



Résultats d'apprentissage

W-4.3 Décrire les changements physiques, émotionnels et sociaux qui se produisent pendant la puberté comme les menstruations, les caractéristiques secondaires sexuelles, les changements d'identité et d'humeur.

Méthode d'utilisation

Ce plan de leçon comprend de nombreuses activités visant à obtenir le résultat d'apprentissage ci-dessus. Vous pouvez effectuer certaines ou l'ensemble des activités, selon les besoins de vos élèves et le temps dont vous disposez. Certaines des activités s'appuient sur celles qui les précèdent, mais toutes peuvent être effectuées de façon indépendante.

Pour une leçon rapide, combinez les activités A, B et G.

Si vous choisissez de ne pas faire toutes les activités, usez votre jugement professionnel pour évaluer quels résultats d'apprentissage vous avez déjà abordés et ceux pour lesquels des activités supplémentaires sont nécessaires.

Activités en classe (et leur durée)

- A. Règles de base (5 à 10 minutes)
- B. Discussion relative à la trousse sur la puberté (20 à 30 minutes)
- C. Feuille de travail Hier, aujourd'hui et demain (20 à 30 minutes)
- D. Collage Le moi en devenir (30 à 45 minutes)
- E. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements pendant la puberté (15 à 20 minutes)
- F. Entrevue Coin conseils
- G. Boîte de questions (5 à 10 minutes)

Consulter aussi les plans de leçons « [Des aptitudes différentes](#) » sur la puberté.

Matériel nécessaire

[Trousse sur la puberté](#)

DOCUMENT DE COURS : Hier, aujourd'hui et demain

[JEU-QUESTIONNAIRE KAHOOT!](#) et CORRIGÉ : Changements pendant la puberté

DOCUMENT DE COURS : Coin conseils

On peut aussi trouver les documents pour les élèves dans le [Carnet de travail pour la 4^e année](#)

Renseignements généraux pour les enseignants

Savoir qu'il y aura des changements pendant la puberté marque la première étape vers une bonne adaptation à l'adolescence. Connaître des faits liés au corps humain et à la croissance peut aider les élèves à rester en santé, à prendre soin d'eux et à prendre de bonnes décisions.

Développer des stratégies d'adaptation positives et une confiance en soi est essentiel au développement des adolescents. Faire part des changements qui se produisent est une bonne façon d'encourager la confiance en soi. Accepter et affronter les changements qui se produisent pendant la croissance demandent de bien se connaître et de dresser un plan personnel pour l'avenir.

La langue est un outil complexe, puissant et en constante évolution. Dans les plans de leçons, on utilise [un langage neutre en ce qui concerne les sexes](#) (en anglais) pour inclure tous les élèves, y compris ceux qui ont des identités de genre et des orientations sexuelles variées. Les plans de leçons utilisent les termes « mâle » et « femelle » pour parler du sexe biologique (assigné à la naissance), par exemple quand on parle d'anatomie reproductive. L'appareil génital d'une personne peut être « mâle », « femelle » ou « intersexué » (dont le sexe n'est pas clairement défini par les catégories « mâle » ou « femelle »).

À la naissance, un sexe est assigné à chaque enfant en fonction de son anatomie reproductive. Le sexe assigné à la naissance est indépendant de l'identité de genre. Cette dernière est la façon dont une personne perçoit son identité, que ce soit de sexe féminin ou

4^e année Composer avec les changements liés à la puberté

masculin, bisexuelle ou asexuelle, peu importe le sexe biologique qui lui a été assigné à la naissance.

De nombreuses personnes s'identifient selon le sexe qui leur a été assigné à la naissance (cisgenre). D'autres s'identifient comme transgenre ou comme étant de diverses identités si leur sexe ne correspond pas à celui qui leur a été assigné à la naissance. L'identité de genre d'une personne peut être fille, femme, garçon, homme, transgenre, de genre fluide, de genre queer, agenre ou autre. L'intention de ce document est d'utiliser un langage qui reflète toutes ces possibilités.

