

Se concentrer sur :

- Compétences sociales et émotionnelles
- Compétences de communication et de relations interpersonnelles
- Compétences décisionnelles et de pensée critique
- Développement des capacités de leadership
- La pensée saine
- Maîtrise de soi et autonomie
- Compétences culturelles
- Bien-être mental
- Bien-être communautaire
- Discuter et analyser les stratégies d'adaptation malsaines
- Sensibilisation des élèves aux divers médias auxquels ils sont exposés
- La saine alimentation

Privilégier les méthodes participatives telles que:

- Le consentement et le refus exprimés par la voie du théâtre ou du jeu de rôles (sans avoir recours aux stratégies d'adaptation malsaines)
- Recueillir et utiliser les renseignements dignes de confiance
- Analyse des mythes et des idées fausses
- Analyse des publicités et des contenus vidéo
- Analyse des plateformes de médias sociaux
- Réduction du stress par la voie de l'exercice, la méditation et d'autres stratégies de gestion du stress
- Accès aux services pour soutenir les comportements sains (par exemple les conseillers scolaires, les différents services et organismes communautaires)
- Sensibilisation/participation aux programmes communautaires qui encouragent un mode de vie sain
- Évaluer les solutions non-violentes

*Visitez le site libre accès d'EPS Canada pour découvrir les ressources de bien-être mental dans la section [Suggestions du personnel](#)