

Tool: 01

Aufgabe

Handlungsalternativen zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha



Handlungsalternativen zum Rauchen

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Es geht um Alternativen zum Rauchen von:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Shishas



Alternative bedeutet:

Du hast auch andere Möglichkeiten.

Alternativen zum Rauchen

von Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha bedeutet:

Du kannst auch etwas Anderes tun.

Und auf Rauchen verzichten.

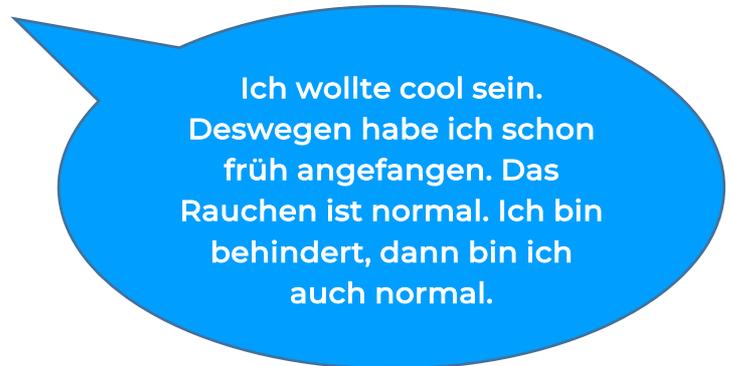
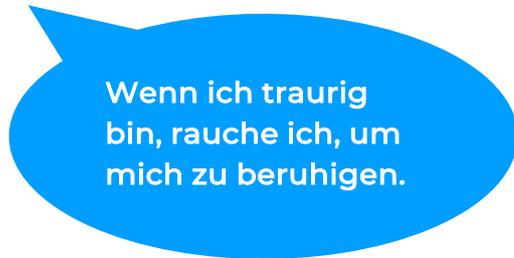
Du kennst bereits Gründe,

warum Menschen Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha rauchen.

Du hast auch gelernt,

in welchen Situationen Menschen rauchen.

Zum Beispiel:



Es gibt aber auch **Alternativen**

zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha.

Wir haben Menschen gefragt:

Was kann man als Alternative tun, um nicht zu rauchen?

Im Folgenden siehst Du Sprech-Blasen.

In den Sprech-Blasen stehen die Antworten.

Lies Dir die Sprech-Blasen durch.

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

Man kann sich ausrechnen was man spart, wenn man nicht raucht. Dann kann man von dem Geld was Schönes einkaufen gehen.

Was Anderes mit anderen zusammen machen. Man muss dann keine Shisha rauchen, um zusammen zu sein.

Etwas essen oder sich bewegen draußen oder so.

Wenn es geht, dann einfach schlafen legen. Dann hat man wieder ein paar Stunden geschafft, in denen man nicht geraucht hat.

Laufen oder Spazieren gehen. Das hilft, wenn es so ist, weil man aus Langeweile raucht.

Irgendwas in den Mund nehmen, damit der beschäftigt ist – Kaugummi oder so.

Was brauchst Du?

Du brauchst das iPad aus der Tool-Box oder Ihr Handy.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

Schaue Dir die Aufgabe an.

- **Aufgabe:**

1. Stelle Dir zuerst selbst folgende Frage:

Was könnte ich als Alternative tun, um nicht zu rauchen?



2. Stelle deiner Familie, deinen Freunden oder deinen Kollegen die folgende Frage:

Was kann man als Alternative tun, um nicht zu rauchen?



Du kannst die Antworten hier aufschreiben.



Oder Du nimmst die Antworten mit dem Handy oder dem Tablet auf.



Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Was könnte ich als Alternative tun,
um nicht zu rauchen?

Was könnte man als Alternative tun,
um nicht zu rauchen?

Modul	4	Handlungs-Alternativen
Tool	01	Aufgabe: Handlungs-Alternativen zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha



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
Internet: www.leichtzulesen.org

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

