

# DEIN DIGITALER KOMPASS

## DOS & DON'TS

Halte dich an  
das Gesetz,  
auch im Internet

## ON OFF

Zeit für  
Freundin-  
nen und  
Freunde,  
Familie  
und dich  
selbst

## AVATAR

Privates  
bleibt  
privat

## RESPECT

Im Umgang  
mit dir und  
anderen –  
online und  
offline

## NO THANKS!

Vorsicht mit  
Freundschaften  
im Internet

## GET HELP

Gemeinsam  
gegen Mobbing



Weitere Infos findest du unter  
[stadtschulenzug.ch/digitalerkompass](http://stadtschulenzug.ch/digitalerkompass)

## RESPECT



Im richtigen Leben wie im Internet: Egal, ob du eine Mail oder in einen Chat schreibst, etwas in Social Media teilst oder einen Kommentar hinterlässt: Du bist immer freundlich. Bevor du Bilder oder Videos von Personen veröffentlichst, fragst du sie um Erlaubnis. So respektierst du ihre Privatsphäre. Dazu gehört auch, dass du keine persönlichen Informationen über andere weitergibst.

## AVATAR



Du weißt nie, was andere Personen mit deinen Daten machen, die du online stellst. Teile Informationen, Bilder oder Videos nur mit deinen Freundinnen und Freunden. Überleg dir gut, was du anderen von dir zeigen willst. Achte darauf, deine Social-Media-Profile auf privat einzustellen. Passwörter sind immer geheim!



## NO THANKS!



Sei vorsichtig mit Anfragen und Nachrichten von Personen, die du nur aus dem Internet kennst. Wenn du die Absender nicht kennst, lösche ihre Nachrichten. Freundinnen und Freunde, die du übers Internet kennlernst, triffst du nur mit einer erwachsenen Vertrauensperson.

## ON OFF



Gönn dir bewusst Zeiten, die du offline verbringst: Zeit zum Schwatzen, Spielen, Musizieren, Basteln, Nähen, Velofahren, Lesen, Sport, Schlafen, Essen ... Abmachungen in der Familie und mit Freundinnen und Freunden helfen dir dabei.



## GET HELP



Manchmal erreichen dich Bilder, Videos oder Nachrichten, die dir unangenehm sind oder die dir Angst machen. Teile deine Erfahrungen mit jemandem, dem du vertraust: Eltern, Lehrpersonen, der/die Schulsozialarbeiter/in. Vertrauenspersonen können dir sagen, wie du reagieren kannst. Je schneller du dich an sie wendest, desto schneller können sie dir helfen. Wagst du dich nicht, dich an eine vertraute Person zu wenden, melde dich bei Pro Juventute unter der Telefonnummer 147. Da bekommst du rund um die Uhr Hilfe.



## DOS & DON'TS



Du weißt, was im Internet, in den Sozialen Netzwerken oder im Chat erlaubt ist. Halte dich daran! Wenn du merkst, dass sich jemand nicht daran hält, erzähle es einer Vertrauensperson.

