

Tool: 01

# Aufgabe: Handlungs- Alternativen



<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	01	Aufgabe: Handlungs-Alternativen

---



Du hast nun schon viel über Energy-Drinks gelernt.

Und zu den Folgen, wenn man das trinkt.

Jetzt erfährst Du:

Was kann man tun, um weniger Energy-Drinks zu trinken?

## Alternativen zum Trinken von Energy-Drinks

**Alternative** bedeutet:

Du hast auch andere Möglichkeiten.

Alternativen zum Trinken von Energy-Drinks bedeutet:

Du kannst auch etwas anderes tun.

Und auf Energy-Drinks verzichten.

Du kennst bereits Gründe, warum Menschen Energy-Drinks trinken.

Du hast auch gelernt, in welchen Situationen Menschen Energy-Drinks trinken.

Zum Beispiel:

Viele Menschen trinken Energy-Drinks, weil die bunten Dosen süß schmecken.

Und weil sie cool aussehen.

Andere Menschen trinken Energy-Drinks aus anderen Gründen:

Wenn sie müde sind.

Oder wenn sie wacher werden wollen.

Es gibt aber auch **Alternativen zum Trinken** von Energy-Drinks.

Wir haben Menschen gefragt:

**Was kann man als Alternative tun,  
um keine Energy-Drinks zu trinken?**

Im Folgenden siehst Du Sprech-Blasen.

Dort stehen die Antworten auf unsere Frage.

Lies Dir die Sprech-Blasen durch.

Oder lasse Dir die Sprech-Blasen von einer anderen Person vorlesen.

Man kann Tee  
oder Kaffee trin-  
ken, die wacher

Es gibt so Riegel.  
Die sind nicht so un-  
gesund und machen  
trotzdem wach.

Man kann an die frische  
Luft gehen, dann wird  
man auch wach. Oder  
kalt duschen gehen.

Man kann Sport machen.  
Das macht auch wach.

Man kann Dehn- oder  
Streck-Übungen machen,  
um wacher zu werden.

→ **Aufgabe:**

**Überlege dann für dich alleine.  
Oder in der Gruppe:**

1. Was kann man als Alternative tun, um keine Energy-Drinks zu trinken?
2. Was würdest du machen, um keine Energy-Drinks zu trinken?



Du kannst die Antworten hier aufschreiben.



Oder Du nimmst die Antworten mit dem Handy auf.



Was kann man als Alternative tun, um keine Energy-Drinks zu trinken?

---

---

---

---

---

---

---

## Was würdest Du als Alternative für das Trinken von Energy-Drinks tun?

---

---

---

---

---

---

---

---

Lies die Antworten in Deiner Gruppe vor.

Oder spiele Deine Aufnahmen vom Handy ab.

Sprecht über die Antworten.

In der Gruppe fragt euch nun:

Was kann ich tun, um weniger Energy-Drinks zu trinken?

Was kann ich mit meiner Gruppe tun, um weniger Energy-Drinks zu trinken?

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	01	Aufgabe: Handlungs-Alternativen

---



---

**Quelle:**  
Eigene Erstellung

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)

