



INFORMATION & PRÉVENTION

Je prends l'air

JE RESPIRE À PLEINS POUMONS

- J'apprends l'air
- Je respire
- Je prends soin de moi et de mon environnement

Animation éducative de promotion de la santé,
destinée aux classes de maternelle et cycle 2 de l'école élémentaire.

- J'apprends l'air.
- Je respire.
- Je prends soin de moi et de mon environnement.

*Animation de promotion de la santé.
Classes maternelles et cycle 2 de l'école élémentaire.*

" Je respire à pleins poumons " est un outil pédagogique d'éducation à la santé à destination des enfants de maternelle et du cycle 2 de l'école élémentaire.

Il propose aux maîtres de ces classes des activités pédagogiques et éducatives sur le thème de l'air et de la respiration, avec comme souci essentiel de conduire les enfants vers une prise de conscience raisonnée de l'air comme élément environnemental essentiel pour leur santé.

Objectifs

Les activités proposées par "Je respire à pleins poumons" visent les objectifs suivants :

- * Découvrir l'air
- * Prendre conscience de la fonction respiratoire
- * Mesurer et maîtriser son souffle
- * Préserver son environnement pour une meilleure respiration.

Méthodes

" Je respire à pleins poumons " est un ensemble didactique composé de fiches d'activités à inscrire dans la programmation pédagogique de la classe. La méthode vise tant l'acquisition de connaissances disciplinaires que le renforcement de compétences plus globales pour le développement harmonieux de l'enfant et la réussite de l'élève.

L'ensemble " Je respire à pleins poumons " compte trois grands chapitres :

- * Chapitre 1 "J'apprends l'air" - Découverte de l'air, de ses propriétés physiques...
- * Chapitre 2 "Je respire" - Découverte de la fonction respiratoire
- * Chapitre 3 "Je prends soin de moi et de mon environnement" - Découverte de l'importance pour le bien-être d'un environnement et de comportements sains.

Programmation

Les activités proposées s'étalent dans un continuum Cycle 1/Cycle 2. Cependant il n'y a pas de progression imposée, l'enseignant pouvant choisir dans le fichier les activités les plus appropriées à la vie de sa classe.

Dans la même collection, pour les élèves du Cycle 3, les enseignants disposent de l'outil d'éducation à la santé et de prévention du tabagisme : "Le tabac, qu'en sais-tu ?".



Conception pédagogique : Epidaure CRLC - Montpellier :

Jean-Christophe AZORIN - Professeur des Ecoles
Charlotte RIBARD - Assistante responsable projet

Supervision scientifique :

Docteur Anne STOEBCNER-DELBARRE - Médecin de Santé Publique - Tabacologue



Avec la participation du groupe "Education pour la Santé" de la Ligue Nationale Contre le Cancer :

Claude BRAVARD - Comité Départemental de Paris
Lydie CARDUNER - Comité Départemental des Côtes-d'Armor
Claude CORON - Comité Départemental du Var
Brigitte DESMAREST - Comité Départemental de l'Orne
Mathilde GROBERT - Comité Départemental de l'Ardèche
Colette LANUSSE - Comité Départemental des Pyrénées-Atlantiques
Anne LE CAIN - Siège National, Paris
Sylvie SAINT-JALMES - Comité Départemental du Morbihan
Edith SARRAZYN - Comité Départemental du Nord
Bernard SILVESTRE-POTTIN - Comité Départemental du Rhône

Maquette et illustrations :

Anne RETAILLEAU

Illustrations des bandes dessinées :

Pierre BOTHEREL

Reproduction autorisée pour usage scolaire ou éducatif.
Pour toute autre utilisation ou exploitation, contactez :
Ligue nationale contre le cancer
14, rue Corvisart
75 013 PARIS
tél : 01 53 55 24 19



