberatung | 041 618 75 50
jugendberatung@nw.ch
www.jugendberatung.nw.ch

Beratung und Unterstützung für Jugendliche in schwierigen Situationen.

Weitere nützliche Adressen findest du auf den Seiten 6 und 7 in dieser Agenda.

STUNDENPLAN

I. 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. Kein Koffein

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 Mitschülerinnen und Mitschülern 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 Erste/r 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.

Quelle Tipps 3 bis 10: www.macfunktion.ch von André Mössner, Dipl. Math. ETH, Kantonsschule Zug

NOTENTABELLE

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

Fach:

Schnitt:

1. SEMESTER

2. SEMESTER

MO 10

DI 11

MI 12

DO 13

FR 14

SA 15

SO 16

AUGUST 2020

Maria Himmelfahrt | Staatsfeiertag FL

MO 17

DI 18

MI 19

Welttag der humanitären Hilfe

Islamisches Neujahr

DO 20

FR 21

SA 22

SO 23

AUGUST 2020

MO 24

DI 25

MI 26

DO 27

FR 28

SA 29

SO 30

MO 31

DI 1

MI 2

DO 3

FR 4

SA 5

SO 6

AUG. / SEPT. 2020

MO 7

DI 8

Weltalphabetisierungstag

MI 9

Welt-Suizid-Präventionstag

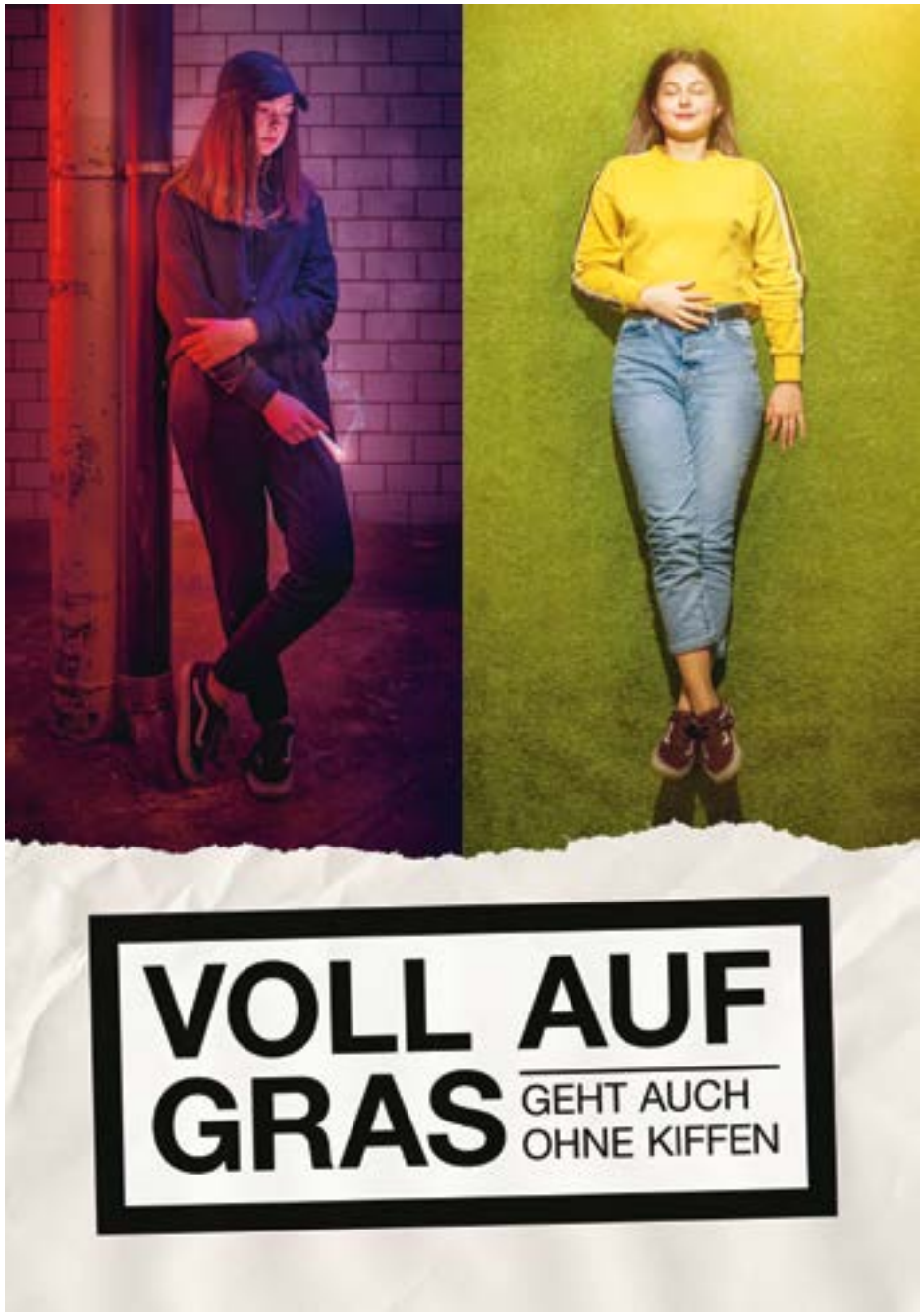
DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

SEPTEMBER 2020



Contest 2019/20 | Sophia Mratinkovic (Eclipse Studios, Schaffhausen) mit
Lara Bakir, Lou Spirgi und Janine Tappolet (Sekundarschule I am Bach, Schaffhausen)

MO 14

DI 15

Internationaler Tag der Demokratie

MI 16

DO 17

FR 18

SA 19

SO 20

Rosh Hashana, Jüdisches Neujahr

MO 21

Weltfriedenstag

DI 22

MI 23

DO 24

FR 25

SA 26

SO 27

MO 28

Jom Kippur (Versöhnungstag),
Höchster jüdischer Feiertag

DI 29

MI 30

DO 1

Internationaler Tag der Gewaltlosigkeit

FR 2

SA 3

Sukkot, Laubhüttenfest,
Jüdische Feiertage (3. bis 9. Oktober)

SO 4

Welttierschutztag

MO 5

DI 6

MI 7

DO 8

FR 9

SA 10

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit

SO 11

Simchat Tora, jüdischer Feiertag

MO 12

DI 13

MI 14

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

Welttag für die Beseitigung der Armut

Contest 2019/20 | Anna Fiorenza und Sunita von Ow (Steiner Werbung AG) mit Dinah Mettler und Linda Rechsteiner (Sek. Ebnet West, Herisau)

MO 19

DI 20

MI 21

DO 22

FR 23

SA 24

SO 25

Zeitumstellung zur Winterzeit
(Nachts um 2 h wird die Uhrzeit um eine Stunde zurückgestellt.)

