

Comportements sains et à risque

Comportements sains

Un comportement sain est bénéfique pour notre santé et/ou celle de quelqu'un d'autre

Comportements à risque

Un comportement à risque pourrait potentiellement nuire à notre santé et/ou à celle de quelqu'un d'autre



ÉVALUER LES RISQUES SUR L'ÉCHELLE

Avec un camarade de classe, vous lirez chaque fiche de situation et déciderez où elle se situe sur l'échelle d'évaluation des risques ci-dessous.



Comprendre les comportements sains et à risque : Échelle d'évaluation des risques - Fiches de situation

Avec un camarade de classe, vous lirez chaque carte de situation et déciderez de sa place sur le l'échelle d'évaluation des risques qui vous a été remise par votre professeur.

Ramasser des objets
jetés à l'extérieur

Accepter de la nourriture
ou des boissons
suspectes de la part de
quelqu'un

Prendre un médicament
d'un flacon sans
l'étiquette

Renifler de l'essence
tous les jours

partager un médicament
prescrit avec un ami

Vapoter avec un
groupe d'élèves à
l'heure du dîner

Conduire un VTT
surdimensionné sans
casque

Stocker correctement
les médicaments

Prendre des médicaments
prescrits à un autre
membre de la famille

Essayer l'alcool que l'on
trouve dans un placard à
la maison

Utiliser l'inhalateur d'une
autre personne

Ramasser une bouteille
de vape vide

Prendre un médicament
sans lire les instructions

Suivre toutes les
instructions quand on
prend un médicament

Consommer de l'alcool
avant l'âge légal

Parler avec des
inconnus en ligne

Consommer du
cannabis en conduisant

Prendre des vitamines
en suivant les
instructions

Comprendre les comportements sains et à risque :

Carte de réflexion de sortie

Quels sont des comportements sains que tu as et que tu aimerais conserver ?

Quels sont des comportements que tu as et que tu aimerais améliorer et rendre plus sains ?

Comment est-ce que je vais rentrer chez moi ?

Vous et votre ami construisez un fort dans les bois près de votre maison. Comme il commence à se faire tard, le frère aîné de votre ami, Ben, arrive en VTT pour te raccompagner, toi et ton ami. Il fume un joint contenant de l'herbe ou du cannabis. Il te demande, à toi et à ton ami, de monter sur le VTT pour qu'il puisse te ramener chez toi. Il n'a qu'un casque supplémentaire pour sa sœur et tu devras donc rouler sans casque.

Comment ferais-tu face à cette situation ?

Sentiment

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

2. Pourquoi est-ce que je ressentirais ça ?



Évaluer

1. Quels sont les comportements malsains dans ce scénario ?

Choisir

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

Évaluer

3. Qu'est-ce que je peux faire au lieu d'accepter de rentrer en VTT avec Ben ?

S'intégrer ou dire non ?

Un jour, Travis, un élève de cinquième année, se rend aux toilettes pendant le déjeuner. Il voit quelques amis du club de théâtre blottis dans un coin des toilettes et décide d'aller voir ce qu'ils font. Travis remarque qu'ils boivent du désinfectant pour les mains. Ses amis lui disent d'essayer le désinfectant pour les mains parce que ça lui fera du bien.

Travis veut s'intégrer à ce groupe d'enfants et ne veut donc pas dire non.

Comment ferais-tu 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. Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens peuvent boire une substance ménagère comme un désinfectant pour les mains ?



4. Quels sont les inconvénients liés à l'utilisation de produits ménagers comme le désinfectant pour les mains ?

5. Quels sont les comportements malsains dans ce scénario ?

Choisir

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

Évaluer

7. Qu'est-ce que je peux faire au lieu de boire le désinfectant pour les mains ?

8. Qu'est-ce que je peux faire si j'ai essayé le désinfectant pour les mains ?

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 ?

Faire des choix : Comportements sains et à risque

Carte de réflexion de sortie

Réfléchis aux discussions que tu avez eues avec tes pairs pendant que tu travaillais sur chaque scénario. Connais-tu ou as-tu connu quelqu'un qui s'est trouvé dans une situation similaire ? Quel conseil aimerais-tu lui donner ?

Réfléchis à des situations dans lesquelles tu pourrais utiliser le modèle de prise de décision FACE pour t'aider à prendre des décisions. Partage tes exemples avec un.e camarade de classe.