

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 1

Présentation de Terry

Bonjour! Je m'appelle Terry. Est-ce que tu t'es déjà senti comme moi? Comme si tout ton corps se transformait. J'ai parfois l'impression qu'un extraterrestre en a pris possession. On dirait que chaque jour apporte un nouveau changement.

J'ai remarqué, entre autres choses, qu'aucun de mes vêtements ne semble me faire très longtemps. Mes jeans sont trop courts (ou mes jambes trop longues). Mes T-shirts sont trop serrés. Même mes pieds semblent grandir d'un point tous les six mois. Par contre, je suis plutôt content d'être plus grand. Mes parents pensent que je serai plus grand qu'eux.

Je ne suis pas sûr de ce que je pense de certains changements. Par exemple, j'ai des poils à des endroits où je n'en ai jamais eus. Il y a aussi une personne dans

ma classe qui me plaît vraiment. Chaque fois que nous sommes près l'un de l'autre, je deviens comme nerveux et je rougis. Quel idiot!

Certains des changements que je vis sont vraiment gênants. Je m'inquiète au sujet de mon odeur corporelle, et ce, même si je prends une douche et si j'utilise du déodorant tous les jours. En plus, il y a les boutons, bien connus de tous. Juste au moment où tu te prépares à aller à un endroit spécial, pour voir cette « personne », un bouton apparaît comme par magie.

Je me demande parfois qu'est-ce qui m'attend encore. Je me rends compte que je deviens un adulte, et je me sens plus mature qu'il y a deux ans. Tout le monde semble survivre à la puberté. J'imagine que j'y arriverai aussi. En fait, j'ai hâte de voir ce que l'avenir me réserve.

Faites une liste de quelques changements qui se produisent à la puberté. Présentez ces changements sous la forme du tableau suivant :

Changements survenant à la puberté	Changements se produisant seulement chez les garçons	Changements se produisant seulement chez les filles	Changements se produisant chez les garçons et les filles
ex. : grandir			✓

Complétez quelques-unes des phrases suivantes :

Je suis content(e) d'être un garçon/une fille parce que... _____

J'ai remarqué que... _____

Je pense souvent à... _____

Je me sens parfois comme le seul/la seule à... _____

J'ai hâte de/que... _____

Selon moi, la puberté c'est... _____

ACTIVITÉ FACULTATIVE

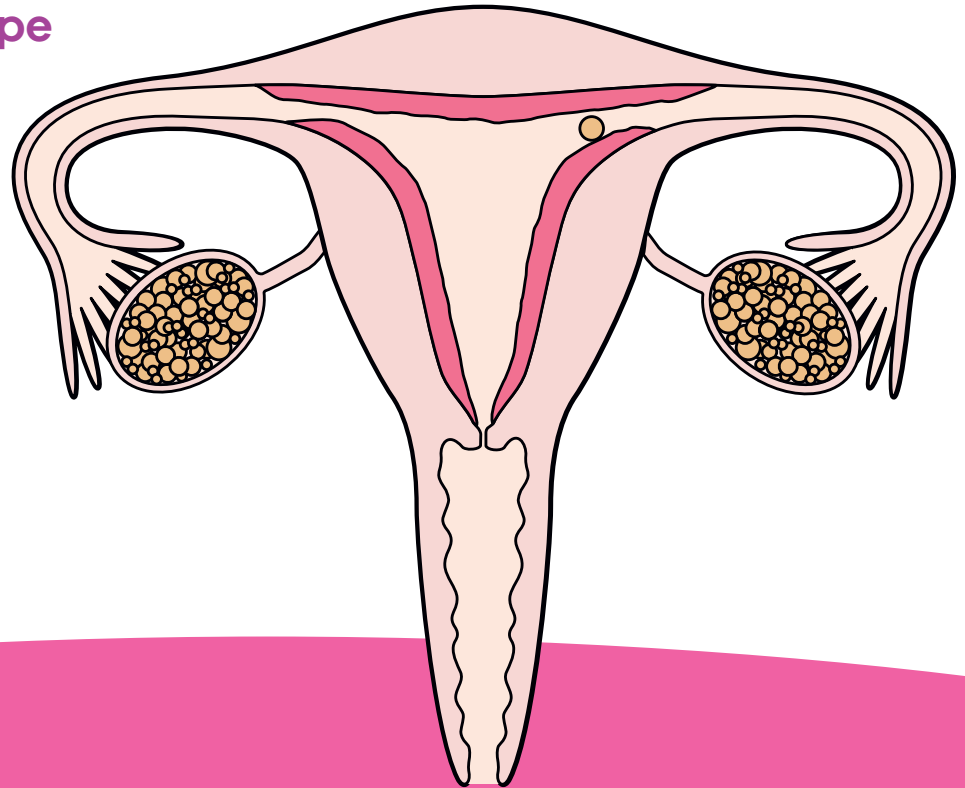
Écrivez certaines de vos phrases à compléter sur une bande de papier apposée au mur qui servira de tableau à graffitis sur la puberté.