MO 26

DI 27

MI 28

DO 29

FR 30

SA 31

SO 1

Allerheiligen

MO 2

DI 3

MI 4

DO 5

FR 6

SA 7

SO 8

NOVEMBER 2020

MO 9

DI 10

MI 11

DO 12

FR 13

SA 14

SO 15

MO 16

Internationaler Tag der Toleranz

DI 17

MI 18

DO 19

Weltkindertag | Tag der Rechte des Kindes

FR 20

SA 21

SO 22

MO 23

DI 24

MI 25

Internationaler Tag für die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen

DO 26

FR 27

SA 28

SO 29

NOVEMBER 2020

Contest 2019/20 | Giorgia Misani (Festland AG, St. Gallen) mit Mia Casaulta, Jasmine Fraefel, Patricia Heiniger, Joëlle Jordi und Elodie Sawatzki (Kantonsschule am Burggraben St. Gallen)

MO 30

DI 1

Welt-Aids-Tag

MI 2

Internationaler Tag für die Abschaffung der Sklaverei

Internationaler Tag der Menschen mit Beeinträchtigungen

DO 3

FR 4

SA 5

SO 6

MO 7

DI 8

MI 9

Tag der Menschenrechte

DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

MO 14

DI 15

MI 16

DO 17

Internationaler Tag der Migrantinnen und Migranten

FR 18

SA 19

SO 20

Internationaler Tag der menschlichen Solidarität

DEZEMBER 2020

MO 21

DI 22

MI 23

Heiligabend

DO 24

Weihnachten

FR 25

SA 26

SO 27

Stephanstag

Contest 2019/20 | Lisa Sulzer (Schalter&Walter GmbH, St. Gallen) mit
Viviana Di Nardo und Malin Michel (SZ Weitsicht, Märstetten, TG)

MO 28

DI 29

MI 30

Silvester

DO 31

Neujahr

FR 1

SA 2

SO 3

MO 4

DI 5

MI 6

Dreikönigstag

DO 7

FR 8

SA 9

SO 10

JANUAR 2021

MO 11

DI 12

MI 13

DO 14

FR 15

SA 16

SO 17

MO 18

DI 19

MI 20

DO 21

FR 22

SA 23

SO 24

JANUAR 2021

Rauchst du unter Druck?
Finde den Absprung.

Contest 2019/20 | Lisa Steiger (Agentur BBK AG, Sirnach, TG) mit Loris Caruso, Florina Marku, Aurora Sabatino und Chiara Signer (Sek Waldegg, Münchwilen, TG)

MO 25

DI 26

MI 27

DO 28

FR 29

SA 30

SO 31

MO 1

DI 2

MI 3

DO 4

FR 5

SA 6

SO 7

FEBRUAR 2021

MO 8

DI 9

MI 10

Welttag der Kranken

DO 11

Welttag gegen den Einsatz von Kindersoldaten

FR 12

SA 13

SO 14

Valentinstag

FEBRUAR 2021

MO 15

DI 16

MI 17

DO 18

FR 19

SA 20

SO 21

Welttag der sozialen Gerechtigkeit

Tag der Muttersprache

Contest 2019/20 | Tristan Gehin (Neuland visuelle Gestaltung GmbH, Schaan, FL)
mit Melanie Cravinho Castelo und Elena Frick (Oberschule Triesen, FL)

MO 22

DI 23

MI 24

DO 25

FR 26

SA 27

SO 28

MO 1

DI 2

MI 3

DO 4

FR 5

SA 6

SO 7

MO 8

Internationaler Frauentag

DI 9

MI 10

DO 11

FR 12

SA 13

SO 14

MÄRZ 2021

MO 15

DI 16

MI 17

DO 18

FR 19

SA 20

Internationaler Tag des Glücks

SO 21

Internationaler Tag gegen Rassismus
Internationaler Tag des Waldes
Welttag der Poesie

MO 22

Weltwassertag

DI 23

MI 24

DO 25

FR 26

SA 27

SO 28

Zeitumstellung Sommerzeit
(Nachts um 2 h wird die Uhrzeit um eine Stunde vorgestellt.)
Pessach, Jüdische Feiertage (28. 3. bis 4. 4.)

Contest 2019/20 | Nayan Gurung (Signito GmbH, Zürich) mit Andrin Bommer, Arne Bruggmann, Ben Gaberdiel und Samuel Martinez Manero (Sekundarschule Waldegg, Münchwilen, TG)

