Icon feel-ok.ch - Alkohol

Arbeitsblatt

Alkohol – Regelmässig und Häufig

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Du trinkst regelmäßig und häufig Alkohol und du hattest deswegen auch schon Ärger.  Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.  Suche danach ergänzende Informationen auf: [*feelok.de/alkohol*](https://www.feelok.de/alkohol) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Wo stehst du?   1. **Warum trinkst du Alkohol?** Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-oft/](https://www.feelok.de/alkohol-oft/)  |  | | --- | |  | |
| 1. **Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind.**  Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-oft/nachteile/](https://www.feelok.de/alkohol-oft/nachteile/)  |  | | --- | |  | |
| 1. **Mit Alkohol kann man keine Probleme lösen. Hast du Ärger? Was kannst du dagegen tun?** Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-oft/aerger/](https://www.feelok.de/alkohol-oft/aerger/)  |  | | --- | |  | |

Gefahren kennen

1. **Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?**   
   Klicke auf: [feelok.de/alkohol-wirkung/](https://www.feelok.de/alkohol-wirkung/)

|  |
| --- |
|  |

1. **In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?**  
   Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-wannverzichten/](https://www.feelok.de/alkohol-wannverzichten/)

|  |
| --- |
|  |

1. **Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?**Klicke auf: [feelok.de/alkohol-risiken/](https://www.feelok.de/alkohol-risiken/)

|  |
| --- |
|  |

1. **Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist**?   
   Klicke auf: [feelok.de/alkohol-notfall/](https://www.feelok.de/alkohol-notfall/)

|  |
| --- |
|  |

Deine Entscheidung

1. **Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken?**   
   Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-oft/weitersooderanders/](https://www.feelok.de/alkohol-oft/weitersooderanders/)

|  |
| --- |
|  |

1. **Wenn du weniger Alkohol trinken willst: Wie schaffst du das? Nenne mindestens drei Tipps, die du umsetzen wirst.**   
   Klicke auf [feelok.de/alkohol-oft/tipps/](https://www.feelok.de/alkohol-oft/tipps/)

|  |
| --- |
|  |

1. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren? Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/risikomindern/](https://www.feelok.de/risikomindern/)

|  |
| --- |
|  |

1. **Hast du versucht, weniger Alkohol zu trinken und es hat nicht geklappt?**   
   Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol/rueckfall/](https://www.feelok.de/alkohol/rueckfall/)

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de |