Présentation des activités

Activités	Niveau					Objectifs éducatifs			Dominantes disciplinaires			
	PS	MS	GS	CP	CE1	Apprendre l'air	Respirer	Protéger ma santé	Sciences et Techniques	Maîtrise de la langue	Education artistique	Education physique et sportive
Faire des bulles						•			•			•
Avec un ballon						•					•	•
Sentir l'air							•			•		
Bouteilles, bulles et ballons						•			•			
Le vent musicien						•					•	
Avec le vent						•			•		•	
Le moulin à vent						•			•			•
Simon et le vent						•				•		
Souffler, c'est jouer							•		•			•
A chacun sa façon de respirer							•		•		•	
Je bouge							•				•	
La machine à respirer							•		•			
Le stéthoscope							•		•			
Un souffle d'art						•					•	
Fatima s'essouffle							•			•		
Le voyage de l'air							•		•			
Attention : pollution !								•	•	•		
Tabagisme passif								•	•	•		
Le frisbee								•			•	•
Une journée avec Justine								•		•		

Références et liens utiles

Médiathèque prévention tabac

En accompagnement ou pour aller plus loin, voici une sélection d'outils.
Pour chacune des références, vous trouverez tous les renseignements utiles à l'adresse indiquée.

Sites Internet

Pour les éducateurs : www.tabac-info.net
www.adosen-sante.com
www.ligue.cancer.net
Pour les enfants : www.pataclope.com

Coffret pédagogique

“**Léa et l'air**” : www.inpes.sante.fr
INPES - 42, boulevard de la Libération - 93 203 Saint Denis Cedex

Vidéos

“**Les Streums**” : www.cndp.fr (disponible également auprès des Comités départementaux de la Ligue contre le cancer)
“**Les Minikeums**” : Sois hip hop! (Stop à la clope) : www.inpes.sante.fr

CD Roms

CD “**Prévention Tabac**” : www.chrysis.com (disponible également auprès des Comités départementaux de la Ligue contre le cancer)

Livrets documentaires

Pour les éducateurs : “**Vers une génération sans tabac**” - La Ligue contre le cancer
Pour les enfants : “**Le tabac : pour mieux connaître ses dangers**” - La Ligue contre le cancer
La Ligue contre le cancer - 14, rue Corvisart - 75 013 Paris

Fiche n° 1

Faire des bulles

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Faire des bulles	

Objectifs

- Découvrir un élément invisible.
- Maîtriser son souffle.

Matériel

- Petits cercles en plastique
- Pailles
- Bassine (ou verres en plastique) remplie d'eau
- Bassine remplie d'eau savonneuse.

Activité

Introduction de l'activité :

- Inspirer, souffler par la bouche ou le nez.

Activité 1 : Les bulles dans l'eau

- L'enfant plonge sa paille dans l'eau et souffle.

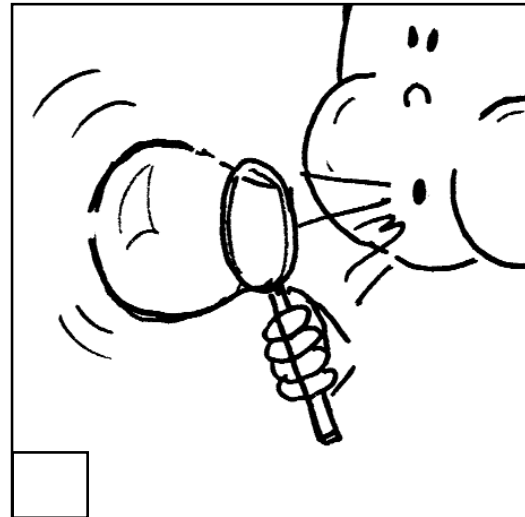
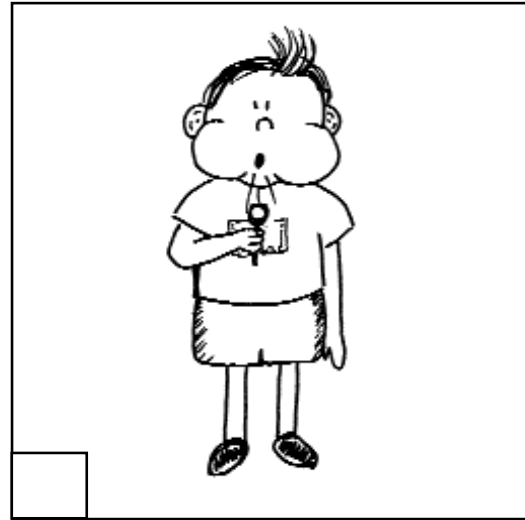
Activité 2 : les bulles de savon

- L'enfant plonge son petit cercle en plastique dans l'eau savonneuse et fait des bulles en soufflant.
- L'enseignant montre à l'enfant qu'il peut faire varier la taille des bulles suivant la force de son souffle.