Faits sur le système reproducteur féminin

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.

Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

- 1 Trompes de Fallope
- 2 Ovaires
- 3 Utérus
- 4 Col de l'utérus
- 5 Vagin
- 6 Endomètre



Définitions

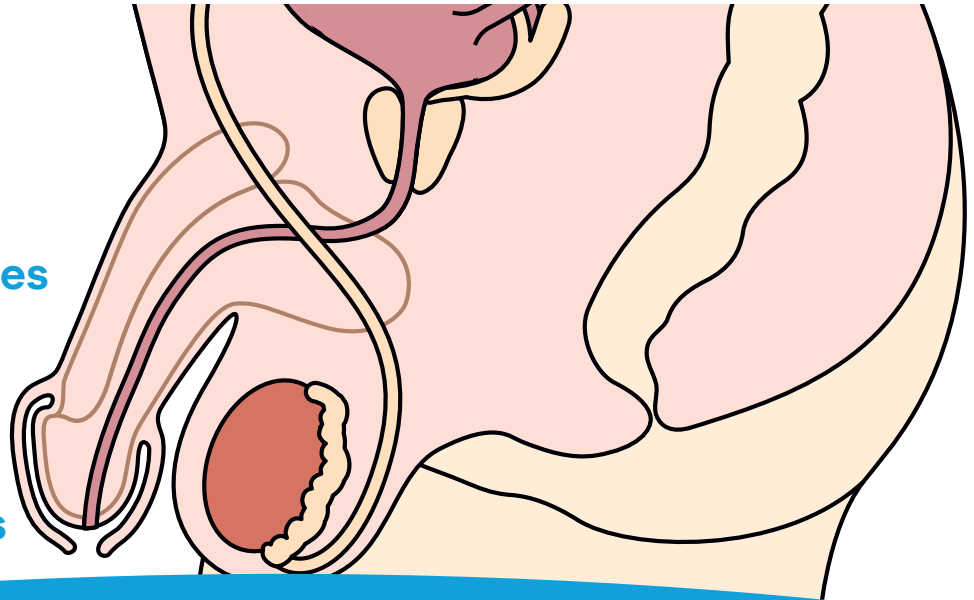
- _____ Partie inférieure de l'utérus qui comporte un orifice s'ouvrant sur le vagin.
- _____ Deux canaux étroits reliant les ovaires et l'utérus.
- _____ Deux glandes situées de chaque côté de l'utérus qui libèrent les hormones sexuelles femelles (l'oestrogène et la progestérone) et les ovules.
- _____ Organe musculaire creux qui porte et nourrit le fœtus.
- _____ Conduit de muscles qui relie le col de l'utérus à l'extérieur du corps.
- _____ Muqueuse épaisse et spongieuse qui se développe à l'intérieur de l'utérus chaque mois.

Faits sur le système reproducteur masculin

Utilise les mots ci-dessous pour identifier les parties du diagramme.

Écris ensuite chaque mot à côté de sa définition.

