

COMPOSANTE VISÉE

- Engagement des élèves

RESSOURCES

Ballon de plage

- Ballon de plage
- Marqueur permanent

Question, question, échange

- Cartes de jeu
« Question, question, échange »

Jeu-questionnaire

- Vibreur sonore ou sonnerie

Activités de jeux-questionnaires sur la puberté

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ : Enrichir les connaissances des élèves sur l'hygiène, la puberté et la reproduction.

INSTRUCTIONS : BALLON DE PLAGE

1. Avec un marqueur permanent, écrivez des nombres sur toute la surface d'un ballon de plage.
2. Utilisez la liste numérotée de questions.
3. Lancez le ballon dans la classe.
4. L'élève qui attrape le ballon dit le nombre qui lui fait face sur le ballon, puis l'enseignant ou l'enseignante lui pose la question correspondante.
5. L'élève peut répondre à la question ou demander à la classe de le faire.

INSTRUCTIONS : QUESTION, QUESTION, ÉCHANGE

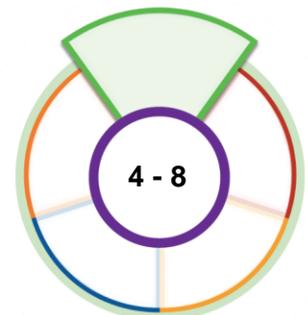
1. Découpez les feuilles de questions en bandes en suivant les pointillés. Pliez chaque bande en deux pour créer une carte de jeu ayant la question sur un côté et la réponse sur l'autre.
2. Donnez une carte à tous les élèves.
3. Dites aux élèves de se mettre deux par deux. L'élève 1 pose sa question en tenant la carte de manière à ce que l'élève 2 puisse voir la question.
4. L'élève 2 répond à la question de son mieux et l'élève 1 lui donne la bonne réponse au besoin.
5. Le même processus se répète; cette fois, l'élève 2 pose sa question.
6. Après que les élèves ont répondu aux deux questions, ils échangent leur carte et trouvent une autre personne avec qui poursuivre le jeu-questionnaire.

INSTRUCTIONS : JEU-QUESTIONNAIRE

1. Formez deux ou trois équipes.
2. Lisez une question.
3. La première équipe à appuyer sur le vibreur sonore ou la sonnerie répond à la question.
4. Songez à offrir un petit prix à l'équipe gagnante.

Liens avec le curriculum

- 4^e année : C1.5 Puberté - changements physiques, émotionnels et sociaux; C2.4 Puberté – hygiène personnelle
- 5^e année : C1.3 Appareil reproducteur; C1.4 Cycle menstruel et spermatogenèse
- 6^e année : C2.5 Relations saines – changements physiques, sociaux et émotionnels
- 7^e année : C1.3 Retarder le début des activités sexuelles; C2.4: Santé sexuelle – prise de décisions
- 8^e année : C1.4 Décision - être sexuellement actif ou non C2.4 : Relation intime – protection



1. Les déodorants réduisent la sueur qui dégage de mauvaises odeurs. Vrai ou faux?

Les déodorants réduisent sueur qui dégage de mauvaises odeurs. Vrai ou faux?

R : Faux. Les déodorants sont des parfums qui servent principalement à camoufler les odeurs corporelles. Les antisudorifiques empêchent les mauvaises odeurs en réduisant la moiteur des aisselles. Pour maximiser leur efficacité, il faut appliquer ses produits sur une peau propre et sèche.

2. À quel âge la puberté commence-t-elle?

À quel âge la puberté commence-t-elle?

R : En général, la puberté commence entre 8 et 17 ans et dure quelques années. Cela varie d'une personne à l'autre.

3. Sur quelles parties du corps les poils commencent-ils à pousser à la puberté?

Sur quelles parties du corps les poils commencent-ils à pousser à la puberté?

