

ID : 2611

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 739

Les Conseils Dirigés Par des Étudiants Pour Promouvoir Le Bien- Être Holistique

Comme Laurette Gagnon Beaulieu a dit: « le bien-être englobe un corps sain, un esprit sain et une âme tranquille. Profiter de votre voyage en vous efforçant de bien-être. »

Cette philosophie est essentielle pour les élèves du secondaire qui font face à des concilier de nombreuses priorités et leur santé. Avec moyens illimités, je voudrais majorer le bien-être des élèves du secondaire en créant des conseils en toutes les écoles. Ces conseils seraient des groupes consultatifs d'élèves qui collaborent pour promouvoir la santé physique et mentale positive. Elles peuvent être personnalisées pour différentes écoles, mais en général les conseils mettraient en oeuvre des activités pour promouvoir le conditionnement physique, la nutrition et la santé mentale. Un exemple d'initiative est d'avoir des petits déjeuners sains gratuits tous les jours. Cette initiative est particulièrement bénéfique pour les écoles où les élèves appartiennent à des familles à faible revenu et n'ont pas accès aux aliments sains parce qu'ils sont trop chers. Maintenant, beaucoup d'élèves ont de la difficulté à obtenir les nutriments nécessaires et ne peuvent pas se concentrer en classe à cause de la faim. Ces petits déjeuners peuvent être extrêmement bénéfiques pour tous les élèves, car les repas nutritifs augmentent le bonheur, l'attention et la concentration en classe.

De plus, ces conseils créeraient des espaces de bien-être intérieurs et extérieurs. Les espaces intérieurs pourraient être un endroit confortable où les élèves peuvent discuter avec leurs amis, se détendre et savourer des collations pour obtenir un regain d'énergie. L'intérieur d'écoles pourraient aussi utiliser la lumière artificielle et naturelle avec les couleurs différentes pour améliorer la concentration et pour réduire l'anxiété et le stress des étudiants. Dans les espaces extérieurs, il pourrait y avoir les places assises pour que les élèves puissent manger, profiter de l'air frais et renouer avec la nature. Ils pourraient aussi inclure des jardins. De nombreuses écoles de Montréal ont déjà adopté un nouveau programme qui encourage les élèves à faire du jardinage. Selon Ryan Oxley, qui travaille dans cinq écoles anglophones du Conseil scolaire de Montréal, « il y a de grands avantages lorsque les enfants sont exposés à la nature. C'est bien de leur donner cette occasion de créer ce lien avec nos aliments, nos plantes et la nature. » Les jardins scolaires offrent aux élèves une façon unique d'aborder le bien-être. Lorsqu'ils cultivent leurs propres aliments sains, ils apprennent l'importance de la nutrition et peuvent également bénéficier de l'activité physique et de la réflexion mentale.

Finalement, les conseils pourraient améliorer le bien-être des élèves par préconiser pour l'accès équitable à une vaste gamme d'activités sportives et artistiques. Malheureusement, partout au Canada, le financement des écoles a été réduit. Par exemple, en 2017-2018, la Saskatchewan, l'Ontario et le Québec ont subi des compressions de 121 millions de dollars dans le financement de l'éducation. Les premiers programmes à souffrir à cause des contraintes budgétaires sont généralement ceux qui sont

les plus importants pour le bien-être des élèves. Jennifer Forrest de PHE Canada, une association professionnelle d'éducateurs en physique et en santé, a déclaré que « chaque fois qu'il y a des compressions budgétaires, les écoles d'abord supprimeraient généralement des sujets comme l'éducation physique ». De même, selon un directeur du plus grand conseil d'administration de langue française de l'Ontario, leur espace artistique sera bientôt « perdu » à cause d'un manque de financement. Les programmes artistiques manquent de financement particulièrement dans les petites écoles rurales et les écoles où le niveau de pauvreté est plus élevé. C'est nuisible parce que les activités créatives et athlétiques permettent aux élèves d'explorer de nouvelles passions, de développer des amitiés et d'atteindre le bien-être. Avec fonds illimités, les conseils peuvent travailler à préserver les programmes essentiels. La meilleure partie des conseils, c'est qu'ils sont démocratiques. Dirigés par des étudiants, les conseils écoutent des voix des étudiants et défendent ce qui les intéresse le plus: les sports, les arts ou même les programmes de santé mentale.

En conclusion, avec l'accès à des ressources illimités, je créerais des conseils dans chaque école spécialement motivée pour améliorer le bien-être des élèves du secondaire. Ces conseils adopteraient une approche holistique du bien-être en mettant en oeuvre des initiatives comme des petits-déjeuners sains au quotidien, en réformant les espaces scolaires intérieurs et extérieurs et en préservant les programmes athlétiques et artistiques. Avec ces conseils, tous les étudiants secondaires pourraient vraiment atteindre les concepts d'un "corps et un esprit sain" dont Laurette Gagnon Beaulieu a parlé.