- 1 Prépuce
- 2 Pénis
- 3 Urètre
- 4 Scrotum
- 5 Vésicules séminales
- 6 Prostate
- 7 Testicules
- 8 Vessie
- 9 Canaux déférents



Définitions

- _____ Enveloppe de peau qui contient les testicules juste sous le pénis.
- _____ Deux glandes situées de chaque côté de la vessie qui sécrètent le liquide séminal.
- _____ Deux organes de forme ovale contenus dans le scrotum qui produisent l'hormone mâle (la testostérone) et les spermatozoïdes.
- _____ Organe sexuel masculin en forme de tube qui pend à l'extérieur du corps.
- _____ Glande située près de la vessie qui ajoute du fluide à la semence.
- _____ Canal qui transporte à des moments différents l'urine et la semence à l'extérieur du corps.
- _____ Canaux minces et longs à travers desquels les spermatozoïdes circulent depuis les testicules, et où les spermatozoïdes se mélangent à un autre fluide pour produire la semence.
- _____ Sac à l'intérieur du ventre qui retient l'urine.
- _____ Peau autour de la tête du pénis.

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 4

Changements invisibles

De nombreux changements qui surviennent à la puberté sont invisibles, soit qu'ils se produisent à l'intérieur de ton corps, soit que tu ne peux pas les voir parce qu'ils concernent ton développement ou tes émotions. Voyons si tu peux trouver les mots suivants qui sont tous liés aux changements invisibles.

Besoin ardent	Émotions	Ovule	Testicules
Bonheur	Hormones	Pituitaire	Tristesse
Col de l'utérus	Menstruation	Spermatozoïde	Utérus
Cycle	Ovaire	Stress	Vagin



Les mythes et les faits concernant les soins personnels

De nombreux changements qui surviennent à la puberté sont invisibles, soit ils se produisent à l'intérieur de ton corps, soit tu ne peux pas les voir parce qu'ils concernent ton développement physique ou tes émotions. Voyons si tu peux trouver les mots suivants qui sont tous liés aux changements invisibles.

1. Soins de la peau

- a. Une routine quotidienne de nettoyage de la peau peut réduire le nombre de boutons.
- b. Le stress peut augmenter les problèmes de peau.
- c. L'exposition prolongée au soleil peut réduire l'acné.
- d. Le chocolat et les aliments gras peuvent causer l'acné.
- e. Frotter son visage bien fort permet d'éliminer les lésions.
- f. Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles reposent souvent leur visage dans leurs mains.

Vrai **Faux**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Soins dentaires

- a. La soie dentaire permet d'enlever les aliments entre les dents qui peuvent causer une mauvaise haleine.
- b. Les gencives rouges, enflées et qui saignent sont en bonne santé.
- c. Le tabac et les boissons contenant de la caféine ne tachent pas les dents.
- d. Le dentifrice fluoré aide à prévenir les caries.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Hygiène corporelle

- a. Les déodorants aident à réduire la transpiration qui cause des odeurs.
- b. Les antisudorifiques et les déodorants sont plus efficaces sur une peau propre.
- c. Les douches ou les bains quotidiens aident à réduire les bactéries qui peuvent causer des odeurs.
- d. Les glandes eccrines produisent la transpiration qui peut causer de mauvaises odeurs.
- e. La transpiration n'a aucune fonction utile.
- f. Les glandes apocrines s'activent à la puberté.
- g. Boire de l'eau permet de réduire la concentration de la transpiration.
- h. Le corps comprend 24 glandes eccrines.
- i. Les hommes ont tendance à transpirer davantage que les femmes.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 6

Prends soin de toi

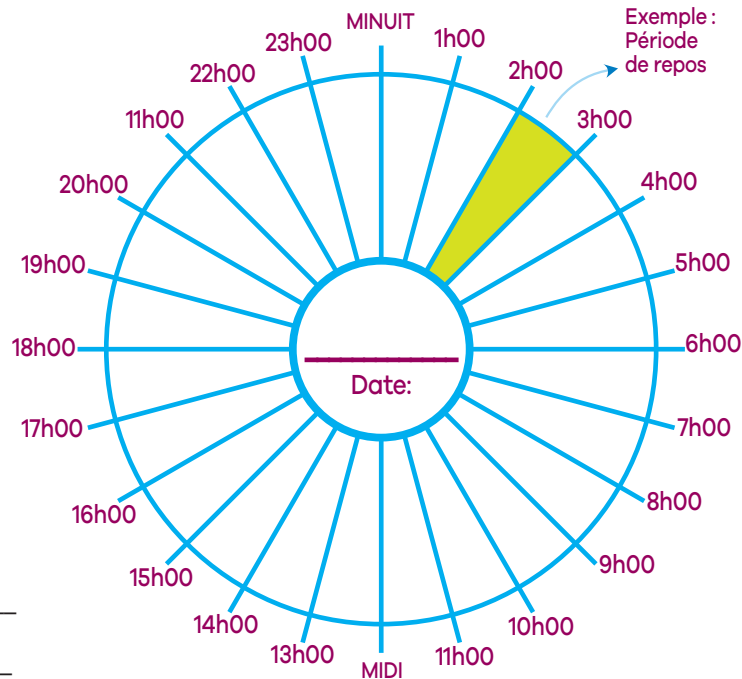
De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