MO 29

DI 30

MI 31

DO 1

Karfreitag

FR 2

SA 3

SO 4

Ostersonntag

MO 5

Ostermontag

DI 6

MI 7

Weltgesundheitstag

DO 8

FR 9

SA 10

SO 11

APRIL 2021

MO 12

DI 13

MI 14

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

APRIL 2021

MO 19

DI 20

MI 21

Tag der Erde

DO 22

Unesco Welttag des Buches

FR 23

SA 24

SO 25

APRIL 2021

MO 26

DI 27

MI 28

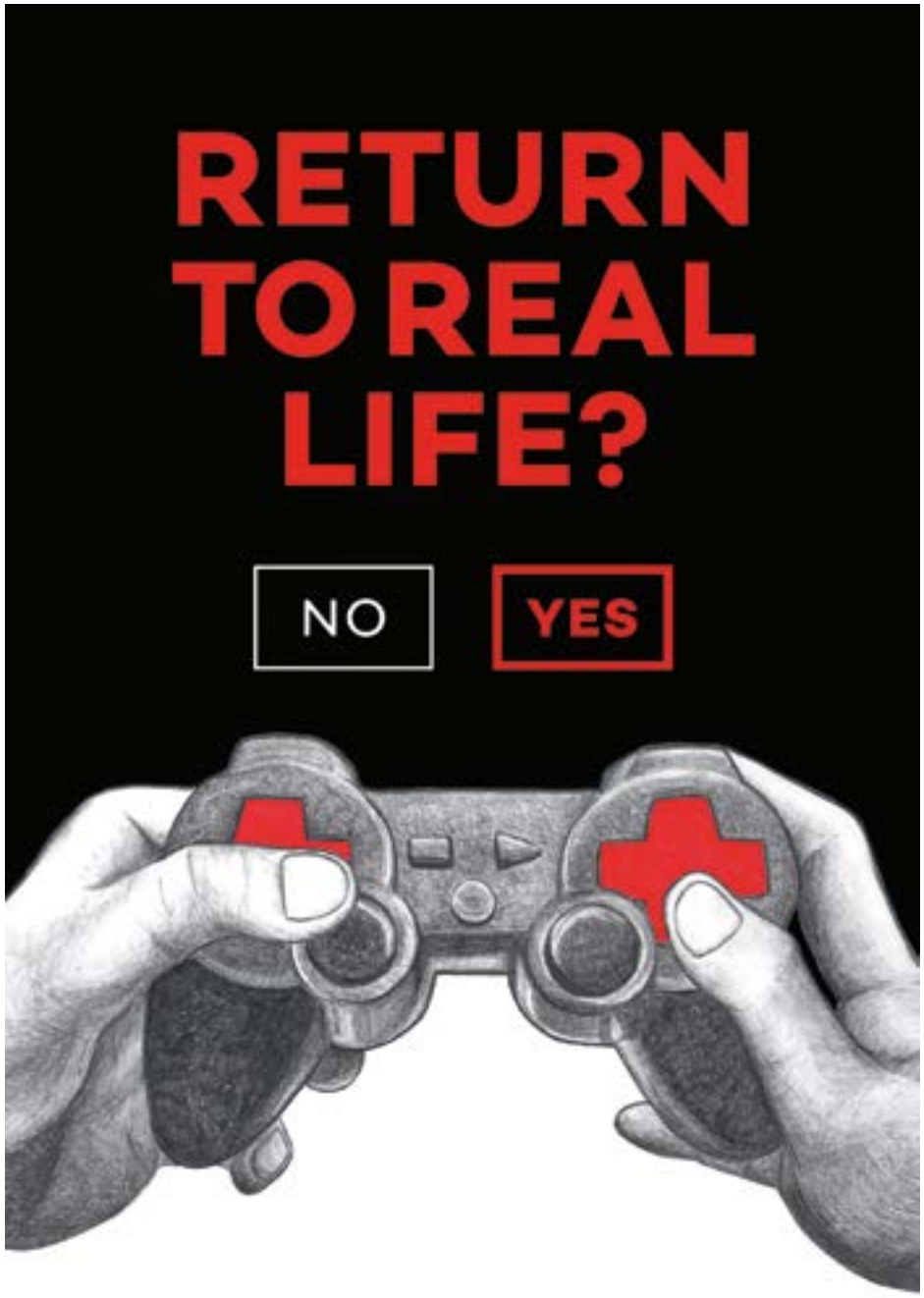
DO 29

FR 30

SA 1

SO 2

Tag der Arbeit



Contest 2019/20 | Luana Gantenbein (Büro für Gebrauchsgrafik AG, Vaduz)
mit Gloria Iozzo, Nevio Oliva und Luan Shala (Oberschule Triesen, FL)

MO 3

Internationaler Tag der Pressefreiheit

DI 4

MI 5

DO 6

FR 7

SA 8

Weltrotkreuztag

SO 9

Muttertag

MO 10

DI 11

MI 12

Islam. Fastenbrechenfest (13. bis 15. Mai)

DO 13

FR 14

SA 15

SO 16

MAI 2021

MO 17

DI 18

MI 19

DO 20

FR 21

SA 22

SO 23

Internationaler Tag zur Erhaltung der Artenvielfalt

Pfingsten

MO 24

Pfingstmontag

DI 25

MI 26

DO 27

FR 28

SA 29

SO 30

MO 31

Weltnichtrauchertag

DI 1

Weltbauerntag | Internationaler Kindertag

MI 2

Europäischer Tag des Fahrrads

DO 3

FR 4

SA 5

SO 6

Contest 2019/20 | Syvonna Niederer (Vitamin 2 AG, St. Gallen) mit Mia Baumer, Anna Sirpa Kraus, Lewa Lauchenauer, Livia Schiess und Christina Walter (Kantonsschule am Burggraben St. Gallen)

MO 7

DI 8

MI 9

DO 10

FR 11

SA 12

SO 13

Internationaler Tag gegen Kinderarbeit

MO 14

DI 15

MI 16

DO 17

FR 18

SA 19

SO 20

Weltflüchtlingstag

JUNI 2021

MO 21

Internationaler Tag der selbstgemachten Musik

DI 22

MI 23

DO 24

FR 25

SA 26

SO 27

Intern. Tag gegen den Drogenmissbrauch
Welttag gegen die Folter

MO 28

DI 29

MI 30

DO 1

FR 2

SA 3

SO 4

Contest 2019/20 | Melina Bergamin (MIUX Markenagentur, Chur) mit Rosanna Hommel, Luna Knopp, Vanessa Tuor und Leonie Tuor (Scola Sedrun, GR)

MO 5

DI 6

MI 7

DO 8

FR 9

SA 10

SO 11

MO 12

DI 13

MI 14

DO 15

FR 16

SA 17

SO 18

JULI 2021

FAKE ODER FACTS

Fake News sind bewusst falsch verbreitete Nachrichten mit dem Ziel, deine Meinung zu manipulieren und Emotionen, Angst und Unsicherheiten auszulösen. Sie kommen meist seriös daher und verbreiten sich auf Social Media oft wie ein Lauffeuer, weil sie überraschend und spannend sind.

Tipps, wie Fake News erkannt werden können

1. Checken: Wer ist die Autorin/der Autor? Gibt es sie/ihn wirklich?
2. Was ist das für eine Webseite? Ist es eine Nachrichtenseite oder ein Blog?
3. Gibt es ein Impressum (gesetzlich vorgegebene Herkunftsangabe in Publikationen)?
4. Wird eine Quelle genannt? Ist sie seriös?
5. Gibt es auffallend viele Rechtschreibfehler?
6. Die Behauptung aus der Nachricht in eine Suchmaschine mit dem Begriff «Fake» eingeben. Taucht sie auch auf bekannten Nachrichtenseiten auf?
7. Die Webseiten www.hoaxmap.org und www.mimikama.at haben sich zum Ziel gesetzt, Fake News aufzudecken und aufzulisten.
8. Vergleiche Bilder auf Google-Bildersuche: Wurden sie bearbeitet und verfälscht?

Teste dich: Fake-News-Quiz

> www.srf.ch
> sendungen
> fake-news-quiz
> myschool

Hoax

Das englische Wort «Hoax» bedeutet auf Deutsch «Jux» bzw. «Scherz». Es bezeichnet Falschmeldungen in Print- und Online-Medien.

