

Éducation physique et Éducation à la santé – 1^{re} année : Ressources pédagogiques pour des modes de vie sains

L'élève acquiert des concepts et des habiletés pratiques personnelles et interpersonnelles favorisant son bien-être, des habitudes de vie saines et des relations interpersonnelles saines.

Ce tableau de *Ressources pédagogiques pour des modes de vie sains* est un instrument pour appuyer l'enseignement d'*ÉP-ÉS de la maternelle à la 12^e année : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*. Il peut servir à identifier des ressources pédagogiques recommandées pour soutenir l'apprentissage lié aux modes de vie sains en 1^{re} année. Le tableau se divise selon les thèmes principaux du programme, soit les *grands domaines d'apprentissage* identifiés dans le nouveau *Planificateur d'ÉP-ÉS*. Les enseignants sont aussi invités à consulter le [Document de mise en œuvre d'ÉP-ÉS, 1^{re} année](#) qui contient des suggestions d'enseignement et d'évaluation pour chacun des résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) du programme d'études.

Grands domaines d'apprentissage	Ressources
<p>Prise de décisions pour la santé et le bien-être <i>Utilisation initiale des aptitudes à prendre des décisions et résoudre des problèmes concernant la santé et le bien-être.</i></p>	
<p>Sécurité personnelle et des autres <i>Identification des moyens de rester en sécurité et d'obtenir de l'aide en ligne, au foyer, à l'école et dans la communauté.</i></p>	
<p>Développement mental affectif (aucun RAS en 1^{re} année) <i>Identification des sentiments et des émotions associés à l'anxiété et exploration des moyens de détendre l'esprit et le corps.</i></p>	
<p>Habitudes de santé personnelles <i>Compréhension des pratiques quotidiennes de maintien d'une bonne santé personnelle.</i></p>	
<p>Nutrition <i>Compréhension du Guide alimentaire canadien et de la fonction des groupes alimentaires pour la croissance et le développement.</i></p>	
<p>Prévention de l'usage et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues <i>Démonstration des habiletés d'évitement et de refus dans le cadre de situations types concernant la consommation de substances dangereuses ou inconnues.</i></p>	
<p>Sexualité (aucun RAS en 1^{re} année) <i>Emploi d'un langage approprié pour discuter des responsabilités reliées à la croissance et au développement humains.</i></p>	

Modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves.