

Tool: 04

Aufgabe: Konsum- Tagebuch



Vorlesen
lassen!



Konsum-Tagebuch

Was ist ein Tagebuch?

In einem Tagebuch schreibt man auf:

Was man gesehen hat.

Was man erlebt hat.

Wie man sich fühlt.



Warum sollst Du ein Tagebuch schreiben?

Halte fest,

- wann und
- wie oft und
- in welchen Situationen

Du im Alltag Alkohol trinkst.

Oder wann und wo Du im Alltag andere Personen mit Alkohol siehst.

Bei dieser Aufgabe machst Du dir Notizen in Deinem
Konsum-Tagebuch.

Immer dann, wenn Du
Alkohol getrunken hast,
machst Du dir Notizen.

→ Was brauchst Du?

1. Das Konsum-Tagebuch



2. Einen Stift



→ Was kannst Du durch das Konsum-Tagebuch sehen?

- Wann hast Du in den letzten 2 Wochen Alkohol getrunken?
- Wie viel Alkohol hast Du in den letzten 2 Wochen getrunken?
- In welchen Situationen hast Du in den letzten 2 Wochen Alkohol getrunken?



→ **Was sollst Du tun?**

- Fülle das Tagebuch **zwei Wochen** lang
von Montag bis Sonntag aus.

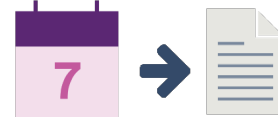
Das ist vom _____ bis _____.

Auf den nächsten Seiten siehst Du,
wie so ein Tage-Buch aussehen kann.

Du findest auf den nächsten Seiten
eine **Anleitung** dazu.

→ **Anleitung:**

Für jeden Wochen-Tag gibt es eine neue Seite.
Es gibt verschiedene Kästchen für die Tages-Zeit.



Schreibe oder male in das Kästchen rein,
wenn Du Alkohol getrunken hast.

Wenn Du möchtest,
kannst Du auch die passenden Bilder auf den
nächsten Seiten ausschneiden und einkleben.
Wenn Du Hilfe brauchst,
frage gerne jemanden um Hilfe.

Auf den Bildern siehst Du ein Glas Bier.
Wenn Du ein Glas Bier getrunken hast,
schreibe die Menge Bier auf,
die Du getrunken hast.

Oder schneide ein Bild von einem Glas Bier aus und
klebe es in Dein Tage-Buch ein.

Wenn Du zum Beispiel 3 Gläser Bier getrunken hast,
schneide die 3 Bilder aus und klebe sie ein.

Schreibe in die Tabelle rein,
in welchen Situationen Du Alkohol getrunken hast.

Auf den Bildern siehst Du Situationen.

Wenn Du in diesen Situationen Alkohol trinkst,
kannst Du diese Bilder ausschneiden und einkleben.
Anstatt die Situationen aufzuschreiben.

→ **Ein Beispiel:**


Frau Müller trinkt am **Mittwoch** nach der Arbeit ein Bier.

Sie schreibt „1 Bier“ in das Kästchen am Mittwoch.

Und sie schreibt auf, in welcher Situation sie es getrunken hat.

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
Abend	1 Bier	Nach der Arbeit

Oder sie klebt ein Bild von einem Bier in das Tagebuch.

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
		Nach der Arbeit

Freitag abends trinkt Herr Müller **zwei Gläser Bier**.

Er schreibt in das Kästchen am Freitag also „2 Bier“.

Und er schreibt auf, in welcher Situation er sie getrunken hat.

Freitag		
Zeit	Menge	Situation
Abends	2 Bier	Auf der Party

Oder er klebt zwei Bilder mit dem Symbol hier in sein Tagebuch.

Freitag		
Zeit	Menge	Situation
Abends	 	Auf der Party

Mein Tage-Buch

Auf den nächsten Seiten siehst Du **Dein Tage-Buch**.



Für jeden Wochentag gibt es eine neue Seite.

Es gibt verschiedene Kästchen für die Tages-Zeit.

In diesem Tage-Buch kannst Du
folgende Dinge notieren:

- Wann hast Du Alkohol getrunken?
- Wie viel Alkohol hast Du getrunken?
- In welchen Situationen hast Du Alkohol getrunken?

Quelle:
Eigene Erstellung

→ Heute beginnt die erste Woche:

Montag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Dienstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Donnerstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Freitag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Samstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Sonntag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

→ **Super! Die erste Woche hast Du geschafft.**
Heute beginnt die 2. Woche!

Montag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Dienstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Donnerstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Freitag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Samstag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Sonntag		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		
Bei der Arbeit		
In der Mittags-Pause		
Bei der Arbeit		
Nachmittags		
Abends		
Spät abends /nachts		

Super! Du hast das Konsum-Tagebuch ausgefüllt.

Zeige Deiner Gruppe:

- Wann hast Du Alkohol getrunken?
- Wie oft hast Du Alkohol am Tag oder in der Woche getrunken?
- In welchen Situationen hast Du Alkohol getrunken?