Zeitungsente

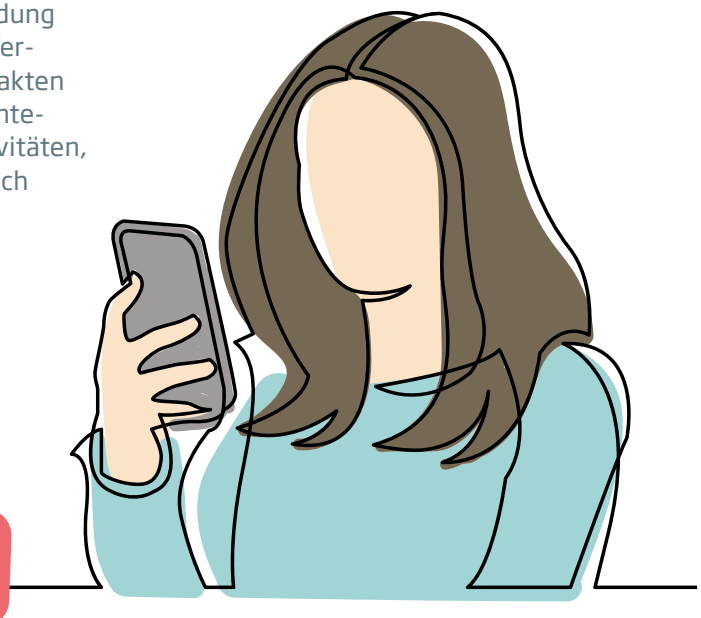
Eine Zeitungsente ist eine Falschmeldung, die in einer Zeitung erschienen ist. Zeitungsenten können bewusst gefälscht oder durch einen Irrtum verursacht worden sein.

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 Freunde/Freundinnen von dir Probleme? Wir helfen dir! Du findest uns unter
www.suchtberatung.nw.ch
041 618 75 50



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.

Illustrationen: One Line Man / stock.adobe.com

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 Alltagssorgen 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 wiedererkennst, 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.

feel-ok.ch

Wenn es schwierig wird …

LIEBE · SEX

«
Liebt er mich? Liebt sie mich nicht?
»

Begegnungen, Freude, Sehnsucht und Ängste.

RAUCHEN

«
Ich höre auf zu rauchen. Wie packe ich es an?
»

In 4 Schritten zurück zur Freiheit.

STRESS

«
Ich habe zu viel um die Ohren!
»

Mehr Power gegen Stress: Wieder Kraft tanken.

SELBSTWERT

«
Warum bin ich etwas Besonderes?
»

Du bist als Mensch einmalig und wichtig.

ALKOHOL

«
Wie wirkt Alkohol? Was tun im Notfall?
»

Genuss, Risiken, Strassenverkehr und mehr …

DEINE RECHTE

«
Welche Rechte habe ich? Und was bringen sie?
»

Gleichbehandlung, Bildung, Erholung, Privatsphäre …

… aber auch wenn es schön ist!

«Wie finde ich den passenden Beruf für mich?»

Videos, Tipps & ein Kompass für eine erfolgreiche Suche.

«Bin ich zu dick? Zu dünn? Oder doch richtig?»

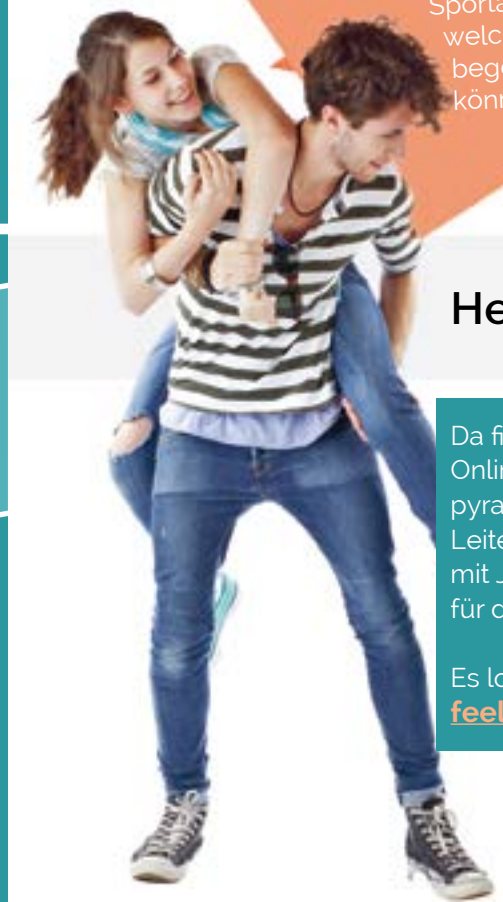
Unser BMI-Rechner gibt dir eine Antwort.

«Lieber bewegen als stehen bleiben! »

Wir sagen dir mit dem Sportartenkompass, welcher Sport dich begeistern könnte.

«Ich habe eine persönliche Frage.»

Du erfährst von uns, wer dir anonym eine gute Antwort gibt.



Hey! Geh auf feel-ok.ch > cool

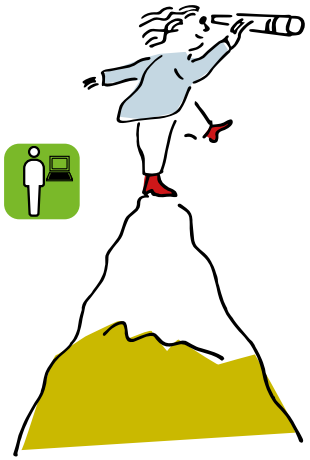
Da findest du Tests zu Stress, Selbstwert und Onlinekonsum, das Spiel der Lebensmittel-pyramide, einen besonderen BMI-Rechner, ein Leiterspiel zu verschiedenen Themen, Interviews mit Jugendlichen und einen Interessenkompass für deine berufliche Orientierung.

Es lohnt sich: Klick rein und finde heraus, was dir feel-ok.ch zu bieten hat.

feel-ok.ch

8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit



LERNEN IST ENTDECKEN!

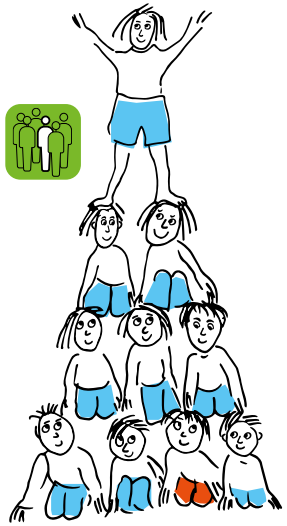
Neues lernen

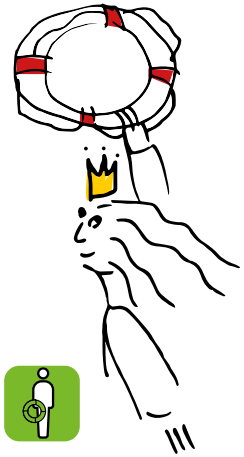
- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?

