

ID : 2131

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 755

Concour national

J'ai 16 ans. Comme adolescente, je vais passer en moyenne 4600 heures de ma vie à obtenir mon diplôme d'étude secondaire. Au cours de ces années d'études, je vais apprendre non seulement des habiletés cognitives, mais je vais également vivre des expériences qui façonneront mon développement social et psychosocial nécessaire dans la réussite de ma vie. Pour assurer le bien-être des élèves du secondaire et pour promouvoir ce développement, je propose l'adaptation de trois concepts dans mon école secondaire: le port d'uniformes scolaires, des pauses de méditation et l'utilisation de livres électroniques dans les cours de langues.

Le port d'uniforme à mon école secondaire m'aiderait à sauver du temps précieux le matin lorsque je me retrouve indécise envers mon choix de vêtements pour la journée. Plus important encore, je crois que ce concept aide à atténuer le stress vis-à-vis les différences de classe sociale, et favorise le développement d'un sens d'appartenance à son école et ses pairs. L'attention des élèves reste centrée sur l'apprentissage et non sur le port de vêtements de luxe ou de style courant. Malheureusement, ceci cause chez certains de la honte, de l'humiliation, de l'intimidation et une éventuelle réduction de leur enthousiasme envers leur vie scolaire. Selon moi, le port d'uniformes est une façon simple de promouvoir l'intégration de tous les élèves au sein de l'école. Les élèves peuvent quand même trouver des façons de faire briller leur personnalité en ajoutant des accessoires ou en ayant des coiffures élaborées pour se démarquer, leur confiance en soi et leur estime de soi sont rehaussées par le sentiment d'appartenance qu'apporte le port d'uniformes.

Lorsque je me sens dépassé par le stress, par un train de vie trop chargé ou que je souffre d'insomnie, la méditation est un moyen que j'utilise pour surmonter mes difficultés. Il est prouvé que la méditation s'avère une méthode efficace pour traiter la dépression, l'anxiété, l'insomnie, et la douleur. En effet, la méditation réduit considérablement les niveaux de cortisol, une hormone qui est naturellement sécrétée dans le corps lorsqu'un individu est exposé à du stress. Au Canada, environ un élève sur cinq souffre d'un problème de santé mentale qui perturbe son fonctionnement dans la vie quotidienne et affecte sa capacité d'apprentissage. Bien que mon école offre le soutien d'une travailleuse sociale pour les jeunes qui ont le courage d'admettre et de demander pour de l'aide, je propose l'enseignement des principes de méditation et des pauses de méditation bihebdomadaires obligatoires au sein de l'horaire scolaire. Ultimement, l'ajout de la méditation au curriculum scolaire va permettre aux étudiants d'améliorer leurs performances scolaires, de rehausser leur santé mentale, et d'apprendre et de mettre en pratique une méthode efficace pour faire face à une multitude d'agents stressants dans son futur.

Dans mes cours de langues secondaires, j'éprouve des grandes difficultés dans la compréhension de textes littéraires avec vocabulaire complexe. Cette compréhension est nécessaire pour l'analyse critique de ces textes qui me permet de formuler des résumés et dissertations, deux atouts dans les études postsecondaires en psychologie que j'aspire poursuivre. Bien que je me débrouille assez bien en recherchant la définition de mots à l'aide de mon téléphone intelligent, cette tâche s'avère ardue et longue. Je propose l'utilisation de livres numériques, aussi connu sur le nom d'ebooks, dans les cours de langues de mon école secondaire. Ils possèdent plein de fonctions

supplémentaires comme la rédaction de commentaires, l'ajout de marque-pages pour faire des citations, et une fonction 'recherche' dont j'ai tant besoin pour me lier vers des services de traduction ou vidéo explicatif. L'éclairage de l'écran peut être ajusté selon le besoin, l'utilisation de l'audio peut être utilisée par ceux qui apprennent mieux de façons auditives. L'utilisation de livres électroniques réduit aussi notre impact sur l'environnement par l'économie de papier et est plus sanitaire qu'un livre lu par plusieurs autres personnes.

Le port d'uniforme, la méditation et l'utilisation de livres numériques dans les cours de langues sont trois concepts qui non seulement rendraient ma vie plus facile, mais qui surtout, m'aideraient dans mon développement cognitif, social et psychosocial. Le port d'uniforme me sauverait du temps chaque matin et encouragerait l'inclusion sociale au sein de mon école secondaire. L'ajout de l'apprentissage et de la pratique de la méditation au curriculum secondaire m'aiderait à mieux gérer mon stress et permettra à mes pairs de profiter du même bienfait. L'utilisation de livres numériques dans les cours de langues révolutionnera notre éducation en permettant un style d'enseignement qui répond à plusieurs difficultés d'apprentissage. De plus, ce nouvel outil réduira notre empreinte sur l'environnement.