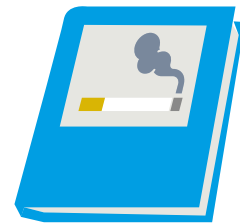


Tool: 04

Aufgabe

Konsum- Tagebuch



Konsum-Tagebuch

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

Immer dann, wenn Du

Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha geraucht hast, mache Dir Notizen.

Dadurch kannst Du sehen, wann und wie viel Du in der Woche rauchst.

→ 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 geraucht?
- Wie viel hast Du in den letzten 2 Wochen geraucht?
- Was hast Du in den letzten 2 Wochen geraucht?



→ 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 Wochentag gibt es eine neue Seite.
Es gibt verschiedene Kästchen für die Tageszeit.



Schreibe oder male in das Kästchen rein,
wenn Du Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha geraucht
hast.

Wenn Du möchtest,
kannst Du auch die passenden Bilder auf den
nächsten Seiten aus-schneiden und ein-kleben.
Wenn Du Hilfe brauchst:
frage gerne jemanden um Hilfe.

Auf den Bildern siehst Du Zigaretten.
Wenn Du eine Zigarette geraucht hast,
schreibe die Anzahl an Zigaretten auf, die Du geraucht
hast.



Oder schneide ein Bild von einer Zigarette aus
und klebe es in das Tagebuch ein.
Wenn Du zum Beispiel 3 Zigaretten geraucht hast,
schneide 3 Bilder aus und klebe sie ein.




→ Ein Beispiel:

Herr Müller raucht am **Montag** nach eine der Arbeit **Zigarette**.
 Er schreibt „Eine Zigarette“ in das Kästchen auf dem ersten Blatt.

Montag	
Zeit	Menge
Nachmittags	Eine Zigarette


Oder er klebt ein Bild von einer Zigarette in das Tagebuch.

Montag	
Zeit	Menge
Nachmittags	

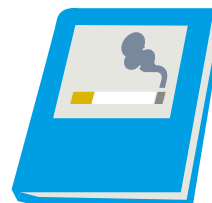
Mittwochabend raucht Herr Müller **zwei Zigaretten**.
 Er schreibt in das Kästchen am Mittwoch also „Zwei Zigaretten“.

Montag	
Zeit	Menge
Abends	Zwei Zigaretten

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

Montag	
Zeit	Menge
Abends	

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 dieses Tage-Buch kannst Du folgende Dinge notieren:

- Was hast Du geraucht?
- Wann hast Du Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas geraucht?
- Wie viele Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas hast Du geraucht?

→ Ein Beispiel:

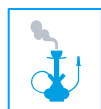
Zigaretten



E-Zigaretten



Shisha



Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:
Kretschmann-Weelink (2013). Didaktisch-handlungsorientiertes Präventionsprogramm DIDAK. 2. aktualisierte Auflage, Münster.

➔ Heute beginnt die erste Woche:

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



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

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



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



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

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



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



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

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



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

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



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

Sonntag	
Zeit	Menge
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 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 Zigaretten, E-Zigaretten und Shishas.

Diese Bilder kannst Du ausschneiden

und in das Tage-Buch einkleben.





Kopier-Vorlage

Situations-Karten:





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 wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft 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)