

ID : 2296

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 789

Le bien-être des étudiants à l'école secondaire

Le bien-être est défini comme l'état d'être confortable, en bonne santé et content. Je pense que depuis les années 2000 c'est quelque chose que nous ne reconnaissons pas, mais on commence à le redécouvrir. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale environ 10 à 20 pourcent des jeunes canadiens sont touchés par une maladie mentale. Selon The Globe and Mail, seulement 35 pourcent des jeunes de l'âge de cinq à 17 reçoivent assez de mouvement physique et cela pourrait avoir un impact sur la santé de leurs cerveaux. Si nous pouvons apprendre comment être plus contents, améliorer notre nutrition et faire plus d'exercices, je pense qu'on peut vraiment changer notre mode et qualité de vie.

À l'Université de la Ville de Hong Kong, ils offrent un cours qui s'appelle "Bonheur: Un Perspective Interdisciplinaire". Je pense que les écoles secondaires Canadiennes devraient offrir un cours similaire à celle-ci, non seulement dirigé aux étudiants dans le domaine de santé, mais à tout le monde. Dans la classe on peut apprendre comment être plus heureux, mais aussi la science du cerveau et le bonheur. Ce cours pourrait inclure la méditation, la pratique de gratitude et le yoga. On pourrait en avoir les sortis scolaires amusants et avec de bonnes expériences telles que les centres d'hébergement des sans abris ou les parcs d'amusement. De plus, une fois par semaine les chiots peuvent venir, car les chiens aident avec le bien-être. L'année passée j'ai reçu ma deuxième commotion cérébrale, les docteurs m'ont dit que la méditation est très bénéfique. Depuis cela je trouve que la méditation est partout et presque tout le monde qui fait une pratique similaire dit que c'est le meilleur change de mode de vie qu'ils ont jamais fait. Je pense que c'est très important d'enseigner les jeunes de faire du temps dans leur journée pour ces choses puisque personnellement, ça m'a beaucoup aidé.

Comme la nutrition est si importante pour la santé, les écoles devraient avoir un jardin sur le toit avec les tables et les bancs. Ici les étudiants peuvent chercher les fruits et les légumes frais, se reposer avec les amis pendant le déjeuner ou après l'école et faire du travail. Ce jardin donnera les étudiants une place social qui a aussi beaucoup de bénéfices de santé. Étant dehors peut améliorer votre mémoire à court terme et votre habilité de concentrer, peut manifester des effets de-stressant et peut aider à battre contre la dépression et l'anxiété, aide à éliminer la fatigue, en plus de tout cela passer tu temps dehors peut aider à empêcher le cancer. Je pense que plusieurs personnes ne le savent pas, mais ce qu'on mange a beaucoup à faire avec comment on se sent physiquement, mais aussi mentalement. En 2014 il y avait des recherches qui ont montré que des hautes niveaux de bien être était associé avec les personnes qui mangent plus de fruits et légumes. Pendant l'été j'ai travaillé à un marché fermière. C'était une si bonne expérience et j'ai pu passer toute la journée au soleil.

Les sports des écoles secondaires sont une très bonne façon d'unir les étudiants, les professeurs, les entraîneurs et tout le monde dans la communauté. Si on pouvait construire un dôme sportif avec les

gradins et une bonne salle de musculation, nous pourrions créer une nouvelle place/événement sociale et améliorer l'aptitude des élèves. Avec une bonne salle de musculation les étudiants seraient plus motivés à entraîner. Un dôme sportif donnerait les équipes de sports de terrain une façon de jouer pendant les mois plus froids. On devrait faire les sports une plus importante partie des écoles, car de cette façon nous pouvons avoir plus d'événements comme les regroupements d'avant-match ce qui va donner l'école plus d'esprit et une meilleur place pour la communauté. Comme je suis sur le conseil athlétique à mon école nous faisons des événements comme les petites tournois de sport après l'école ou n'importe qui peut jouer. On essaie beaucoup d'inclure plus de personnes dans notre communauté sportive et d'avoir plus d'esprit à l'école. Je joue au flag-football et au ringette et c'est ma chose préférée du monde, mon équipe est ma famille et j'aimerais ouvrir cette expérience pour plus de personnes.

En conclusion, je crois que chaque école au Canada devrait supporter le bien être des étudiants en utilisant ces idées. Chaque idée dessus peut améliorer le bien être des étudiants beaucoup dans des différentes façons. Quand une personne est entrain d'être active, en train d'apprendre à propos du bonheur, et ils ont l'accès aux fruits et légume frais, ils améliorent la santé physique et mentale beaucoup. Si toutes les écoles au Canada faisaient ces changement qui sont très nécessaire, il y aura une grande changement à la santé des élèves.