

Dormir ou étudier ?

Il est tard et CJ, un élève de cinquième année, doit passer un test de mathématiques dans la matinée. CJ est fatigué et n'arrive pas à rester éveillé pour réviser. Ils se souviennent qu'il y a une boisson énergisante (RedBull) dans le réfrigérateur. CJ a vu sur les médias sociaux que les boissons énergisantes peuvent aider à rester éveillé.

Qu'est-ce que tu ferais face à cette situation ?

Sentiment.

1. Qu'est-ce que je ressentirais dans cette situation ?

2. Pourquoi est-ce que je ressentirais ça ?



Évaluer

3. Pourquoi les enfants et les adolescent.e.s ne devraient-ils pas boire de boissons énergisantes ?

4. Que se passera-t-il si tu t'endors au lieu d'étudier ?

Choisir

5. Quel est le choix le plus sécuritaire que je puisse faire ?

Évaluer

6. Qu'est-ce-que je peux faire au lieu de boire la boisson énergisante ?

7. Qu'est-ce que je peux faire si je décide de boire une boisson énergisante et que je ne me sens pas bien après ?

8. Comment est-ce que je peux m'assurer que je n'oublie pas les événements importants, comme un examen ?