

ID : 2328

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 791

Le Bien-Être Chez Les Élèves Du Secondaire

Je pense qu'être élève du secondaire peut parfois être très difficile, en particulier dans la 12e année. En 12e année, il y a beaucoup d'examens et de devoirs. C'est également stressant, parce que nous essayons tous d'obtenir de bonnes notes pour l'universités. À cause du stress, cela réduit le bien-être des étudiants et éventuellement, les étudiants auront de mauvaises notes. Les étudiants ne peuvent pas être à leur plein potentiel s'ils ont des problèmes personnels. Pour améliorer le bien-être des élèves du secondaire, je pense qu'on devrait y avoir une classe de méditation, des activités physiques quotidiennement et des choix alimentaires plus sains à la cafétéria.

Premièrement, la méditation est une stratégie pour réduire le stress. Tous les jours à l'école, nous devrions avoir au moins une pause de dix minutes pour la méditation. La méditation nous aide à nous détendre, et à oublier tout le stress et les problèmes pendant quelques minutes. Je pense que la méditation est ma façon préférée de réduire le stress. Le sentiment du calme que nous obtenons en méditant est très bénéfique. Lorsque nous nous sentons calmes, notre esprit est vide, nous respirons profondément et nous expirons lentement. Après la méditation, nous nous sentons détendus, qui nous oblige à prendre de décisions rationnelles. La méditation est excellente pour le bien-être des étudiants. Lorsque les élèves se sentent stressés, une option qu'ils devraient avoir à leur disposition est la méditation. La méditation aide les étudiants à se concentrer et à améliorer leur capacité à travailler sous stress. Dans ma vie, j'aime la méditation. J'utilise la méditation surtout pendant les examens. La méditation est un moyen d'améliorer le bien-être des élèves, car il les aidera à se mieux concentré.

Deuxièmement, l'exercice est un excellent moyen d'être en bonne santé. À l'école secondaire, je sais que tout le monde aime la salle de gymnase ou et les sports donc, une autre suggestion est l'activité physique quotidiennement. À mon avis, nous avons besoin de seulement dix minutes d'activité physique quotidiennement. Quelques exemples d'activités physique qu'on peut intégrer à l'école sont vingt sauts en étoile, courir sur place pendant une minute et des exercices d'étirement. L'activité physique peut aussi soulager le stress, l'anxiété et la colère pour les élèves du secondaire et aussi, tout le monde. L'exercice rend le corps énergique et pompe plus de sang vers les muscles. L'exercice augmente le flux sanguin, qui bénéficie notre cerveau et nous aide à mieux penser. Une autre raison pour laquelle l'activité physique quotidiennement est bonne est parce qu'ils aident les élèves à rester en forme. Je pense que dans notre génération, les étudiants du secondaire veulent toujours consommer de la nourriture fast-food. Cependant, de fast-food n'est pas bon pour notre corps parce qu'ils nous font grossir à cause des ingrédients malsains dans la nourriture. Trop de gras n'est pas bon pour notre corps. Heureusement, l'activité physique quotidiennement nous aidera à réduire les graisses. Petit à petit, l'activité physique quotidienne est aussi un excellent moyen de prendre une pause du travail scolaire et de s'amuser avec ses camarades de classe. À mon avis, je crois que nous devrions inclure l'éducation physique quotidienne dans les classes de tous les jours pour réduire le stress et améliorer notre santé.

Troisièmement, la nourriture est très importante dans notre vie parce que nous avons besoin de la nourriture pour survivre. La nourriture que nous mangeons a des nutriments qui nous aident à être en bonne santé et fort. Trop ou trop peu de certains nutriments peuvent également contribuer à des problèmes de santé. Donc, nous devrions avoir des choix alimentaires plus sains dans notre cafétéria

pour améliorer le bien-être des élèves. Le type de nourriture que nous mangeons a un impact sur notre cerveau. Si la nourriture de notre cafétéria est grasse et malsaine, notre cerveau ne fonctionnait pas bien car il ne va pas recevoir assez de nutriments. Nous devons avoir des choix alimentaires plus sains dans notre cafétéria pour nous aider à nous concentrer. Par exemple, je pense que nous devrions avoir des salades, des fruits et légumes, et les soupes dans notre cafétéria pour améliorer la santé des élèves. Une autre raison pour laquelle nous devrions avoir plus de choix alimentaires est parce qu'ils nous aident à être plus sains. Lorsque nous mangeons des aliments sains, nous rendons notre corps plus fort qui nous permet de vivre plus longtemps. Aussi, une alimentation saine avec des fruits et des légumes peut nous aider à prévenir le cancer et d'autres maladies. Dans notre cafétéria, nous devrions avoir des choix alimentaires plus sains pour améliorer le bien-être des élèves.

En conclusion, pour améliorer le bien-être des élèves du secondaire, nous devons avoir le temps pour de la méditation, des options d'exercices et alimentaires plus sains dans notre cafétéria.