



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



Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol?

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/alkohol-oft/

2. Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind.

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/alkohol-oft/nachteile/



3. 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/

Gefahren kennen

4. 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/

5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/alkohol-wannverzichten/



6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?

Klicke auf: feelok.de/alkohol-risiken/

7. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist?

Klicke auf: feelok.de/alkohol-notfall/

Deine Entscheidung

8. Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken?

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/alkohol-oft/weitersoorderanders/



9. 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/

10. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren?

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/risikomindern/

11. Hast du versucht, weniger Alkohol zu trinken und es hat nicht geklappt?

Falls du nicht weiter weißt: feelok.de/alkohol/rueckfall/

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

