

## COMPOSANTE VISÉE

- Engagement des élèves

## RESSOURCES

- [Ressources pédagogiques sur le développement de la personne et la santé sexuelle](#)
- [On s'expose - 9-12 ans - Série - \(idello.org\)](#)

## Ressources pédagogiques sur la puberté

**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :** Sensibiliser les élèves aux changements physiologiques et émotionnels qui se produisent durant la puberté et enrichir leurs connaissances à ce sujet.

La trousse [Promouvoir la croissance et le développement sains](#) renferme des présentations à l'appui de l'enseignement sur l'hygiène, la puberté et la reproduction.

Avant de donner une leçon sur la croissance et le développement, vous auriez intérêt à communiquer avec les parents. Ainsi, vous favoriserez la discussion entre les parents et les élèves hors de la salle de classe. Jetez un coup d'œil à l'activité [Communication avec les parents](#); vous y trouverez un exemple de lettre visant à communiquer vos projets d'enseignement.

Sachez que les pratiques d'hygiène sont des choix personnels qui peuvent varier d'une culture à l'autre. Encouragez les élèves à parler à leurs parents ou à un adulte de confiance au sujet des changements qui se produisent à la puberté ainsi que des pratiques d'hygiène.

## QUESTIONS À POSER POUR STIMULER LA DISCUSSION

- Qu'est-ce que « l'hygiène personnelle »? Nommez quelques pratiques d'hygiène.
  - C'est la façon dont on prend soin de son corps (p. ex. bain ou douche, brossage des dents et utilisation de soie dentaire, lavage des vêtements et des mains, utilisation de déodorant et hygiène menstruelle).
- Quels sont certains des changements physiques qui pourraient se produire à la puberté?
  - Croissance
  - Peau et cheveux plus huileux
  - Sueurs et odeurs corporelles
  - Apparition de poils
  - Changement de la voix
  - Développement des seins
  - Pertes vaginales et menstruations
  - Éjaculation

### Liens avec le curriculum

- 4<sup>e</sup> année : C1.5 Puberté – changements physiques, émotionnels et sociaux
- 4<sup>e</sup> année : C2.4 Puberté – hygiène personnelle
- 5<sup>e</sup> année : C2.4 Stress émotionnel, interpersonnel – puberté



- Quels sont certains des changements émotionnels qui pourraient se produire à la puberté?
  - On pourrait avoir des sautes d'humeur.
  - On pourrait aimer ses amis et sa famille à certains moments, puis ne rien vouloir savoir d'eux à d'autres moments.
  - On pourrait parfois avoir l'impression d'être un adulte et d'autres fois avoir l'impression d'être un enfant.
  - Il pourrait y avoir beaucoup de larmes et de disputes.
- Quel effet la puberté pourrait-elle avoir sur l'hygiène personnelle?
  - On pourrait vouloir prendre une douche ou un bain plus souvent.
  - Certaines personnes pourraient commencer à utiliser du déodorant ou de l'antisudorifique.
  - On pourrait devoir laver ses vêtements plus souvent.
  - On pourrait commencer à utiliser des produits menstruels pour absorber le sang et les pertes vaginales afin de garder les sous-vêtements propres.
- Nommez quelques stratégies à utiliser pour gérer les changements qui pourraient se produire à la puberté.
  - Obtenir des renseignements et un soutien d'un adulte de confiance.
  - Ne pas se comparer aux autres étant donné que tout le monde vit la puberté différemment.
  - Adopter des habitudes de vie saine (p. ex. manger une variété d'aliments, trouver des façons qu'on aime de faire bouger le corps et avoir de bonnes habitudes de sommeil).
- Nommez des célébrations ou cérémonies liées à la puberté qui font partie de certaines cultures.
  - Bar et Bat Mitzvah, Quinceanera, etc.
- Tout le monde « *devrait être traité en fonction de son âge et avec respect* ». (Le curriculum de l'Ontario de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année; Éducation physique et santé, 2019) Ce n'est pas acceptable de taquiner quelqu'un en raison de changements liés à la puberté; n'attirez pas l'attention sur les changements que pourrait subir une personne ou qui pourraient la rendre mal à l'aise.

## Liens avec le curriculum

- 4<sup>e</sup> année : C1.5 Puberté – changements physiques, émotionnels et sociaux
- 4<sup>e</sup> année : C2.4 Puberté – hygiène personnelle
- 5<sup>e</sup> année : C2.4 Stress émotionnel, interpersonnel – puberté