Sur l'horloge de 24 heures ci-contre, note comment tu prends soin de toi..

Utilise une couleur différente pour indiquer :

- Tes périodes de repos
- Tes périodes d'activité physique
- Tes repas (précise ce que tu as mangé)
- Tes collations (précise ce que tu as mangé)
- Autres (précise)

Notes : _____



Mon profil de soins personnels

En moyenne, je dors _____ heures par nuit.

En moyenne, je fais de l'activité physique _____ heures par semaine.

Mes activités physiques préférées sont _____

Mes bons choix de nourriture ont été _____

Mes mauvais choix de nourriture ont été _____

Je peux améliorer mes habitudes de vie en _____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'activité physique et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Avez-vous de bonnes habitudes de vie? Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Tu as besoin d'idées. Va en ligne et découvre le Guide d'activité physique canadien et le Guide alimentaire canadien.

- Conçois un livret d'information intitulé « Connaître mon corps ». Tu peux y inclure un schéma des appareils génitaux masculin et féminin, une description du cycle menstruel ainsi qu'un glossaire de termes associés au corps et des troubles médicaux courants.

PRÉSENTÉ PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 7

Charivari

Voici une façon amusante de te rappeler des faits importants relatifs à la santé et aux soins corporels. Lis la définition à droite, remets en ordre les lettres figurant à gauche et écris ta réponse sur la ligne. Démêle les lettres encerclées à gauche pour trouver le mot qui complètera la phrase au bas de la page.

1 M A T T **Ⓞ** L I I N E N A _____ La nourriture te fournit les éléments nutritifs nécessaires pour l'assurer.

2 C E X I C E **Ⓡ** E _____ Moyen te permettant d'accroître ta force et d'améliorer ta coordination.

3 P G O N O **Ⓜ** I S H A _____ Tu te laves les cheveux à l'aide de ce produit.

4 O O É D N A R T D _____ Utilise-le sur tes aisselles.

5 A L G S N D E _____ Elles produisent de la sueur et du sébum.

6 C N A É _____ Elle est causée par les hormones, non pas par le chocolat.

7 L E É S A T _____ Lorsqu'elle obstrue des pores, des boutons apparaissent.

8 **ⓔ** U R T O P S _____ Elle est bonne lorsque tu te tiens droit en position debout ou en position assise.

9 N N T A A T O I _____ Exercice nécessitant qu'on se mouille.

La puberté est le moment idéal pour se mettre en **F** _____.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 8

Tu changes!

Nom _____

Les choses que je faisais bien à ce moment-là : (c.-à-d. dessiner, nager)

Mes activités favorites en première année :

Les personnes qui me tenaient à coeur à ce moment-là : (c.-à-d. amis, parents)

Savais-tu.... qu'il y a trois périodes dans ta vie où tu grandis rapidement? Peux-tu deviner lesquelles?