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.

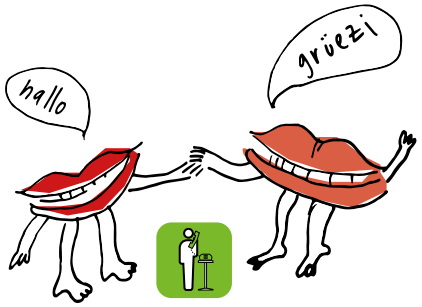
Sich nicht aufgeben

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

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?

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?

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?

KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN!

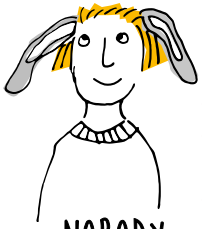
Etwas Kreatives tun

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

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?



NOBODY IS PERFECT

Sich selbst annehmen

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

BEWEGUNG MACHT FLEXIBEL

Aktiv bleiben

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

Weitere Infos unter:
www.ofpg.ch > Projekte > 10+1 Impulse
Brauchst du Hilfe? Frag die Schulsozialarbeit in deiner Schule oder siehe unter Beratungsstellen Seiten 6 und 7.

Die Rechte der verwendeten Piktogramme liegen bei promente Oberösterreich, die Textgrundlagen wurden vom Kanton Zug zur Verfügung gestellt.

CBD

Was ist CBD?

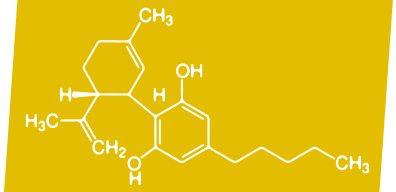
CBD steht für **Cannabidiol** und ist eines der über 80 sogenannten Cannabinoide, die in Cannabis enthalten sind. CBD ist neben Tetrahydrocannabinol (THC), welches hauptsächlich für die berauschende Wirkung verantwortlich ist, das am zweitstärksten konzentrierte Cannabinoid der Hanfpflanze. Im Gegensatz zu THC bewirkt CBD keinen Rausch (Sucht Schweiz, 2017).

Risiken von CBD

Über Risiken des CBD-Konsums ist kaum etwas bekannt. Wird CBD mit Tabak vermischt geraucht, besteht die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit. Die gesundheitlichen Risiken sind dieselben wie beim Tabakkonsum und betreffen vor allem Krebs-, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen. Auch wenn CBD ohne Zugabe von Tabak pur geraucht wird, entstehen durch die Verbrennung gesundheitsschädliche Stoffe (Sucht Schweiz, 2017).

Weitere Informationen:

www.suchtschweiz.ch
sg.feel-ok.ch
> Konsum, Sucht > Rauchen
> E-Zigaretten, Wasserpfeife, Snus, CBD … > Cannabis > CBD



KIFFEN

Ist Kiffen normal?

Du hast das Gefühl, dass viele Jugendliche kiffen und fragst dich, ob du dies auch mal ausprobieren müsstest? **Fakt ist, dass 90% der Jugendlichen mit 15 Jahren noch nie Cannabis konsumiert haben. Fühle dich also nicht dazu gedrängt, dies auszuprobieren und sei dir Risiken und rechtlicher Konsequenzen bewusst.**

Legalize it?

Cannabis ist im Betäubungsmittelgesetz aufgeführt und damit illegal. Der Besitz bis 10 Gramm THC haltigen Cannabis wird mit einer Ordnungsstrafe von 100 Franken gebüsst. Nach oben ist das Strafmass offen, schwere Vergehen können zu schwerwiegenden Konsequenzen führen, welche auch Einträge ins Strafregister zur Folge haben. Jugendliche unter 18 Jahren haben in jedem Fall mit einer Anzeige zu rechnen.

Warum nicht kiffen?

Regelmässiger Konsum von Cannabis birgt besonders für dich als jungen Menschen zahlreiche Risiken: z.B. **Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, Motivationsprobleme und Verstärkung schulischer und/oder familiärer Probleme.**
Im schlimmsten Fall können auch Psychosen ausgelöst werden.

Ohne chillen?

Leichter gesagt als getan? **Welche Möglichkeiten hast du zu entspannen und Sorgen zu vergessen? Beweg dich, triff Freunde, höre Musik!** Das sind gute Alternativen, um Stress los zu werden. Cannabis als Problemlöser ist keine gute Idee. Deine Sorgen werden durchs Kiffen auf lange Sicht eher grösser.

Nicht mehr ohne können?

Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Körper und Kopf gewöhnen sich an die Substanz. Rund 80'000 Menschen in der Schweiz haben einen problemtaischen Cannabiskonsum – Dies entspricht mehr als einem Drittel aller Cannabisgebrauchenden.

Kein Antrieb?

Kiffen kann dazu führen, dass man immer weniger auf die Reihe bekommt und sich selbst zu Aktivitäten, die einem früher wichtig waren wie **lesen, Sport, Musik usw. nicht mehr aufraffen kann.**

Du willst mehr erfahren?

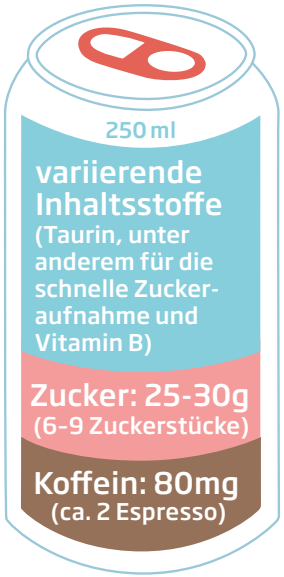
Weil es dich interessiert oder du jemanden kennst, der oder die hin und wieder kifft? Unter **www.suchtschweiz.ch** und/oder **www.feel-ok.ch** findest du mehr Informationen rund um das Thema. Einen **Selbsttest** findest du unter **www.stiftung-suchthilfe.ch/selbsttest-cannabis** oder gehe einfach auf **www.suchtberatung.nw.ch**

Mit freundlicher Genehmigung der Sucht Hamburg GmbH

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!

