

Tool: 04

# Aufgabe: Konsum- Tagebuch



## 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 Energy-Drinks trinkst.

Oder **wann und wo** Du im Alltag andere Personen mit Energy-Drinks siehst.

## Konsum-Tagebuch

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

Immer dann, wenn Du Energy-Drinks 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 Energy-Drinks getrunken?
- Wie viel Energy-Drinks hast Du in den letzten 2 Wochen getrunken?
- In welchen Situationen hast Du in den letzten 2 Wochen Energy-Drinks 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 Energy-Drinks 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 eine Dose Energy-Drink.  
Wenn Du eine Dose Energy-Drink getrunken hast,  
schreibe die Menge Energy-Drinks auf,  
die Du getrunken hast.

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

Wenn Du zum Beispiel 3 Dosen Energy-Drinks getrunken hast,  
schneide die 3 Bilder aus und klebe sie ein.

Schreibe in die Tabelle rein,  
in welchen Situationen Du Energy-Drinks getrunken hast.

Auf den Bildern siehst Du Situationen.

Wenn Du in diesen Situationen Energy-Drinks trinkst,  
kannst Du diese Bilder ausschneiden und einkleben.

Anstatt die Situationen aufzuschreiben.

→ **Ein Beispiel:**


Frau Müller trinkt am **Mittwoch** auf dem Weg zur Arbeit einen **Energy-Drink**.

Sie schreibt „1 Energy-Drink“ in das Kästchen am Mittwoch.

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

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
Morgens	1 Energy-Drink	Warten auf den Bus

Oder er klebt ein Bild von einem Energy-Drink in das Tagebuch.

Mittwoch		
Zeit	Menge	Situation
Morgens		Warten auf den Bus



Montag abends trinkt Herr Müller **zwei Energy-Drinks**.

Er schreibt in das Kästchen am Montag also „2 Energy-Drinks“.

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

Montag		
Zeit	Menge	Situation
Abends	2 Energy-Drinks	Beim Zocken

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

Montag		
Zeit	Menge	Situation
Abends	 	Beim Zocken

## 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 Energy-Drinks getrunken?
- Wie viel Energy-Drinks hast Du getrunken?
- In welchen Situationen hast Du Energy-Drinks getrunken?

Dafür kannst du auch die Bilder  
von Energy-Drinks am Ende benutzen.

Und die Situations-Karten.

---

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		

<b>Modul</b>	2	Konsum-Gründe und Energy-Drinks in der eigenen Lebens-Welt
<b>Tool</b>	04	Aufgabe: Konsum-Tagebuch

---



Super! Du hast das Konsum-Tagebuch ausgefüllt.

Zeige Deiner Gruppe:

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

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

## Kopier-Vorlage:

Diese Bilder zeigen Energy-Drinks.

Diese Bilder kannst Du ausschneiden

und in das Tage-Buch einkleben.







Kopier-Vorlage:

Situations-Karten:





Quelle:

Eigene Erstellung

<b>Modul</b>	2	Konsum-Gründe und Energy-Drinks in der eigenen Lebens-Welt
<b>Tool</b>	04	Aufgabe: Konsum-Tagebuch

---



Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:  
leicht zu lesen  
Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

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