R : Des poils pourraient pousser aux aisselles et dans la région pubienne ainsi que sur les bras et les jambes. Certaines personnes auront aussi des poils sur le visage, la poitrine et dans le dos.

4. Que sont les sautes d'humeur?

Que sont les sautes d'humeur?

R : Ce sont des changements d'humeur soudains (p. ex. passer rapidement de la colère à la tristesse, puis au bonheur) qui peuvent se produire à la puberté. Le corps s'adapte à la hausse du taux d'hormones et ces sautes d'humeur finiront par disparaître avec le temps.

5. Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel?

Qu'est-ce que le syndrome prémenstruel?

R : Il s'agit d'un ensemble de symptômes physiques ou émotionnels qui peuvent se manifester en lien avec le cycle menstruel et les hormones.

6. Comment appelle-t-on les cellules reproductrices d'une personne ayant une vulve?

Comment appelle-t-on les cellules reproductrices d'une personne ayant une vulve?

R : Les ovules (œufs)

7. Qu'est-ce que l'utérus?

Qu'est-ce que l'utérus?

R : C'est un organe musculaire creux où un bébé peut se développer. À la fin de la puberté, l'utérus a atteint environ la taille d'une orange. Il devient beaucoup plus grand pendant la grossesse.

8. Qu'est-ce que l'ovulation?

Qu'est-ce que l'ovulation?

R : Les ovaires se trouvent de chaque côté de l'utérus. Chaque mois, l'œstrogène envoie un signal à un ovaire lui indiquant de libérer un œuf (ovule); les ovaires libèrent un ovule chacun à leur tour. L'ovulation a lieu environ deux semaines avant le début des menstruations.

9. Que sont les crampes menstruelles?

Que sont les crampes menstruelles?

R : Ce sont des contractions du muscle utérin qu'on peut ressentir dans le bas du ventre ou le bas du dos. On peut les soulager, par exemple, en prenant un bain chaud ou en faisant de l'activité physique.

10. Pourquoi les personnes ayant une vulve ont-elles des règles?

Pourquoi les personnes ayant une vulve ont-elles des règles?

R : Les règles, ou menstruations, font partie du cycle menstruel, le cycle naturel qui permet à une personne ayant une vulve d'avoir un bébé. Une fois qu'un œuf a été libéré de l'ovaire, il parcourt une des trompes de Fallope pour se rendre jusqu'à l'utérus, où s'est formée une épaisse muqueuse de sang et de tissus riche en nutriments nécessaires à un bébé. Si l'œuf n'est pas fécondé par un spermatozoïde, il se dissoudra et la muqueuse sera évacuée par le vagin (passage entre l'utérus et l'extérieur du corps).

11. Pourquoi les seins grossissent-ils?

Pourquoi les seins grossissent-ils?

R : Chez les personnes ayant une vulve, l'œstrogène (une hormone) stimule la croissance des glandes mammaires. Ces glandes sont protégées par des tissus adipeux. Il faut de trois à cinq ans pour que les seins se développent complètement. Les hormones peuvent causer une enflure et une sensibilité au toucher dans la région des seins.

12. Quelle est la principale hormone sexuelle chez les personnes ayant un pénis?

Quelle est la principale hormone sexuelle chez les personnes ayant un pénis?

R : La testostérone

13. Où les spermatozoïdes sont-ils produits?

Où les spermatozoïdes sont-ils produits?

R : Dans les testicules. Les spermatozoïdes sont microscopiques et les testicules en produisent environ 1 000 à la seconde. Les personnes ayant un pénis produisent chaque jour des millions de spermatozoïdes, mais il faut à ceux-ci de deux mois et demi à trois mois pour arriver à maturité.

14. Qu'est-ce que le sperme?

Qu'est-ce que le sperme?

R : Le sperme est composé de spermatozoïdes et de liquide séminal. Ce liquide est produit pour permettre au sperme de se déplacer facilement dans le canal déférent; il contient du sucre et des nutriments.

