

## Éducation physique et Éducation à la santé – 7<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 7<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, 7<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, à la résolution de problèmes et à l'autorégulation pour améliorer la santé et le bien-être.</i></p>	
<p><b>Sécurité personnelle et des autres</b> <i>Compréhension des règles de sécurité et des méthodes permettant de réagir aux situations de mauvais traitement.</i></p>	
<p><b>Développement mental affectif (aucun RAS en 7<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 (aucun RAS en 7<sup>e</sup> année)</b> <i>Compréhension des habitudes de vie saines et de leurs effets sur la santé personnelle.</i></p>	
<p><b>Nutrition (aucun RAS en 7<sup>e</sup> année)</b> <i>Compréhension des habitudes alimentaires quotidiennes et des besoins nutritifs pour maintenir un corps sain et un style de vie actif.</i></p>	
<p><b>Prévention de l'usage et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues</b> <i>Compréhension des conséquences et des stratégies de prévention associées à l'utilisation et à la consommation abusive de certaines substances.</i></p>	
<p><b>Sexualité</b> <i>Compréhension de la reproduction et de la sexualité humaine et prise de décisions dans le cadre d'un comportement sexuel responsable.</i></p>	

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