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

©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020