

ID : 2487

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 763

Envers la progression: Comment amélioré le bien-être?

Aujourd'hui, nous vivons une vie très fréquentée et il n'y a aucune exception pour les élèves de l'école secondaire. C'est parfois difficile de trouver le temps pour soi-même parmi les affairments de la quotidienne. Pour plusieurs étudiants, leur journée est constamment remplie de stress et de pression. Dans un effort d'améliorer la multitude de dimensions de bien-être dans ces élèves, il est nécessaire que nous réalisons les facteurs qui peuvent avoir un impact négatif dans leur journée habituelle.

Il y en a plusieurs dimensions concernant le bien-être d'un étudiant, c'est-à-dire les facteurs mentales et physiques. Afin de vivre une vie sincèrement bien arrondi, il est essentiel d'avoir une balance des deux catégories étendues mentionnés. Si une section de la gamme est en train de souffrir, l'autre section fait de même, aussi. Ils sont entrelacés. Où est-ce qu'on se concentre premièrement pour assurer les catégories sont traitées de façon uniforme?

C'est certain que la santé mentale joue un rôle gigantesque concernant les perceptions de soi-même. En se concentrant sur la progression des pensées et attitudes positives, tout le reste tombera en place. En ayant la confiance dans n'importe quelle tâche complétée, le résultat en ce qui concerne le moral va se développer. En faisant la simple conversion de comment nous traitons nous-mêmes, nous avons le pouvoir de créer un effet domino dans nos vies. La santé mentale est un aspect dans la vie qui est parfois négligé, mais est discutablement l'aspect le plus crucial de notre bien-être. En général, donnant plus de connaissance et d'informations, selon la santé mentale aux étudiants secondaires serait une approche qui vaudra la peine à prendre pour créer un environnement plus accueillant.

Une autre méthode progressive pour améliorer le bien-être des étudiants est d'intégrer tout le monde dans la communauté écolier. Beaucoup d'adolescents se sentent détachés et insignifiants, car ils n'identifient pas dans un groupe particulier. Le sens d'appartenance est une envie et un désir d'une majorité d'élèves. Le réseau de peuples et d'amitiés qui forment avec ces connexions crée un grand montant de fierté et de nouvelles relations. C'est certainement la formation d'un système de soutien fiable. L'intégration d'une multitude de clubs et de sociétés dans une école est fondamentale alors tout le monde peut avoir quelque part d'aller où ils se sentent valable et respecté.

Il ne faut pas oublier l'aspect du bien-être physique non plus. Pour répondre aux besoins des étudiants en comprenant ces nécessités, ce sera une promotion valable d'intégrer des aliments salubres offerts à l'école. Pour la plupart du temps, les nourritures de la cafétéria sont remplies de sucre, du sel et du gras. En consommant ses types d'aliments, ceci limite leur potentiel entourant leur exécution scolaire. Encore une fois, les étudiants vivent un horaire très rempli et pressant, alors les chances dont ils reçoivent des repas nutritifs tout le temps sont rares. Il est essentiel que les adolescents consomment la nourriture qui va attiser leur cerveau développant. Les affaires scolaires des étudiants sont très extensifs, y compris une multitude de testes et de projets à accomplir chaque semaine. Pour garantir la réussite de ces tâches décrites, les mets riches en nutrition sont fondamentales. La consommation de nourritures naturelles et saines favorise l'amélioration du mémoire et de concentration. Cela promouvrait les comportements vifs et enthousiastes dans la salle de classe. L'approvisionnement de mets fortifiantes aux écoles est sûrement une étape prospérant à établir.

Parmi les luttes quotidiennes dont les adolescents se font face, c'est très facile d'être pris dans l'impression que le bien-être est inaccessible. Le défi est plus simple que nous pensons. En ayant la reconnaissance des diverses catégories qui comprennent un corps sain et un esprit sain, nous puissions travailler ensemble pour se concentrer sur une solution. Il y a beaucoup de facteurs qui contribuent, c'est-à-dire les facteurs mentales et physiques. Les deux ont une importance énorme et travaillent main en main pour formuler les perceptions et des attitudes envers soi-même et les autres. Les institutions scolaires ont un rôle à jouer dans ce jeu. Ils ont le pouvoir de sensibiliser les gens envers ce sujet et de créer un environnement dont tout le monde a une utilité. En côté physique, ils ont la capacité d'augmenter la qualité des régimes et de nutrition qu'ils servent leurs étudiants. De tout en tout, ils vont mériter de leurs actions s'ils le veulent. Et c'est ça; le vouloir. C'est la reconnaissance qu'il doit avoir un changement et le désir de faire une différence. Les seules barrières qui sont dans notre trajet se sont celles que nous mettons là. L'amélioration du bien-être n'est pas si loin que nous pensons.