

## UPPGIFT 2: VÄG UPP FÖRDELARNA OCH NACKDELARNA MOT VARANDRA

- ❖ Uppskatta nu vilka bra och mindre bra saker alkohol tillfört ditt liv *på senaste tid*.
- ❖ Uppskatta sedan hur viktiga dessa saker är för dig personligen på skalan 1-5 (1=inte viktigt alls, 5=mycket viktigt).

Fördelar			
med att använda alkohol	Betydelse	Nackdelar med att använda alkohol	Betydelse
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
(+) Betydelse sammanlagt =	<input type="checkbox"/>	(-) Betydelse sammanlagt =	<input type="checkbox"/>

### Vilken vågskål väger tyngst?

Om det som du antecknat till höger visar sig ha störst betydelse, har du redan bejakat en förändring. Om däremot det som du antecknat till vänster väger tyngst, måste du fundera närmare på saken. Kan du få de fördelar som du förknippar med drickandet på något annat sätt?