

## ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE - FORMATION PERSONNELLE

Titre : Je change, je mange

Niveau : 7<sup>e</sup> année

| Résultat d'apprentissage général   | Résultats d'apprentissages transdisciplinaires :  |
|--|---|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Relations interpersonnelles</b> : prendre des décisions qui permettent de vivre des relations humaines positives.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Citoyenneté</b> : contribuer au développement d'une société harmonieuse.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Santé</b> : faire des choix responsables et informés portant sur la santé globale.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Consommation</b> : évaluer le rôle de consommateur et les conséquences sur la qualité de vie personnelle et celle des autres.</p> | <p>X La communication</p> <p>X Utiliser les TIC</p> <p>X Pensée critique</p> <p><input type="checkbox"/> Développement personnel et social</p> <p><input type="checkbox"/> Culture et patrimoine</p> <p><input type="checkbox"/> Méthode de travail</p> |
| <h3>Résultats d'apprentissage spécifiques</h3> <p>3.6.2 Expliquer que les habitudes alimentaires ont des conséquences sur sa santé globale.</p> <p>3.8.1 Expliquer les transformations physiques et affectives habituelles liées à la puberté.</p>   |   |

### Préparation :

- **Intention d'apprentissage :** L'élève prend conscience des bienfaits d'une saine alimentation lors de la puberté.
- **Connaissances antérieures :** Discussion en grand groupe. L'enseignant écrit le mot «puberté» au tableau dans le but de faire une tempête d'idées avec les élèves.
- **Stratégies d'enseignement :** discussions / travail de groupe
- **Matériel requis :** [www.adosante.org](http://www.adosante.org) (section nutrition)  
Stylo, feuilles, crayons, ordinateurs

### Réalisation :

**Activité A :** En équipe de 2, les élèves visionnent l'animation sur les changements corporels et besoins nutritionnels : [www.adosante.org/Nutrition/06.shtml](http://www.adosante.org/Nutrition/06.shtml)

**Activité B :** Chaque équipe répond à la question suivante :  
Pourquoi est-il important de faire des choix alimentaires nutritifs lors de la puberté ?  
L'équipe justifie sa réponse à partir de ses connaissances antérieures et de l'animation.

**Activité C :** En grand groupe, les élèves partagent leurs réponses. L'enseignant anime la discussion et apporte des justifications et fait des corrections, si nécessaire.

**Intégration (Objectivation, démarche et stratégies, progrès, nouveaux défis):**

- À l'aide d'un tableau ou d'un organisateur graphique de leur choix, les élèves comparent les changements physiques, affectifs et les besoins nutritionnels entre les garçons et les filles lors de la puberté.

**Évaluation : (formative)**

- **Voir Activité C dans la partie réalisation.**

Préparé par : Pierre-Luc Cool (Croisée de Robertville) et Stéphanie Albert (Polyvalente Roland-Pépin)