A. Règles de base

Assurez-vous d'établir des [règles de base](#) avant de commencer la leçon. Pour les classes ayant déjà établi les règles de base, les passer rapidement en revue peut favoriser le succès de la leçon.

B. Trousse sur la puberté

Cette activité permet aux élèves de déterminer les outils qui pourront les aider à gérer les aspects plus difficiles de la puberté.

Il existe deux options pour vous procurer les outils dont vous avez besoin pour enseigner cette activité :

- Achetez ou rassemblez des objets pour une trousse sur la puberté en vous servant de la [liste de produits](#) (en anglais). On peut généralement assembler cette trousse pour 20 \$ à l'aide d'articles trouvés dans des magasins à un dollar ou friperies.
- Imprimez un exemplaire de la [trousse imagée sur la puberté](#).

Il est aussi parfois possible d'emprunter une trousse sur la puberté pour l'utiliser dans votre classe auprès de l'infirmière de l'école ou de l'équipe d'éducation à la santé sexuelle de la zone; cependant, cela n'est pas offert dans toutes les régions.

Familiarisez-vous avec le contenu de la trousse et les sujets de discussion pour chacun des articles avant de commencer l'activité. Cliquez [ici](#) pour imprimer la liste exhaustive des articles et des explications.

1. Distribuez tous les articles ou toutes les photos de la trousse.
2. Donnez aux élèves quelques minutes pour discuter avec leur voisin de l'article qui leur a été remis.

4^e année Composer avec les changements liés à la puberté

3. Demandez à un élève de tenir son article ou sa photo et d'expliquer quel est, selon lui, le lien avec la puberté. Encouragez l'élève à deviner en cas de doute. Encouragez les autres membres de la classe à exprimer leurs propres idées au sujet de l'article.
4. Donnez-leur les renseignements manquants, corrigez les renseignements erronés et répondez aux questions sur chaque article avant de passer au suivant.

C. Feuille de travail Hier, aujourd'hui et demain

Les élèves peuvent avoir besoin d'encouragement pour voir les aspects positifs de la puberté et de la croissance. Imaginer qui ils espèrent devenir fait partie de ce processus.

1. Distribuez le document de cours **Hier, aujourd'hui et demain**.
2. Demandez aux élèves de le remplir de façon individuelle. Ils peuvent avoir besoin d'aide pour puiser dans leurs souvenirs afin de remplir la colonne Hier et leur imagination pour remplir la colonne Demain. Pour la catégorie Ce à quoi je ressemble, encouragez-les à adopter une vue d'ensemble et à inclure différents aspects comme leur coiffure, leur taille, leur pointure de chaussures ou leurs vêtements préférés.
3. Quand ils ont terminé, demandez-leur d'échanger leurs réponses avec un partenaire ou en petit groupe.
4. Passez en revue cette activité en posant les questions suivantes aux élèves :
 - Qu'avez-vous appris sur vous-même?
 - Qu'aimez-vous concernant la personne que vous deviendrez?
 - Qui sont les personnes qui feront partie de votre réseau de soutien à l'école secondaire?

D. Collage Le moi en devenir

Les élèves célèbrent la personne qu'ils deviendront pendant la puberté.

Envisagez de numéroter les collages et de demander aux élèves de deviner à qui appartient chaque collage. Vous pouvez décerner un prix à l'élève qui en a deviné le plus.

1. Les élèves rassemblent des photos et des mots qui représentent la personne qu'ils espèrent être en 8^e année (quand la plupart d'entre eux auront commencé leur puberté) et ils s'en servent pour faire un collage. Incitez les élèves à rassembler des photos représentant leurs espoirs, objectifs, amis, activités ou habiletés, pas seulement ce à quoi ils pourraient ressembler.
2. Si vous avez effectué l'activité **Hier, aujourd'hui et demain**, les élèves peuvent se servir de leurs réponses comme idées de photos à rassembler.
3. Vous pouvez effectuer des collages à partir de photos de magazines/journaux ou utiliser des photos trouvées en ligne.
4. Si les élèves apportent des photos de la maison, demandez-leur de dresser une liste de ce qu'ils doivent apporter le jour suivant.
5. Quand les élèves ont terminé leur collage, affichez-les dans la classe.

