

Activité BILAN

Terminer l'atelier en présentant le schéma animé pour amener les élèves à objectiver les notions clés abordées. Au besoin, présenter le schéma animé à l'aide du texte suivant.

- Les changements liés à la puberté prennent place progressivement.
- Il y a des changements physiques qui se produisent dans tous les corps, comme une poussée de croissance en taille et en poids, une apparition de poils aux aisselles, sur les jambes et le pubis, une poussée d'acné, une apparition d'odeurs liées à la transpiration et un changement dans la voix.
- Certains changements se produisent dans les corps féminins; il s'agit entre autres du développement des seins, de l'élargissement du bassin et du début des menstruations.
- D'autres changements se produisent dans les corps masculins, comme l'apparition de poils au visage et parfois sur le torse, et la croissance des parties génitales.
- Tous ces changements ne surviennent pas au même moment ni à la même vitesse pour tout le monde.
- La puberté peut aussi provoquer des sentiments et des émotions comme de la gêne, de l'attirance physique, de la curiosité, de la joie, de la difficulté à se reconnaître ou encore de la fierté.
- Cela suscite également des réactions dans ton entourage comme des encouragements, des compliments ou des taquineries.

POUR ALLER PLUS LOIN

Site internet (vidéo)

[La puberté, c'est quoi?](#) – Centre de Planning des FPS de Liège

Durée: 01:51

Cette vidéo explique ce qu'est la puberté et les différents changements qu'elle apporte.

Site internet (vidéo)

[C'est quoi avoir ses règles?](#) – 1 jour, 1 question

Durée: 01:41

Cette vidéo explique ce que sont les règles.

NOTE: Expliquer qu'au Québec, on utilise davantage le mot *menstruations*.

Site internet

[Puberté](#) – Tel-jeunes

Ce site donne des informations sur la puberté et répond aux questions posées par les jeunes.