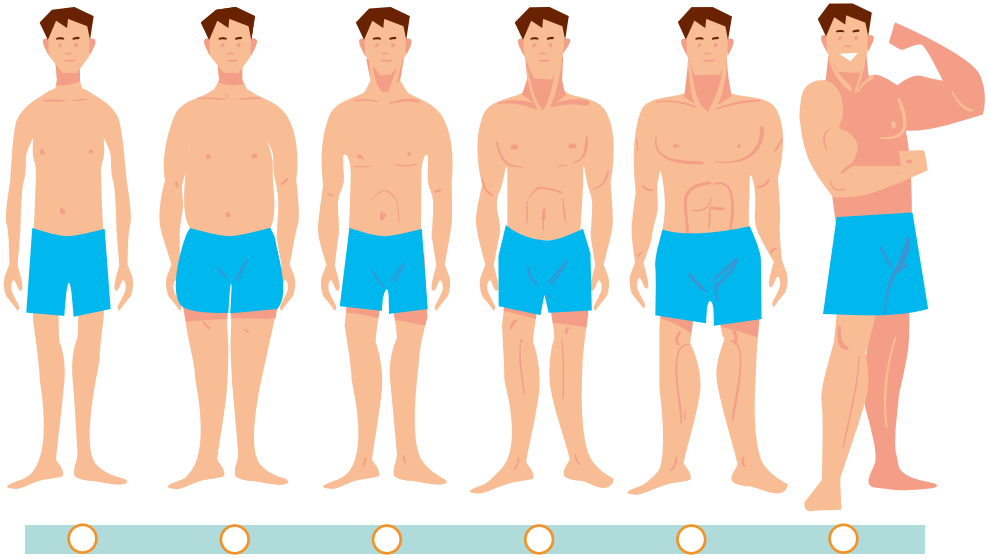
Teufelskreis

! 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 Flüssigkeits-mangel führen. Du schwitzt viel und spürst kein Verlangen nach Wasser.

Weitere Infos:
www.suchtschweiz.ch/aktuell/archiv/article/neues-factsheet-energy-drinks

DU UND DEIN KÖRPER



- Welche Abbildung entspricht am ehesten deinem Körper?
- Markiere Stellen, die dir an deinem Körper gut gefallen.

SCHÖNHEIT HAT NICHT NUR MIT KÖRPERGEWICHT UND MUSKELUMFANG ZU TUN. DEINE EINZIGARTIGKEIT IST DEINE STÄRKE!

vergiss niä ...

- ... dini glänzige Hoor.
- ... dini Auge sind zwei Stärne.
- ... din Humor. Hahaha ...
- ... dini samtig Huut.
- ... dini flinkä Bei.
- ... dini gschicktä Händ.
- ... dini gschmeidige Bewegigä.
- ... dis schönä Lachä.

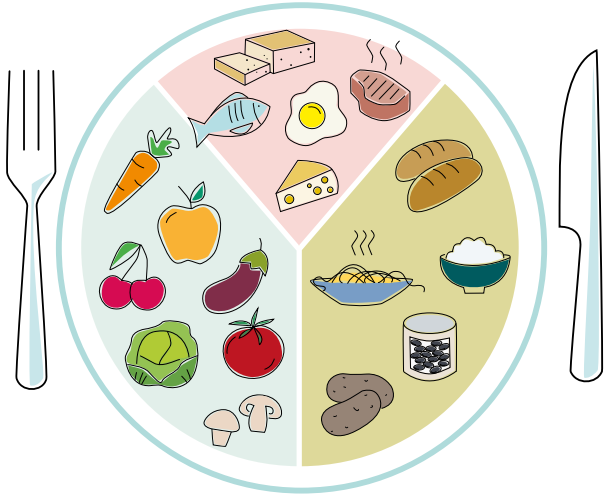
Ein muskulöser, gutgeformter Körper ist für manche attraktiv und wünschenswert. Dies kannst du mit der **richtigen Ernährung** und einem geeigneten **Trainingsprogramm** anstreben – z. B. mit Kraft- und Ausdauertraining.

Es gibt viele Zusatzprodukte, um die Resultate des Trainings zu verbessern und zu beschleunigen. Nutze sie mit Vorsicht. Kritisch wird es, wenn du übers Internet und den Privathandel zu (illegalen) Substanzen wie **Anabolika** greifst.

! GESUNDHEITSRISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN VON ANABOLIKA

- **Haarausfall,** **Anabolika-Akne,** **Wachstumsstörungen,**
- **bei Männern Verweiblichung, bei Frauen Vermännlichung,**
- **Risiko für Herzkreislaufprobleme,** **Lebererkrankungen,**
- **Verhaltensveränderungen**

Wenn du auf eine **gesunde Ernährung** achtest, nimmst du täglich **natürliches Eiweiss** zu dir.



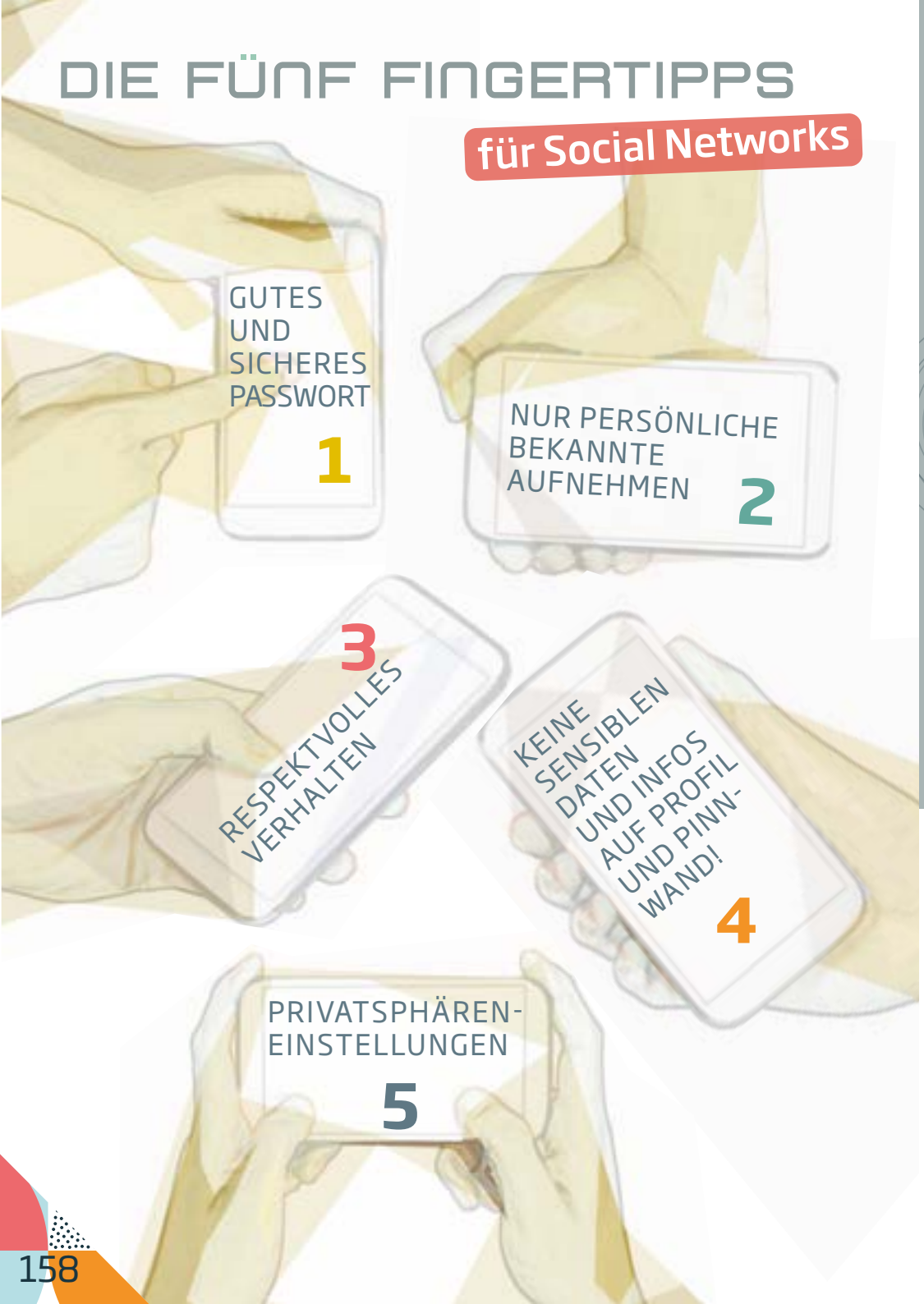
Eine vollständige Mahlzeit umfasst mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt) sowie ein ungesüsstes Getränk.

