

*Develop the Whole Child*

# ZEST

## Why does Zest matter?

Zest means approaching a situation, or life in general, with excitement and energy, not approaching tasks or activities halfway or halfheartedly. People who are high in zest are excited to get up in the morning, and they live their lives like an adventure. Zest is a dynamic strengths that is directly related to physical and psychological wellness. This strength has the strongest ties to overall life satisfaction and happiness.



## Pulse Check

Think about your day and how many times you have done the following:

- Actively participating by asking questions
- Showing enthusiasm through smiles or excited comments
- Approaching new situations with excitement and energy
- Invigorating others around you by talking about their interest
- Read about their interest in their free time

## How do I encourage Zest in others?

**Model It.** Because zest is affected by exercise, go for a walk in between classes or join a sports team.

**Celebrate It.** Praise enthusiasm. Enthusiasm is contagious. "Great question!" Or, "I love your excitement about this topic!"

**Enable It.** Connect to students' interests and make work relevant. Tap into questions, topics, and issues that matter to students. Use their questions as a means of learning content.

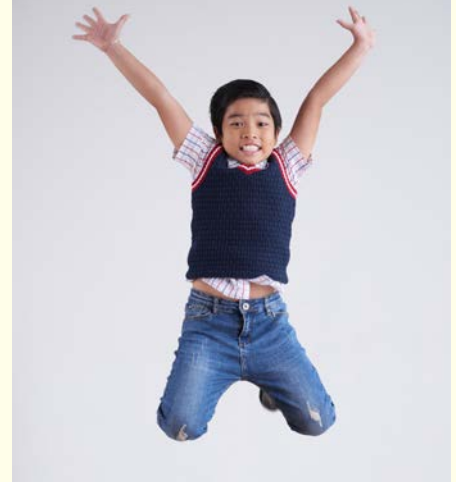


Desarrollar al Niño Completo

# "ZEST" ENTUSIASMO

## ¿Porque es importante el "Zest"?

El "Zest" significa aproximar alguna situación, o a la vida en general, con entusiasmo y energía, no es aproximar las tareas o actividades haciéndolas a medias o con indiferencia. Las personas que tienen un alto "zest" se emocionan al levantarse en las mañanas, y viven como si su día fuera una aventura. El entusiasmo es una fortaleza dinámica directamente relacionada al bienestar físico y psicológico. Esta fortaleza tiene los vínculos más fuertes para lograr la satisfacción y la felicidad integral en la vida.



## Checar el Pulso

Piensa sobre tu día y cuantas veces haz hecho lo siguiente:

- Participar activamente haciendo preguntas
- Demostrar entusiasmo por medio de sonrisas y con comentarios entusiasmados
- Aproximar situaciones nuevas con emoción y energía
- Estimular el diálogo con otros en tu alrededor hablando sobre temas que les interesan
- Lee sobre sus intereses durante el tiempo libre

## ¿Como puedo alentar el "Zest" en otros?

**Modélalo.** Puesto que "zest" es afectado por ejercicio, ve a caminar antes, después o entre las clases o únete a un equipo de deportes.

**Celébralo.** Aplauda al entusiasmo. El entusiasmo es contagioso. "Buenísima pregunta!" O, "¡Me encanta como te emocionas aprendiendo sobre este tema!"

**Permítelo.** Conéctate a los intereses de los estudiantes y haz que el trabajo sea relevante. Aprovecha las preguntas, los temas y los asuntos que son de importancia para a los estudiantes. Utiliza sus preguntas como medio de contenido para el aprendizaje.