1. _____

2. _____

3. _____

Les choses que je fais bien maintenant : (c.-à-d. jouer au basket-ball, chanter, cuisiner)

Une chose dont je suis fier(ère) :

Mes intérêts :

Une personne qui me tient à coeur maintenant : (c.-à-d. parent, ami, professeur)

Ce que je veux faire : (c.-à-d. un nouveau sport)

Mon trait de caractère que j'aime le plus :

Changer et Grandir de Always

Réponses du prétest et du post-test

Prétest

- 1. Vrai**—La puberté n'est pas seulement un processus physique. Les hormones peuvent causer des sautes d'humeur, c'est-à-dire qu'un garçon ou une fille peut passer en un instant de la bonne humeur à la tristesse ou la colère.
- 2. Vrai**—Les garçons commencent à se raser selon le moment où des poils apparaissent sur leur visage, l'épaisseur de leurs poils et leur préférence.
- 3. Faux**—La sueur aide le corps à régulariser sa température.
- 4. Vrai**—Chez les filles, la puberté débute entre l'âge de 8 et 13 ans et dure plusieurs années. Chez les garçons, elle se manifeste entre l'âge de 10 et 17 ans et dure aussi plusieurs années.
- 5. Faux**—Les changements liés à la puberté ne s'opèrent pas du jour au lendemain. Certains se produisent rapidement, tandis que d'autres s'échelonnent sur plusieurs années.
- 6. Faux**—Les menstruations sont une période normale et saine de la vie d'une femme. Elles ne doivent pas empêcher les filles de s'adonner à leurs activités habituelles.
- 7. Faux**—Au début de leurs menstruations, il se peut que les filles ne soient pas très régulières. Le corps a besoin d'un certain temps pour régulariser le cycle menstruel, ce qui peut prendre de 2 à 3 ans.
- 8. Faux**—Personne ne remarquera qu'une fille est menstruée, à moins qu'elle ne le dise.
- 9. Vrai**—Pendant la puberté, les filles voient leurs seins se développer, leurs menstruations apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils.
- 10. Vrai**—Pendant la puberté, les garçons grandissent et voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps.

Post-test

- 1. Vrai**—Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs pouces. Ce phénomène est normal.
- 2. Vrai**—Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes.
- 3. Vrai**—Les garçons et les filles peuvent voir leurs émotions changer brusquement pendant la puberté. Les sautes d'humeur sont en partie causées par l'augmentation du taux d'hormones dans le corps.
- 4. Vrai**—On trouve des glandes eccrines partout sur le corps, et la sueur qu'elles sécrètent est claire et inodore. Quant aux glandes apocrines, elles se concentrent principalement sous les bras et dans la région des parties génitales.
- 5. Vrai**—Pendant la puberté, tu as besoin d'énergie et, comme tu puises ton énergie dans la nourriture, il est très important que ton régime alimentaire soit sain et équilibré.
- 6. Faux**—Pendant ses menstruations, la femme moyenne perd environ de 20 à 60 ml de fluide menstruel, mais celui-ci ne contient qu'une petite quantité de sang.
- 7. Vrai**—En grandissant, tes responsabilités s'accroissent et tu es appelé à prendre beaucoup de décisions. Le modèle **IDÉAL** (**i**dentifier, **d**écrire, **é**valuer, **a**gir, **l**eçon) offre aux ados une méthode de résolution de problèmes.
- 8. L'œstrogène est :**
c. La principale hormone femelle
- 9. La testostérone est :**
d. La principale hormone mâle
- 10. Le sperme est produit dans :**
d. Les testicules

PRÉSENTÉ
PAR



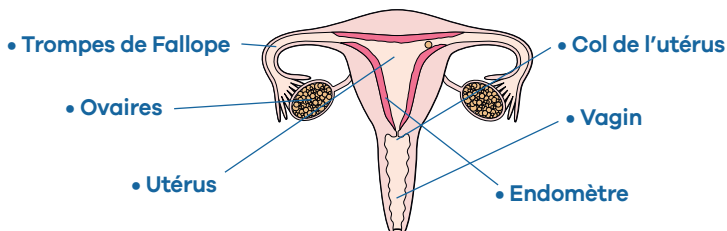
CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

Changer et Grandir de Always

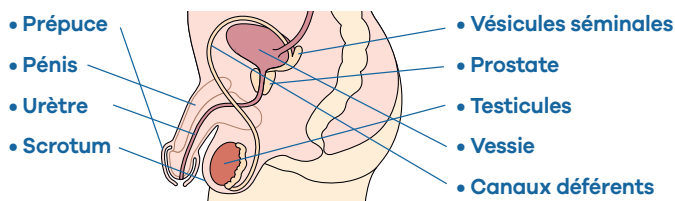
Faits sur le système reproducteur féminin