Pour aller plus loin

- L'enfant souffle sur les bulles afin de les faire se déplacer vers une cible fixée par l'enseignant.

Remets dans l'ordre les vignettes retraçant l'expérience des bulles de savon, en numérotant les cases de 1 à 4 :



Lecture : Colorie ce dont tu as besoin pour faire des bulles :

de l'eau

de l'huile

un cerceau

du souffle

du savon

du sable

Fiche n° 2

Avec un ballon

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Avec un ballon	

Objectifs

- Découvrir les propriétés physiques du ballon de baudruche.
- Maîtriser son flottement dans l'air.

Matériel

- Ballons de baudruche
- Musique.

Attention : s'assurer que les enfants ne sont pas allergiques au latex.

Activité

Introduction de l'activité :

- Questionner les enfants en lançant en l'air des ballons de baudruche non gonflés : pourquoi ne "volent"-ils pas ?

Activité physique : les ballons volants

- Gonfler les ballons
- Les enfants lancent les ballons le plus haut possible.
- Faire en sorte que les ballons ne touchent pas terre.
- Leur donner une impulsion quand ils redescendent (main ou pied).
- Échanger les ballons en se les lançant.
- Attacher une ficelle fine et demander aux enfants de promener les ballons, d'évoluer avec de la musique (rythmes de valse, par exemple).

Pour aller plus loin

- Lâcher de ballons dans la cour.
- La danse des ballons (à partir de 4 ans) :
Pieds nus, les enfants s'assoient en rond sur le sol ou sur une chaise. Sans utiliser ses mains, un enfant pose le ballon sur ses pieds et tente de le passer au suivant par une petite poussée, ou en le faisant rouler prudemment jusqu'à son voisin. L'enseignant peut introduire un ballon supplémentaire dans le cercle.

Colorie le dessin.



Fiche n° 3

Sentir l'air

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	•
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Sentir l'air	

Objectifs

Initier les enfants à l'analyse sensorielle.

Matériel

Cinq bocaux opaques contenant par exemple : du café, du chocolat en poudre, du thym, de la lavande, de la cannelle.

Activité

Introduction de l'activité :

Questionner les enfants sur :

- les organes qui servent à sentir et faire le lien avec la respiration,
- le "véhicule" des odeurs.

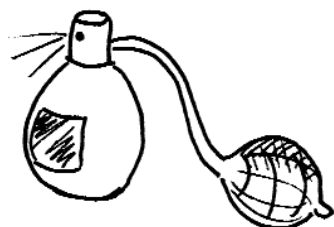
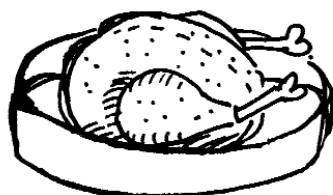
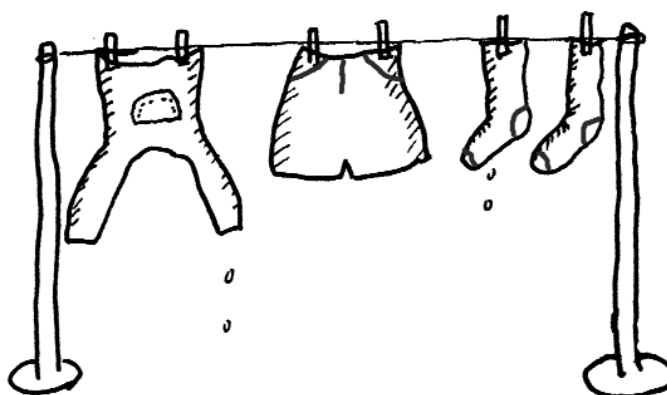
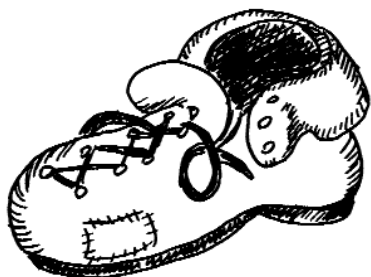
Activité :