15. Chez les personnes ayant un pénis, ce tube permet le passage de l'urine ET du sperme – comment s'appelle-t-il?

Chez les personnes ayant un pénis, ce tube permet le passage de l'urine ET du sperme – comment s'appelle-t-il?

R : L'urètre – des valves empêchent l'urine et le sperme de passer dans le tube en même temps.

16. Que sont les éjaculations nocturnes (également appelées « pollutions nocturnes »)?

Que sont les éjaculations nocturnes (également appelées « pollutions nocturnes »)?

R : Comme la production des spermatozoïdes ne commence qu'à la puberté, il lui faut du temps pour se réguler. Les testicules continuent à produire des spermatozoïdes et, quand il y a une accumulation, le corps a besoin de s'en débarrasser, ce qui entraîne une éjaculation par le pénis (le sperme jaillit de l'ouverture du pénis).

17. Qu'est-ce qu'une érection?

Qu'est-ce qu'une érection?

R : C'est ce qui se passe quand le pénis se remplit de sang, devient dur et se redresse. L'érection peut être provoquée par l'excitation sexuelle ou se produire sans raison. Avec le temps, les érections seront plus faciles à contrôler.

18. Comment s'appellent les deux cellules reproductrices qui s'unissent pour donner lieu à une grossesse?

Comment s'appellent les deux cellules reproductrices qui s'unissent pour donner lieu à une grossesse?

R : Spermatozoïde; ovule (œuf)

19. Ces organes se trouvent de chaque côté de l'utérus. Il y en a deux; ils ont une forme ovale. Comment s'appellent-ils et quelles sont leurs deux fonctions?

Ces organes se trouvent de chaque côté de l'utérus. Il y en a deux; ils ont une forme ovale. Comment s'appellent-ils et quelles sont leurs deux fonctions

R : Les ovaires! Ils produisent l'œstrogène et ils emmagasinent les ovules. Un ovule parviendra à maturité chaque mois et sera libéré.

20. Les changements qui surviennent durant la puberté se produisent habituellement tout d'un coup et au même âge pour tout le monde. Vrai ou faux?

Les changements qui surviennent durant la puberté se produisent habituellement tout d'un coup et au même âge pour tout le monde. Vrai ou faux?

R : Faux. Ces changements se produisent graduellement et à différents âges chez tout le monde. Tout dépend de l'horloge biologique et de l'hérédité (histoire familiale).

21. Pendant la puberté, les jeunes pourraient remarquer une croissance du tissu mammaire. Vrai ou faux?

Pendant la puberté, les jeunes pourraient remarquer une croissance du tissu mammaire. Vrai ou faux?

R : Vrai. Chez les personnes ayant un vulve, les seins commencent à grossir durant la puberté pour leur permettre d'allaiter si elles ont un bébé. Les personnes ayant un pénis peuvent aussi remarquer une croissance moins importante des seins, laquelle devient de moins en moins apparente à mesure que les muscles de la poitrine se développent durant la puberté.

22. Ce sac de peau contient les testicules.
Comment s'appelle cette partie du corps et
pourquoi les testicules se trouvent-ils à
l'extérieur du corps?

Ce sac de peau contient les testicules. Comment
s'appelle cette partie du corps et pourquoi les
testicules se trouvent-ils à l'extérieur du corps?

R : C'est le scrotum. Les testicules produisent les
spermatozoïdes et ceux-ci doivent être stockés à
une température inférieure à la température du corps
pour optimiser leur santé et leur mobilité.

23. Les sécrétions vaginales peuvent changer
durant le cycle menstruel. Vrai ou faux?

Les sécrétions vaginales peuvent changer durant le
cycle menstruel. Vrai ou faux?

R : Vrai. La consistance des sécrétions vaginales
change durant le cycle menstruel, allant d'épaisse et
collante à transparente et glissante.