DÉFINITION :

1. Col de l'utérus 2. Trompes de Fallope
3. Ovaires 4. Utérus 5. Vagin 6. Endomètre

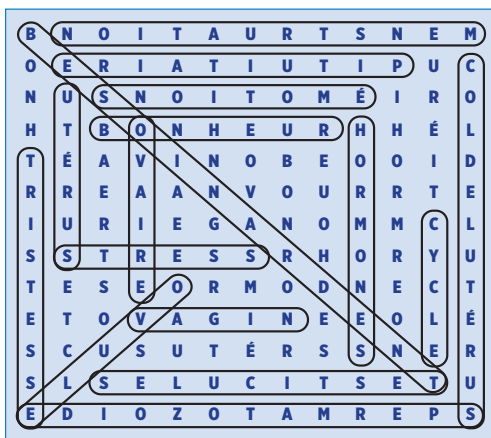
Faits sur le système reproducteur masculin



DÉFINITION :

1. Scrotum 2. Vésicules séminales 3. Testicules 4. Pénis 5. Prostate
6. Urètre 7. Canaux déférents 8. Vessie 9. Prépuce

ChangementS Invisibles



Charivari

1. ALIMENTATION 2. EXERCICE 3. FRÉGIME MIRACLE 4. SHAMPOOING
5. DÉODORANT 6. GLANDES 7. ACNÉ 8. SALETÉ 9. POSTURE 10. NATATION

La puberté est le moment idéal pour se mettre en **FORME**.

Réponses des feuilles d'activité

Feuille d'activité 2

Les mythes et les faits concernant les soins personnels

1. Soins de la peau

- a. Vrai**—Pour enlever la saleté et l'excès de sébum sur ton visage, lave-le deux fois par jour avec du savon ou un produit nettoyant médicamenteux ou non médicamenteux.
b. Vrai—Le stress peut contribuer à des problèmes de peau. Même s'il ne cause pas de boutons, il peut les empirer.
c. Faux—Le soleil peut vraiment aggraver l'acné. De plus, il accélère le vieillissement de la peau et peut causer le cancer.

2. Soins dentaires

- a. Vrai**—Utilise de la soie dentaire pour nettoyer entre les dents et un rince-bouche pour prévenir davantage la mauvaise haleine.
b. Faux—Les gencives saines sont d'ordinaire de couleur rose pâle, mais leur couleur peut varier d'une personne à l'autre.

3. Hygiène corporelle

- a. Faux**—Les déodorants sont des produits parfumés qui aident principalement à masquer les odeurs corporelles. Quant aux antisudorifiques, ils empêchent les odeurs corporelles de se développer en réduisant la transpiration aux aisselles.
b. Vrai—Le meilleur moyen d'obtenir le maximum d'efficacité est d'utiliser ton antisudorifique tous les jours, surtout après une douche ou un bain.
c. Vrai—Prendre un bain ou une douche tous les jours permet d'éliminer la saleté et l'excès de sébum sur ta peau et de réduire la quantité de bactéries qui peuvent causer les odeurs.
d. Faux—Les glandes eccrines sécrètent une sueur qui est claire et inodore. Elles s'activent dès la naissance.

Feuille d'activité 5

- d. Faux**—On croit maintenant que l'alimentation ne cause pas l'acné. Toutefois, une alimentation équilibrée est très importante pour la santé et le bien-être en général.
e. Faux—Même si un nettoyage quotidien peut aider à prévenir les boutons, ceux-ci peuvent empirer si on les frotte trop fort. Les savons ou autres produits abrasifs peuvent aggraver les problèmes de peau et entraîner son dessèchement et sa desquamation.
f. Vrai—Certaines personnes peuvent avoir des boutons si elles mettent souvent leur visage dans leurs mains.