! Bist du gefangen von der Idee, dünner oder muskulöser zu sein? Sprich mit deinen Freundinnen/Freunden darüber oder mit einer erwachsenen Vertrauensperson.
Hilfe und Informationen findest du unter:
www. 147.ch und **www.pepinfo.ch**

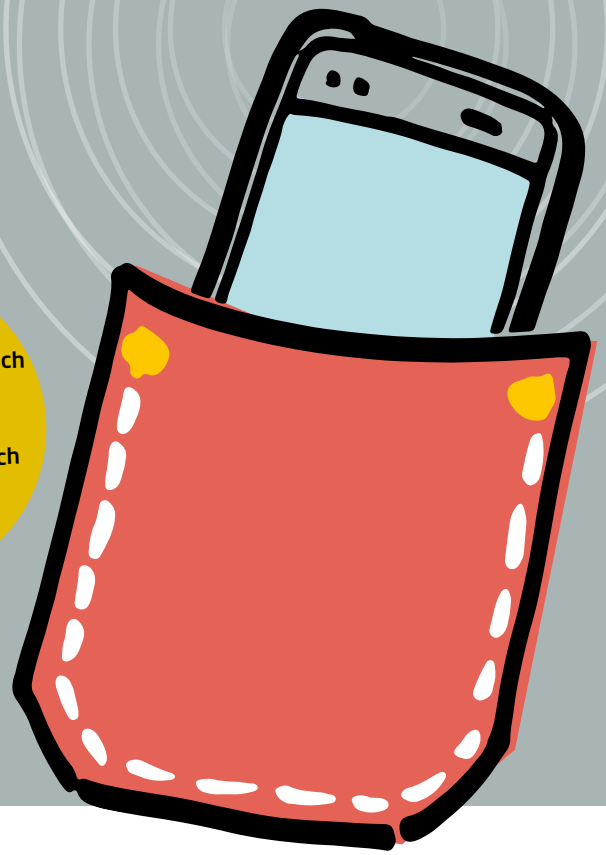
Quelle: www.pepinfo.ch; Illustration: studioworkstock / stock.adobe.com

DIE FÜNF FINGERTIPPS

für Social Networks



SMARTPHONE RAUS



Wichtig!
www.handystrahlung.ch
Checke du auf dieser Seite, wie stark dein Handy strahlt oder noch besser: Bevor du das Neue kaufst.

Strahlst du schon oder lebst du noch?!

Forscher vermuten, dass die Wärme des Handys und die Strahlung die Spermien erhitzen und so schädigen.
Mit anderen Worten: Jungs, nehmt das Handy aus dem Hosensack. Auch nachts solltet ihr – Jungs & Girls – es ausserhalb des Schlafzimmers deponieren und ausschalten.
So habt ihr keine Strahlung und euer Schlaf wird nicht von eingehenden Nachrichten gestört.

