



Harjoitus: Edut ja haitat puntarissa

Miksi?

Opit tarkastelemaan alkoholin elämääsi tuomia hyviä ja huonoja asioita.

Miten?

Listaa, mitä hyvää juominen on tuonut elämääsi. Listaa myös, mitä huonoa se on tuonut.

Mieti näitä seikkoja viime ajoilta. Arvioi sen jälkeen näiden seikkojen henkilökohtaista tärkeyttä sinulle asteikolla 1–5.

Alkoholin käyttämisen mukanaan tuomat edut. Mitä ne ovat? Kuinka tärkeitä nämä seikat ovat minulle?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske sitten pistemäärät yhteen.

Pistemäärä

Arvioi haitat seuraavalla sivulla.



Alkoholin käyttämisen mukanaan tuomat haitat. Mitä ne ovat? Kuinka tärkeitä nämä seikat ovat minulle?

Arvioi, kuinka tärkeitä nämä asiat ovat sinulle asteikolla 1–5. Laske sitten pistemäärät yhteen.

Pistemäärä

Arvioi nyt, kumpi puoli vei voiton.

- Jos haittoja löytyy enemmän kuin hyötyjä, olet todennäköisesti muutoksen kannalla.
- Jos hyvät asiat veivät voiton, voit pohtia asiaa tarkemmin. Voitko saavuttaa juomisen edut jollain muulla tavalla?