Spreche über Deine Erfahrungen,
die Du in den 2 Wochen gesammelt hast.

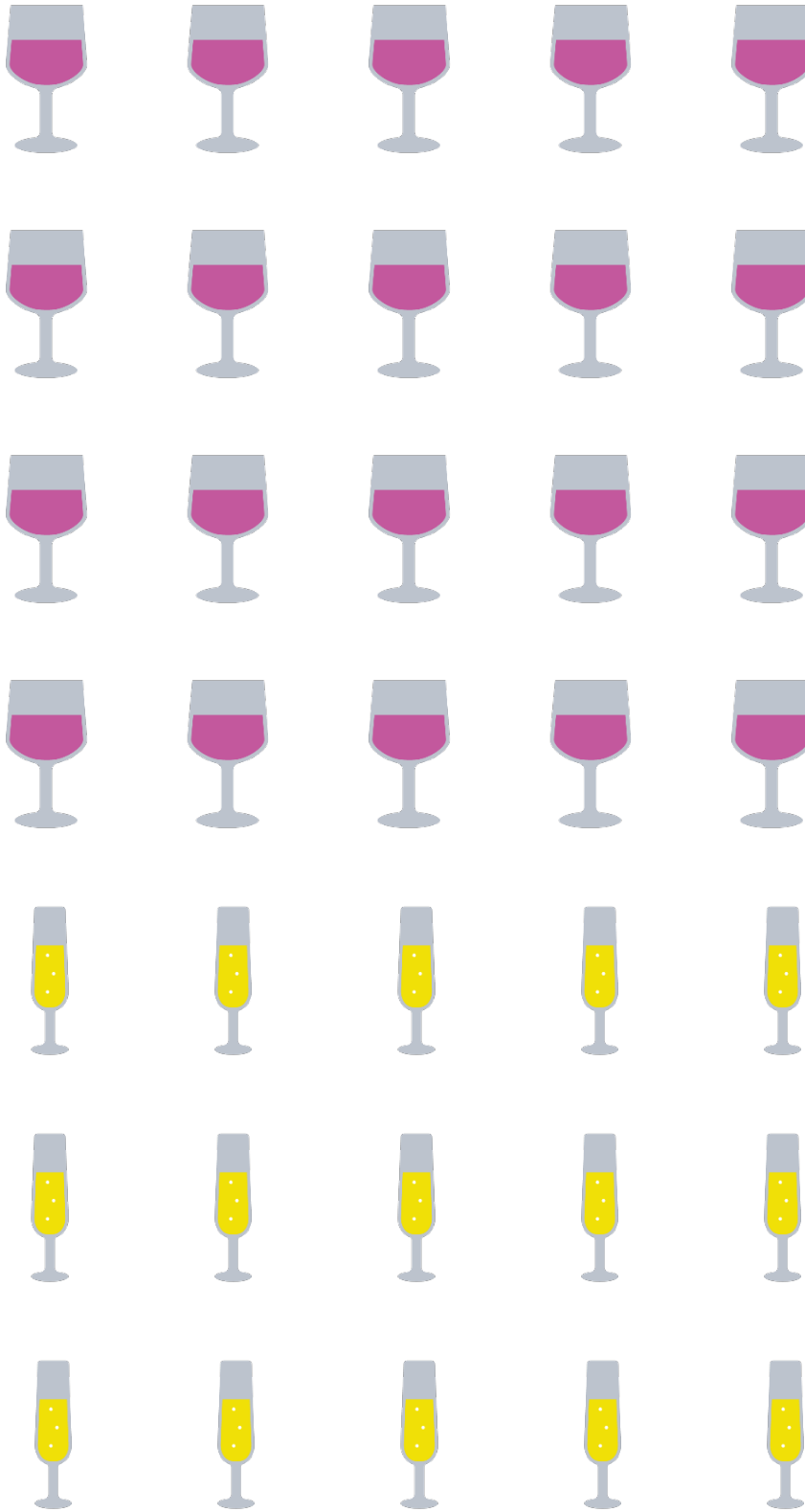
Kopier-Vorlage:

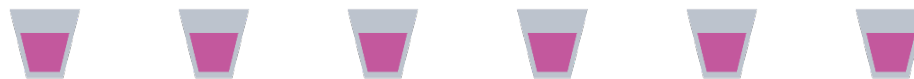
Diese Bilder zeigen Alkohol.

Diese Bilder kannst Du ausschneiden

und in das Tage-Buch einkleben.







Kopier-Vorlage:

Situations-Karten:





Modul	2	Konsum-Gründe und Alkohol in der eigenen Lebens-Welt
Tool	04	Aufgabe: Konsum-Tagebuch



Quelle:

Eigene Erstellung

Die bildlichen Darstellungen der Situations-Karten sind der METACOM-Sammlung entnommen. Diese Materialien dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken heruntergeladen und verwendet werden. Die Hochschule Fulda verfügt über aktuelle Einzellizenzen und ist somit zur Darstellung berechtigt.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)