

## Éducation physique et Éducation à la santé – 5<sup>e</sup> année : Ressources pédagogiques pour un mode de vie sain

*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<sup>e</sup> 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 5<sup>e</sup> 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, 5<sup>e</sup> année](#) qui contient des suggestions d'enseignement et d'évaluation pour chacun des résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) du programme d'études.

<b>Grands domaines d'apprentissage</b>	<b>Ressources</b>
<p><b>Prise de décisions pour la santé et le bien-être</b> <i>Recours à la planification, à la prise de décisions et à la résolution de problèmes concernant la santé et le bien-être.</i></p>	
<p><b>Sécurité personnelle et des autres</b> <i>Compréhension des préoccupations concernant la sécurité dans les activités de la vie quotidienne et des mesures de soutien offertes et compréhension des lignes directrices de sécurité et des méthodes permettant de traiter des situations de mauvais traitement et de harcèlement.</i></p>	
<p><b>Développement mental affectif (aucun RAS en 5<sup>e</sup> année)</b> <i>Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans divers contextes.</i></p>	
<p><b>Habitudes de santé personnelles</b> <i>Compréhension des pratiques quotidiennes de maintien de la santé personnelle.</i></p>	
<p><b>Nutrition (aucun RAS en 5<sup>e</sup> année)</b> <i>Compréhension des choix alimentaires et des besoins visant à maintenir un corps sain.</i></p>	
<p><b>Prévention de l'usage et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues</b> <i>Compréhension des stratégies visant à prévenir ou à éviter l'utilisation et la consommation abusive de certaines substances.</i></p>	
<p><b>Sexualité</b> <i>Compréhension des changements physiques et socio-affectifs ainsi que des responsabilités personnelles associées à la puberté.</i></p>	

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