E. Jeu-questionnaire Kahoot! sur les changements pendant la puberté

Ce jeu-questionnaire peut constituer un bon examen ou une bonne conclusion pour cette unité ou un petit divertissement entre d'autres activités. Pour en savoir davantage sur l'utilisation de Kahoot!, consultez le site getkahoot.com (en anglais).

1. Ouvrez le jeu-questionnaire Kahoot! : [4^e année – Changements liés à la puberté](#)
2. En groupe, répondez aux questions du jeu-questionnaire et discutez de vos réponses ensemble. Vous pouvez répondre au jeu-questionnaire de façon individuelle ou en équipes.

F. Entrevue Coin conseils

Les élèves se servent des connaissances acquises pendant l'activité de la trousse sur la puberté pour répondre à des questions difficiles concernant les façons de gérer la puberté.

4^e année Composer avec les changements liés à la puberté

1. Distribuez le document de cours **Coin conseils**.
2. Demandez aux élèves de faire la première étape en classe.
3. Dites aux élèves d'apporter le document à la maison et de remplir la section deux avec un parent, un tuteur ou un autre adulte en qui ils ont confiance.
4. Précisez qu'il ne s'agit pas d'un devoir noté et qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
5. Prenez le temps de passer en revue l'activité au prochain cours en vous servant de questions semblables à celles-ci :
 - Pendant cette activité, qu'avez-vous appris concernant la puberté?
 - Avez-vous trouvé d'autres questions que les jeunes peuvent se poser au sujet de la puberté? Comment pouvons-nous y répondre?

Rappelez-vous que les élèves n'ont pas tous les mêmes chances en ce qui a trait à des discussions franches avec leur famille ou les autres adultes dans leur vie. Bien qu'il soit préférable que les élèves fassent ce devoir en compagnie d'un parent ou d'un tuteur en qui ils ont confiance, cela pourrait ne pas être possible. Soyez attentifs aux besoins de vos élèves.

En raison de la nature délicate des sujets liés à la sexualité humaine, on recommande de réviser ce devoir ou d'en discuter, mais de ne pas y attribuer de note.

G. Boîte aux questions

Répondez à toute question qui se trouve dans la [boîte aux questions](#) depuis la dernière leçon. Demandez aux élèves de soumettre leurs nouvelles questions et abordez-les au cours suivant.

Discuter des questions au cours suivant vous donne le temps d'examiner les questions et de préparer vos réponses.

Réflexion personnelle

Pendant la leçon, avez-vous :

- suivi les règles de base?
- établi de bonnes pratiques concernant le travail et les discussions en équipe?

4^e année Composer avec les changements liés à la puberté

Que changerez-vous pour les prochains cours avec ce groupe?

Quels changements apporteriez-vous à la leçon pour son utilisation future?

Évaluation des élèves

Pendant le cours, les élèves ont-ils :

Connaissances :

- déterminé divers changements qui se produisent pendant la puberté?
- décrit des façons de composer avec les changements?
- déterminé des réseaux de soutien qui peuvent aider pendant la puberté?
- élaboré une image d'eux dans l'avenir?

Compétences :

- fait une séance de remue-méninges ensemble pour déterminer des exemples de changement pendant la puberté?
- fait preuve d'aptitudes appropriées à écouter et à échanger pendant les discussions en classe?

Attitudes :

- reconnu qu'ils vivront des changements pendant la puberté?
- accepté que ces changements font partie de la puberté?
- développé un sentiment de confort à discuter d'éléments de sexualité?
- compris les aspects positifs de la puberté?

