### Éducation physique et Éducation à la santé – 10e 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 12e année : Programme d’études : Cadre manitobain des résultats d’apprentissage pour un mode de vie actif et sain*](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/epesm-s4/index.html). Il peut servir à identifier des ressources pédagogiques recommandées pour soutenir l’apprentissage lié aux modes de vie sains en 10e 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, 9e et 10e années*](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/s1-s2/index.html) 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** |
| **Prise de décisions pour la santé et le bien-être***Recours à la planification pour prendre des décisions et résoudre des problèmes afin d’améliorer sa santé et son bien-être.* |  |
| **Sécurité personnelle et des autres***Compréhension des habiletés, stratégies et ressources communautaires permettant d’assurer sa sécurité personnelle et de gérer les situations de mauvais traitement.* |  |
| **Développement mental affectif** *Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans diverses situations.* |  |
| **Nutrition***Compréhension des facteurs et des choix contribuant à une saine alimentation et au maintien d’un corps sain.* |  |
| **Prévention de l’usage et de l’abus d’alcool ou d'autres drogues***Examen des enjeux et des conséquences associés à l’utilisation et à la consommation abusive de certaines substances.* |  |
| **Sexualité***Compréhension de la reproduction et de la sexualité humaine et prise de décisions associées à un comportement sexuel responsable.* |  |

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