



GUIDE DE SURVIE

à l'usage des étudiants

L'école secondaire ne s'agit pas seulement de l'éducation. C'est une phase qu'on devrait surmonter les défis.

Si vous voulez sortir de l'école secondaire avec succès, vous devez maintenir la santé!



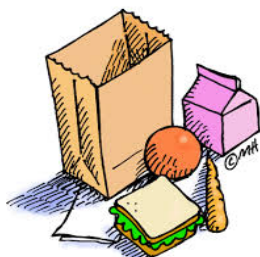
1 L'Alimentation

Je vous suggère de prendre les conseils ci-dessous :

À Pinetree, les heures de l'école sont longues. Alors... ayez une alimentation équilibrée!

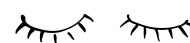
Vaut-il la peine de consommer la nourriture malsaine, soit de la cafétéria ou de Douglas College? Alors... emballez votre déjeuner!

Finalement, pour votre santé... Buvez beaucoup d'eau! Restez hydraté!

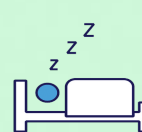


C'est vrai que les classes commencent très tôt, mais rappelez-vous que c'est nécessaire que vous mangiez le petit déjeuner tous les jours!

Le Sommeil



Les adolescents ont besoin de 8.5 à 9.5 heures de sommeil chaque nuit



Les adolescents qui n'ont pas assez de sommeil sont plus susceptibles de:

Prendre du poids

Souffrir de symptômes dépressifs

Avoir des comportements malsains, comme boire de l'alcool, fumer du tabac et consommer de la drogue



La Santé Mentale

8%

des jeunes de 12 à 17 ans souffrent de dépression

11%

d'entre eux ont un trouble dépressif avant l'âge de 18 ans...

Puis, assurez-vous de bien gérer votre temps pour dormir suffisamment.

comment vous pouvez l'empêcher et maintenir votre santé mentale:



Exercice



Esprit Positif



Loisir



Socialisation

Vous avez besoin de l'exercice pour avoir une vie saine et pour maintenir un corps fuselé

Il est nécessaire que vous fassiez beaucoup d'attention à votre activité physique, parce que cela pourrait réduire les chances des maladies

Les avantages de l'exercice:



Meilleure humeur et sommeil

Coeur en bonne santé



Plus de force physique



Pour équilibrer la vie scolaire et la vie sociale, arrêtez de procrastiner!

Grâce à l'internet, vous passez beaucoup de temps sur les médias sociaux,



mais



essayez de faire vos devoirs bientôt après l'école; comme ça vous finissez plus vite et vous pouvez utiliser le reste de la journée!!

par Nazy B.