

ID : 2183

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 784

Le bien-être des élèves du secondaire

De nos jours, beaucoup d'élèves du secondaire sont touchés par le stress et l'anxiété. Aussi, il devient fréquent que le personnel scolaire doive accompagner des jeunes souffrants de la dépression ou d'autres troubles mentaux. Dans plusieurs écoles, faute de personnel qualifié, ces problèmes sont souvent négligés voire même ignorés. Comment pourrions-nous améliorer le bien-être chez les élèves du secondaire? J'aimerais proposer les solutions suivantes: offrir des périodes libres pour faire des travaux et des devoirs, proposer des présentations et des rencontres pour sensibiliser les élèves au sujet du stress et d'autres troubles mentaux, imposer des périodes de loisirs comme les sports ou les arts et, enfin, distribuer des collations nutritives.

Premièrement, je pense que tous les élèves devraient avoir, à l'horaire, des périodes de temps libre pour réaliser des travaux divers. Ces périodes peuvent être utilisées pour travailler à des projets, pour compléter des travaux à faire ou encore pour faire des devoirs. Comme athlète et comme étudiante au secondaire, je suis souvent occupé avec des pratiques et des compétitions. Parfois, je manque de temps pour compléter tous mes travaux et je pense que c'est la réalité de plusieurs autres élèves du secondaire. Devant l'ampleur de la tâche, je souffre parfois d'angoisse parce que j'ai peur de ne pas arriver à tout faire. Avec des périodes de travaux à l'école, il y aura moins de travaux à réaliser à la maison et cela diminuerait grandement mon taux de stress, d'angoisse ou d'anxiété.

Deuxièmement, les écoles devraient sensibiliser leurs élèves à propos de la santé mentale avec des présentations et des rencontres. Beaucoup d'élèves souffrent silencieusement de maladies mentales. Plusieurs ne savent pas où et comment aller chercher de l'aide. Il y a quelques présentations sur ces sujets dans les écoles présentement mais il n'y en a pas assez. Je pense que plus il y en aurait dans les écoles, plus les élèves seraient sensibilisés au sujet des maladies mentales. Avec des rencontres et des présentations de sensibilisation, les élèves pourraient mieux comprendre ce qu'est une maladie mentale. Ensuite, ils se sentiraient sans doute plus à l'aise d'en parler et de chercher l'aide dont ils ont besoin. Une maladie mentale peut avoir de grands effets sur une personne comme des sentiments de désespoir, du stress, de l'anxiété. Parfois, certaines élèves peuvent aussi ressentir maux physiques comme des troubles d'estomac et des migraines sévères. Tous ces effets peuvent avoir un impact négatif sur l'apprentissage, l'humeur, le bon fonctionnement voire même sur l'éducation des élèves. Il est important de proposer aux élèves des solutions sans tarder. Trop souvent, des élèves n'en trouvent pas et marchent vers le suicide.

Troisièmement, tous les élèves devraient avoir l'obligation de participer à des périodes d'activités sportives et artistiques. Dans les écoles de l'Alberta, au deuxième cycle, il est seulement nécessaire de prendre le cours d'Éducation Physique de dixième année. Toutefois, on a besoin d'activités physiques à tout âge. Il est scientifiquement prouvé que les activités sportives et artistiques permettent aux élèves de se détendre et de diminuer leur stress. En plus, participer aux activités sportives, faire des arts et

participer à d'autres loisirs peut apporter de la joie et donner un sens d'appartenance bienfaisant aux élèves. Ceci améliorerait le bien-être des élèves tout en diminuant le niveau de stress et en procurant du plaisir durant les activités scolaires et les temps d'apprentissage.

Quatrièmement, pour améliorer le bien-être des élèves du secondaire, j'aimerais fournir des collations nutritives à chaque matin. Beaucoup d'élèves ne prennent pas de déjeuner avant d'aller à l'école. Parfois, c'est seulement par manque de temps mais, il n'en demeure pas moins que c'est un repas nécessaire et essentiel pour leur bien-être. D'après plusieurs médecins et spécialistes de la santé, le déjeuner est le repas le plus important de la journée! Des collations nutritives variées, par exemple, des fruits, des céréales, des barres tendres, du pain... répondraient aux besoins d'un bon nombre d'élèves. De cette manière, il serait possible de s'assurer que tous les élèves aient pris un déjeuner. Les collations nutritives peuvent améliorer la concentration des élèves, leur performance à l'école voire même leur santé physique et mentale.

En conclusion, je pense que le bien-être des élèves du secondaire serait grandement amélioré, en ajoutant des périodes de temps libre à l'horaire, des rencontres de sensibilisation sur la santé mentale, des activités sportives et artistiques et des collations nutritives. Avec ces activités et ces projets, les élèves du secondaire auront plus de chance de mieux réussir sur le plan académique mais aussi dans leur vie personnelle de tous les jours. Leur humeur et leur concentration vont aussi s'améliorer et ils vont aimer la vie davantage. Il y a beaucoup de moyens d'améliorer leur bien-être. Par où allons-nous commencer?