Hier, aujourd'hui et demain

Remplissez le tableau en fournissant des renseignements à propos de vous. Utilisez votre imagination pour remplir la colonne de la 8^e année et y indiquer ce qui pourrait être vrai.

	Hier 1 ^e année	Aujourd'hui 4 ^e année	Demain 8 ^e année
Les gens les plus importants dans ma vie			
Mon apparence			
Mes spectacles/films préférés			
Mon objet le plus précieux			
Mon comportement			
Ma pire crainte			

CORRIGÉ : 4^e année –

Jeu-questionnaire sur les changements liés à la puberté

1. Qui vit une pousse de poils à de nouveaux endroits pendant la puberté?
 - Seulement les mâles
 - Seulement les femelles
 - **N'importe qui**
 - Personne
2. Qui commence à se soucier plus de son apparence pendant la puberté?
 - Seulement les mâles
 - Seulement les femelles
 - **N'importe qui**
 - Personne
3. Qui commence à dégager une odeur corporelle pendant la puberté?
 - Seulement les mâles
 - Seulement les femelles
 - **N'importe qui**
 - Personne
4. Qui commence à libérer de la pollution nocturne (durant le sommeil) pendant la puberté?
 - **Seulement les mâles**
 - Seulement les femelles
 - N'importe qui
 - Personne
5. Qui commence à avoir des pensées et des sentiments à caractère sexuel pendant la puberté?
 - Seulement les mâles
 - Seulement les femelles
 - **N'importe qui**
 - Personne
6. Qui pourrait commencer à faire de l'acné pendant la puberté?
 - Seulement les mâles
 - Seulement les femelles
 - **N'importe qui**
 - Personne

Corrigé du jeu-questionnaire Kahoot!

7. Qui commence à avoir des menstruations pendant la puberté?

- Seulement les mâles
- **Seulement les femelles**
- N'importe qui
- Personne

8. Qui se sent parfois seul(e) et confus(e) pendant la puberté?

- Seulement les mâles
- Seulement les femelles
- **N'importe qui**
- Personne

9. Qui rapetisse pendant la puberté?

- Seulement les mâles
- Seulement les femelles
- N'importe qui
- **Personne**

10. Qui pourrait commencer à s'intéresser à avoir un petit ami ou une petite amie pendant la puberté?

- Seulement les mâles
- Seulement les femelles
- **N'importe qui**
- Personne

Coin conseils

Maintenant que vous en avez appris davantage au sujet de la puberté, vous pourriez trouver que vos amis viennent vous consulter pour toutes sortes de choses. Que direz-vous à vos amis qui vous posent les questions suivantes?

Étape 1 : Choisissez trois questions dont vous connaissez la réponse. Écrivez votre réponse dans l'espace fourni à cet effet.

Étape 2 : Posez les autres questions à un parent, un tuteur ou un adulte en qui vous avez confiance pour obtenir leur réponse. Écrivez la réponse de l'adulte dans l'espace fourni à cet effet.

Je n'aime pas mes cheveux parce qu'ils sont trop huileux. Que pouvez-vous me suggérer?

Dernièrement, je ne m'entends aussi bien qu'avant avec mes parents. Que devrais-je faire?

Je me sens vraiment mal – mes amis m'ont dit que je pue après la classe d'éducation physique. Que puis-je faire?

Nom : _____

4^e année Composer avec les changements liés à la puberté

J'ai parfois l'impression de ne pas appartenir au groupe. Que devrais-je faire?

J'ai beaucoup de boutons au visage. Que devrais-je faire?

Parfois, je me sens heureux(se) et l'instant d'après, fâché(e). Pourquoi?

Tous mes amis semblent être en pleine période de puberté, mais pas moi. Je ne me sens pas à ma place et je ne veux pas que l'on me traite comme un(e) enfant. Que puis-je faire?