Arbeitsblatt

Alkohol: Manchmal zu viel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Du trinkst auch mal zu viel Alkohol, und es kommt vor, dass du betrunken bist.  Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Wo stehst du? | 1. Warum trinkst du Alkohol?  Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel](http://www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel) 2. Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind.  Falls du nicht weiter weisst: [Was ich nicht so toll finde](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/manchmal_zu_viel/wo_stehe_ich/was_ich_nicht_so_toll_finde.cfm) 3. Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit, wenn du Stress hast oder dich unsicher fühlst?  Falls du nicht weiter weisst: [Mein Leben und ich](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/manchmal_zu_viel/wo_stehe_ich/mein_leben_ich.cfm) |
|  | |
| 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:[www.feel-ok.ch/alkohol-infos](http://www.feel-ok.ch/alkohol-infos) und dann [Wirkung](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wirkung.cfm) 2. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken? Falls du nicht weiter weisst: [Wann verzichten?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wann_verzichten.cfm) 3. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden? Klicke auf:[Risiken und Gefahren](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/risiken_und_gefahren.cfm) 4. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist? Klicke auf:[Notfall](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/alkohol_-_notfall.cfm) |
|  | |
| Deine Entscheidung | 1. Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken? Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel](http://www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel) und dann [Weiter so - oder anders?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/manchmal_zu_viel/wo_stehe_ich/weiter_so_oder_anders.cfm) 2. Wenn du weniger Alkohol trinken möchtest: Wie kannst du das schaffen? Nenne mindestens drei Tipps, die du umsetzen wirst.  Klicke auf Tipps und dann auf [Alkoholkonsum in den Griff kriegen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/manchmal_zu_viel/tipps/alkoholkonsum_in_den_griff_kriegen.cfm) 3. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren? Falls du nicht weiter weisst: [Risiko vermindern](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/manchmal_zu_viel/tipps/risiko_vermindern.cfm) |
|  | |