- L'enfant sent les bocaux un à un et essaie de retrouver les différents produits.
- L'enseignant peut poursuivre par une discussion sur l'utilisation culinaire des différents produits sentis.

Pour aller plus loin

L'enseignant peut faire goûter aux enfants les produits sentis, et leur expliquer que le goût est lié à l'odorat.

Ça sent bon, ça sent mauvais ! Barre les objets que tu n'aimes pas sentir :



Fiche n° 4

Bouteilles, bulles et ballons

Objectifs

Prendre conscience d'un élément invisible à l'œil nu : l'air.

Matériel

- Bassines d'eau
- Plusieurs petites bouteilles vides : fermées, ouvertes, percées
- Pour aller plus loin : ballon de baudruche, bouteille coupée en deux.

Activité

Introduction de l'activité :

- L'enseignant plonge une bouteille d'eau fermée au fond de la baignoire et ouvre le bouchon.
- Un questionnement : Qu'a-t-on observé ? D'où viennent les bulles ? Qu'y avait-il dans la bouteille au départ ? Qu'y a-t-il maintenant ? La bouteille était-elle vraiment vide au départ ?

Activité :

- L'enfant choisit une bouteille (bouchée, ouverte ou percée).
- L'enseignant le questionne sur ce qui va se passer.
- L'enfant plonge sa bouteille dans l'eau et vérifie ainsi sa réponse.

