

Éducation physique et Éducation à la santé – 10^e 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^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 10^e 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, 9^e et 10^e années](#) 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>Recours à la planification pour prendre des décisions et résoudre des problèmes afin d'améliorer sa santé et son bien-être.</i></p>	
<p>Sécurité personnelle et des autres <i>Compréhension des habiletés, stratégies et ressources communautaires permettant d'assurer sa sécurité personnelle et de gérer les situations de mauvais traitement.</i></p>	
<p>Développement mental affectif <i>Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans diverses situations.</i></p>	
<p>Nutrition <i>Compréhension des facteurs et des choix contribuant à une saine alimentation et au maintien d'un corps sain.</i></p>	
<p>Prévention de l'usage et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues <i>Examen des enjeux et des conséquences associés à l'utilisation et à la consommation abusive de certaines substances.</i></p>	
<p>Sexualité <i>Compréhension de la reproduction et de la sexualité humaine et prise de décisions associées à un comportement sexuel responsable.</i></p>	

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