

ID : 2570

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 791

### **La progression vers l'idéal de soi-même**

Les élèves au secondaire ont leurs propres panoplie de problèmes unique à leur vie. Voici la lutte : maintenir des bonnes notes à l'école, de déduire si Suzie et compagnie aiment ma chemise, ou bien comment faire face à toutes les demandes personnelles. Pour répondre aux problèmes énumérées, je crois qu'une solution holistique servirait à rebalancer la vie quotidienne. Avec des moyens illimités, j'améliorais le bien-être chez les élèves secondaires en enrichissant les éléments physiques, spirituels, sociales et mentales.

D'abord, en tenant compte de l'adage >, le bien-être corporel est si important pour se sentir motivé et d'avoir l'énergie pour faire tous ce qu'on veut accomplir à l'école et dans notre vie personnelle. Le bien-être physique peut être atteint avec l'alimentation saine, ce qui inclut une abondance de fruits et légumes en plus d'une limite sur la consommation d'aliments raffinés. Plus spécifiquement, les fruits et légumes tiennent la valeur nutritive optimale quand ils sont de saison et biologiques, donc l'introduction de ces produits dans l'alimentation régulière contribuent au fonctionnement idéal du corps. Étant donné que les élèves secondaire passent souvent leur heure de dîner à l'école, la meilleure façon de promouvoir ces habitudes serait d'offrir la nourriture saine dans les recettes de la cafétéria, du matin au soir. Ce qui mène les adolescents de consommer la malbouffe est l'accès plus facile et rapide aux distributeur automatique, en plus de l'ajout excessif du sucre et du sel. Si la cafétéria pouvait préparer des recettes avec une abondance de légumes et une limite sur le sucré-salé, par exemple avec des produits plus naturelles comme le nectar d'agave, on pourrait influencer les habitudes de consommation envers ce que recommande le guide alimentaire du Canada.

Ensuite, on doit porter attention à la partie énergétique du bien-être provenant du repos. Avoir assez d'énergie est d'une importance primordial pour maintenir la santé : ceci renforce le système immunitaire et nous accord la motivation pour la vie quotidienne. Un adolescent devrait dormir au moins huit à neuf heures chaque nuit pour une vigilance optimale et maintenir un état calme. En plus de cette habitude, la pratique de la méditation offre l'avantage de gérer le stress venant des responsabilités quotidiennes et d'améliorer la concentration. Cette pratique, qui ne demande que quelques minutes par jour, peut donner lieu au calme pour une journée entière.

Également, une autre façon de susciter l'énergie est de s'engager dans les sports organisés où on retrouvent l'activité physique et l'interaction sociale entre paires. Les sports organisés fournissent une motivation et l'opportunité structurée de se mettre en bonne forme et d'exceller à un sport donné. Dans la poursuite de l'excellence sportive, la réunion des personnes qui partagent les mêmes valeurs encourage le développement des amitiés. Parmi ces éléments, il s'agit d'une satisfaction intrinsèque de se lancer à la poursuite d'un but, puisque l'atteindre renforce l'appréciation du travail acharné et augmente l'estime de soi.

Les sports ne sont pas la seule manière d'avoir des interactions sociales. D'abord, les amitiés créés hors de ses activités de tous les jours offre un répit, une pause, de sa routine ordinaire. Bien que tout le monde a des attentes différentes pour les interactions sociales, je propose qu'il faut interagir avec ses amis au moins une fois par semaine. En ayant la compagnie des autres et l'opportunité de partager les expériences, on développe un système de support mutuel tout en ayant une occasion de se divertir.

Enfin, je voudrais souligner l'importance de se connaître : c'est-à-dire tenir en compte ses forces et faiblesses. En comprenant ceux-ci, on améliore la conscience de soi. Je crois que la mise en oeuvre d'un cours d'intelligence émotionnelle dans le programme scolaire serait le meilleur investissement pour le bien-être continu des élèves au secondaire. L'intelligence émotionnelle se compose de la conscience de soi, le pouvoir des pensées et l'importance des pensées positives. En fait, la vie peut être enrichie en recadrant plus précisément notre perception des situations actuelles. Nous pouvons créer la route à la vie désirable par la réutilisation des pensées réfléchies. D'autre part, l'intelligence émotionnelle enseigne comment interpréter les émotions et motifs des personnes tout autour d'un individu. Un élève peut maintenir sa confiance en soi en comprenant que les accès de colère des autres ne peuvent être contrôlés par lui. On maintient donc sa résilience en évitant les troubles qui nous concernent pas.

C'est pourquoi je voudrais mettre l'emphase sur le fait que le bien-être ne s'agit pas d'une seule composante. C'est plutôt un combiné de tous les éléments – physique, spirituel, social et mental que le bien-être véritable sera atteint. Heureusement, la concentration sur même un seul de ces éléments aura un impact incroyable dans la vie d'un élève au secondaire. L'expérience et la participation d'un élève peut-être enrichie par la progression vers l'idéal de soi-même.