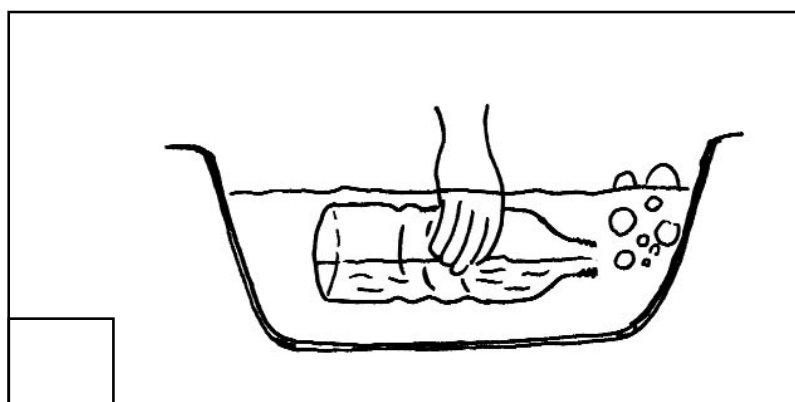
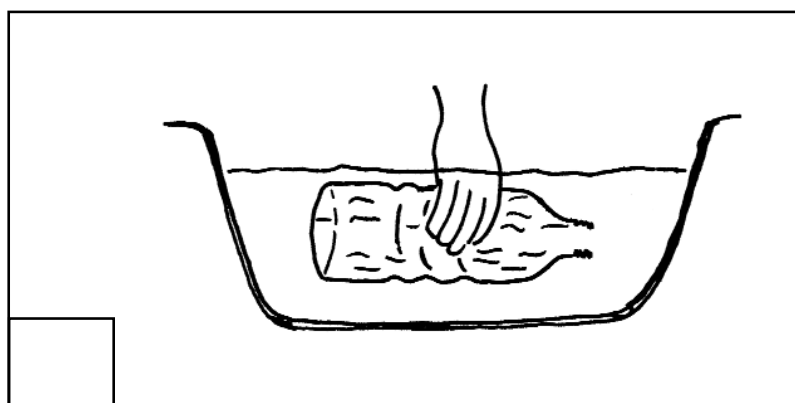
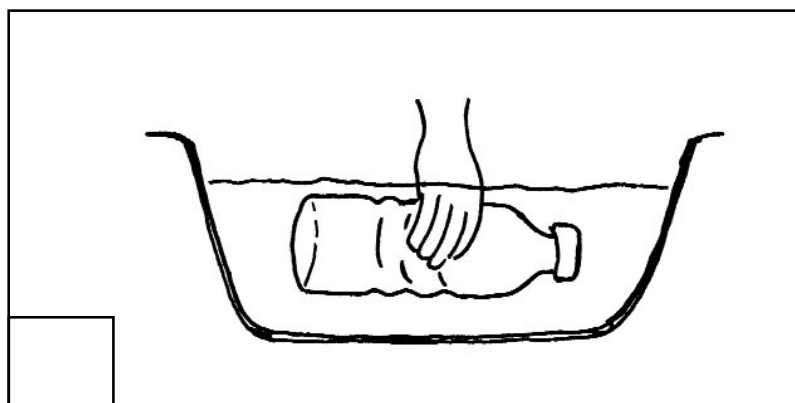
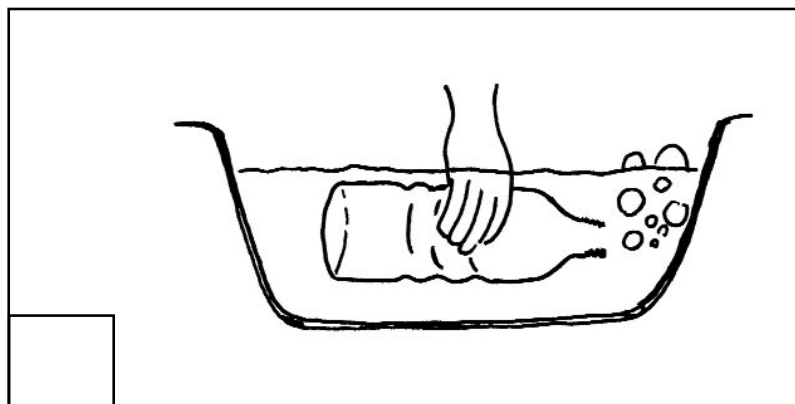
Pour aller plus loin

Le ballon de baudruche et la bouteille :

- L'enseignant place un ballon de baudruche sur le goulot d'une demi-bouteille.
- L'enfant plonge la bouteille dans l'eau et le ballon se gonfle.
- L'enseignant peut questionner les enfants sur le phénomène observé.

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Bouteilles, bulles et ballons	

Remets de l'ordre dans la série.



Fiche n° 5

Le vent musicien

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Le vent musicien	

Objectifs

Utiliser les propriétés du souffle pour émettre des sons et mettre en vibration divers objets ou instruments de musique.

Matériel

- Rassembler la plus large collection d'instruments de musique (pro, amateurs, jouets...)
- Fiche activité.

Activité

Séance 1 : Activités sensorielles

- Chantonner en plaçant la main devant sa bouche, sentir l'air, expliquer.
- Compter jusqu'à 20, réciter l'alphabet sans reprendre son souffle, expliquer.
- Peut-on chanter en inspirant ? Expliquer.
- S'essayer à siffler avec la bouche et/ou en plaçant une petite feuille de papier entre ses pouces.

Séance 2 :

- Faire résonner la collection d'instruments, les trier selon divers critères (matière, percussions, vents, etc...)
- Travaux sur fiche.

Pour aller plus loin

Initiation à l'écoute musicale :

- Prolonger la séance par l'écoute d'extraits musicaux, les enfants devant reconnaître les instruments.
- Apprentissage d'un chant, création d'un "orchestre".