JAHRESPLANER

August 2020 bis Juli 2021

Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli
					FR 01						
SA 01					SA 02				SA 01		
SO 02			SO 01		SO 03				SO 02		
MO 03			MO 02		MO 04	MO 01	MO 01		MO 03		
DI 04	DI 01		DI 03	DI 01	DI 05	DI 02	DI 02		DI 04	DI 01	
MI 05	MI 02		MI 04	MI 02	MI 06	MI 03	MI 03		MI 05	MI 02	
DO 06	DO 03	DO 01	DO 05	DO 03	DO 07	DO 04	DO 04	DO 01	DO 06	DO 03	DO 01
FR 07	FR 04	FR 02	FR 06	FR 04	FR 08	FR 05	FR 05	FR 02	FR 07	FR 04	FR 02
SA 08	SA 05	SA 03	SA 07	SA 05	SA 09	SA 06	SA 06	SA 03	SA 08	SA 05	SA 03
SO 09	SO 06	SO 04	SO 08	SO 06	SO 10	SO 07	SO 07	SO 04	SO 09	SO 06	SO 04
MO 10	MO 07	MO 05	MO 09	MO 07	MO 11	MO 08	MO 08	MO 05	MO 10	MO 07	MO 05
DI 11	DI 08	DI 06	DI 10	DI 08	DI 12	DI 09	DI 09	DI 06	DI 11	DI 08	DI 06
MI 12	MI 09	MI 07	MI 11	MI 09	MI 13	MI 10	MI 10	MI 07	MI 12	MI 09	MI 07
DO 13	DO 10	DO 08	DO 12	DO 10	DO 14	DO 11	DO 11	DO 08	DO 13	DO 10	DO 08
FR 14	FR 11	FR 09	FR 13	FR 11	FR 15	FR 12	FR 12	FR 09	FR 14	FR 11	FR 09
SA 15	SA 12	SA 10	SA 14	SA 12	SA 16	SA 13	SA 13	SA 10	SA 15	SA 12	SA 10
SO 16	SO 13	SO 11	SO 15	SO 13	SO 17	SO 14	SO 14	SO 11	SO 16	SO 13	SO 11
MO 17	MO 14	MO 12	MO 16	MO 14	MO 18	MO 15	MO 15	MO 12	MO 17	MO 14	MO 12
DI 18	DI 15	DI 13	DI 17	DI 15	DI 19	DI 16	DI 16	DI 13	DI 18	DI 15	DI 13
MI 19	MI 16	MI 14	MI 18	MI 16	MI 20	MI 17	MI 17	MI 14	MI 19	MI 16	MI 14
DO 20	DO 17	DO 15	DO 19	DO 17	DO 21	DO 18	DO 18	DO 15	DO 20	DO 17	DO 15
FR 21	FR 18	FR 16	FR 20	FR 18	FR 22	FR 29	FR 29	FR 16	FR 21	FR 18	FR 16
SA 22	SA 19	SA 17	SA 21	SA 19	SA 23	SA 20	SA 20	SA 17	SA 22	SA 19	SA 17
SO 23	SO 20	SO 18	SO 22	SO 20	SO 24	SO 21	SO 21	SO 18	SO 23	SO 20	SO 18
MO 24	MO 21	MO 19	MO 23	MO 21	MO 25	MO 22	MO 22	MO 19	MO 24	MO 21	MO 19
DI 25	DI 22	DI 20	DI 24	DI 22	DI 26	DI 23	DI 23	DI 20	DI 25	DI 22	DI 20
MI 26	MI 23	MI 21	MIa 25	MI 23	MI 27	MI 24	MI 24	MI 21	MI 26	MI 23	MI 21
DO 27	DO 24	DO 22	DO 26	DO 24	DO 38	DO 25	DO 25	DO 22	DO 27	DO 24	DO 22
FR 28	FR 25	FR 23	FR 27	FR 25	FR 29	FR 26	FR 26	FR 23	FR 28	FR 25	FR 23
SA 29	SA 26	SA 24	SA 28	SA 26	SA 30	SA 27	SA 27	SA 24	SA 29	SA 26	SA 24
SO 30	SO 27	SO 25	SO 29	SO 27	SO 31	SO 28	SO 28	SO 25	SO 30	SO 27	SO 25
MO 31	MO 28	MO 26	MO 30	MO 28			MO 29	MO 26	MO 31	MO 28	MO 26
	DI 29	DI 27		DI 29			DI 30	DI 27		DI 29	DI 27
	MI 30	MI 28		MI 30			MI 31	MI 28		MI 30	MI 28
		DO 29		DO 31				DO 29			DO 29
		FR 30						FR 30			FR 30
		SA 31									SA 31

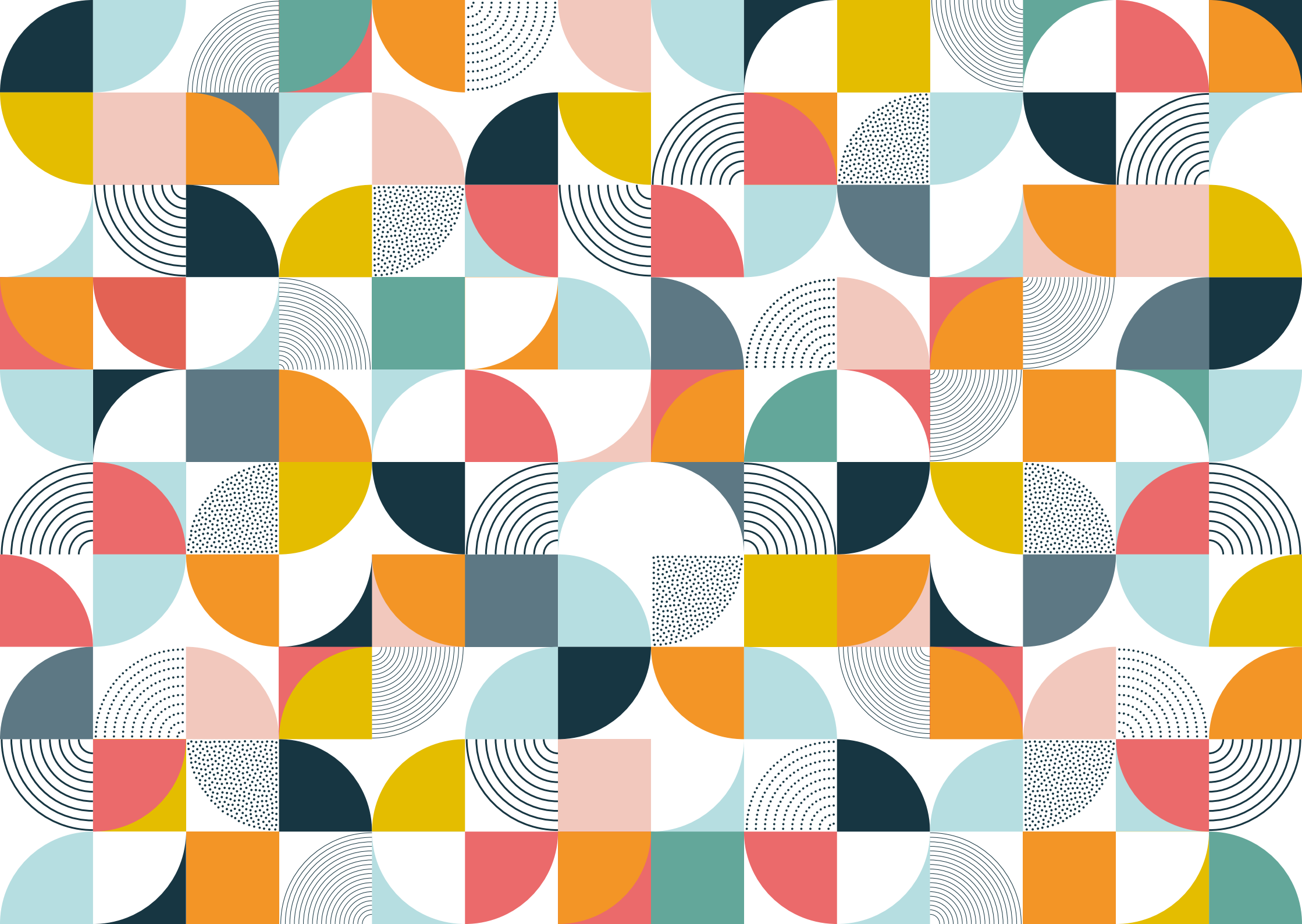
GESTALTE DEIN AGENDA-COVER

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

Gestaltete Agenda-Covers aus den letzten Jahren siehe:
www.instagram.com/agenda_coverdesign/