- c. Faux**—Le tabac et les boissons contenant de la caféine peuvent tacher les dents. Rends-toi chez le dentiste au moins deux fois par année pour un examen et un nettoyage professionnel, lequel permettra d'enlever la plaque qui s'accumule sous tes gencives même si tu te brosses les dents régulièrement.
d. Vrai—Brosse-toi les dents et la langue au moins deux fois par jour avec du dentifrice fluoré pour prévenir la carie.

- e. Faux**—La transpiration est normale et importante, car elle aide ton corps à régulariser sa température.
f. Vrai—Les glandes apocrines s'activent dès le début de la puberté. Elles sécrètent une sueur qui peut avoir une odeur désagréable lorsqu'elle entre en contact avec des bactéries se trouvant sur la peau. Cette odeur est l'odeur corporelle.
g. Vrai—Boire de l'eau réduit la concentration de la sueur.
h. Faux—Toutes les parties du corps comportent des glandes sudoripares, à l'exception des lèvres et des oreilles. Chaque personne possède environ 2,5 millions de glandes sudoripares.
i. Vrai—Les hommes ont tendance à transpirer davantage que les femmes.

PRÉSENTÉ PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

Changer et Grandir de Always

Post-Test

Post-test

Que sais-tu sur la puberté? Encerle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

1 Une poussée de croissance désigne un moment où tu peux grandir soudainement de plusieurs pouces et constitue un phénomène normal. **Vrai** **Faux**

2 Faire de l'exercice pendant tes menstruations peut t'aider à soulager les crampes. **Vrai** **Faux**

3 Pendant la puberté, tu peux vivre des hauts et des bas sur le plan émotif. **Vrai** **Faux**

4 Il existe deux types de glandes sudoripares, les glandes eccrines et les glandes apocrines. **Vrai** **Faux**

5 Un régime alimentaire sain et équilibré peut non seulement t'aider à te sentir bien, mais aussi à paraître bien. **Vrai** **Faux**

6 Tu perdras environ deux tasses de sang pendant tes menstruations. **Vrai** **Faux**

7 La puberté peut être une période où il est important d'apprendre à prendre les bonnes décisions pour TOI. Certains adolescents résolvent leurs problèmes au moyen du modèle de prise de décision **IDÉAL** (Identifier, Décrire, Évaluer, Agir, Leçon) **Vrai** **Faux**

8 L'œstrogène est :

- a. Une glande sudoripare
- b. Une réaction émotive à la puberté
- c. La principale hormone femelle
- d. La principale hormone mâle

9 La testostérone est :

- a. Une glande sudoripare
- b. Une réaction émotive à la puberté
- c. La principale hormone femelle
- d. La principale hormone mâle

10 Le sperme est produit dans :

- a. La glande pituitaire
- b. Le pénis
- c. Le scrotum
- d. Les testicules

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

Changer et Grandir de Always

Prétest

Prétest

Que sais-tu sur la puberté? Encerle la réponse qui te semble la plus appropriée parmi les choix offerts.

- | | | | |
|----|---|------|------|
| 1 | La puberté implique des changements physiques et émotionnels. | Vrai | Faux |
| 2 | Tous les garçons commencent à se raser pendant la puberté. | Vrai | Faux |
| 3 | La sueur n'a aucune fonction utile dans le corps. | Vrai | Faux |
| 4 | La puberté débute entre 8 et 13 ans chez les filles et entre 10 et 17 ans chez les garçons. | Vrai | Faux |
| 5 | Les changements qui se produisent à la puberté surviennent d'ordinaire du jour au lendemain. | Vrai | Faux |
| 6 | Les filles ne doivent pas prendre un bain, faire de l'exercice ou nager pendant leurs menstruations. | Vrai | Faux |
| 7 | Les menstruations surviennent toujours à la même fréquence. | Vrai | Faux |
| 8 | Tout le monde sait quand une fille est menstruée. | Vrai | Faux |
| 9 | Pendant la puberté, les filles voient leurs seins se développer, leurs menstruations apparaître pour la première fois ainsi que leurs aisselles et leur pubis se couvrir de poils. | Vrai | Faux |
| 10 | Pendant la puberté, les garçons grandissent et voient leurs muscles se développer, leur voix muer, leur pénis et leurs testicules grossir ainsi que des poils apparaître sur leur visage et leur corps. | Vrai | Faux |

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020