### Éducation physique et Éducation à la santé – 1re 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](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/epesm-s4/index.html)[e](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/epesm-s4/index.html) [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 1re 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](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/premiere/index.html)[re](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/premiere/index.html) [année](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/ped/epes/premiere/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***Utilisation initiale des aptitudes à prendre des décisions et résoudre des problèmes concernant la santé et le bien-être.* |  |
| **Sécurité personnelle et des autres***Identification des moyens de rester en sécurité et d’obtenir de l’aide en ligne, au foyer, à l’école et dans la communauté.* |  |
| **Développement mental affectif (aucun RAS en 1re année)***Identification des sentiments et des émotions associés à l’anxiété et exploration des moyens de détendre l’esprit et le corps.* |  |
| **Habitudes de santé personnelles***Compréhension des pratiques quotidiennes de maintien d’une bonne santé personnelle.* |  |
| **Nutrition***Compréhension du Guide alimentaire canadien et de la fonction des groupes alimentaires pour la croissance et le développement.* |  |
| **Prévention de l’usage et de l’abus d’alcool ou d'autres drogues***Démonstration des habiletés d’évitement et de refus dans le cadre de situations types concernant la consommation de substances dangereuses ou inconnues.* |  |
| **Sexualité (aucun RAS en 1re année)***Emploi d’un langage approprié pour discuter des responsabilités reliées à la croissance et au développement humains.* |  |

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