1. Lecture : relie le nom de l'instrument à son dessin.

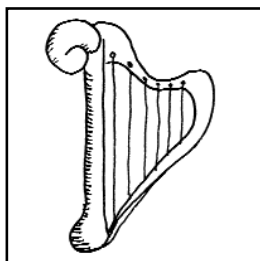
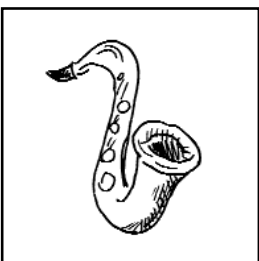
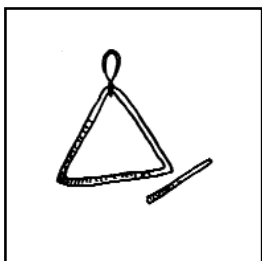
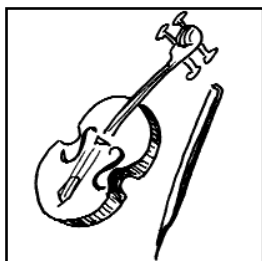
Piano

Violon

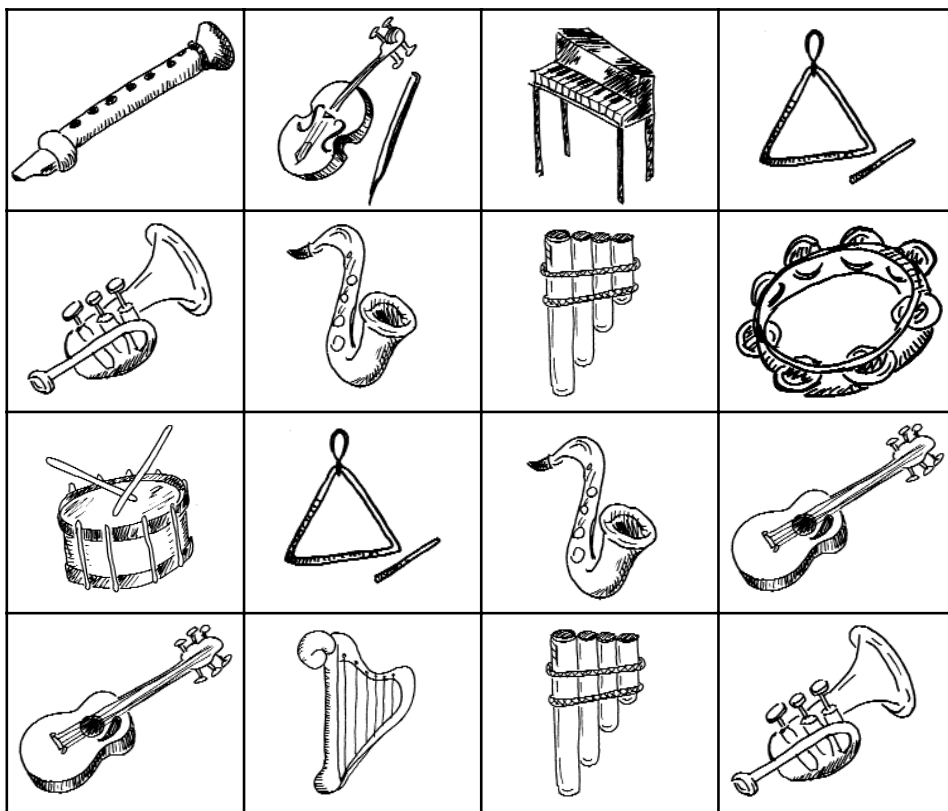
Triangle

Harpe

Saxophone



2. De la bouche à la note, je fais mon chemin en passant uniquement par des cases occupées par un instrument à vent.



3. Dans la série suivante quel est l'intrus ?

Violon - Guitare - Piano - Chocolat - Flûte

Fiche n° 6

Avec le vent

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Avec le vent	

Objectifs

- Prendre conscience du vent comme source d'énergie.
- Construire un objet utilisant les propriétés de l'air.

Matériel

Une photocopie de la fiche activité pour chaque enfant.

Activité

Introduction de l'activité :

Questionner les enfants sur les modes de fonctionnement de certaines machines. Leur faire comprendre que l'on peut utiliser le vent comme source d'énergie.

Activité sur fiche :

- Parmi les objets dessinés, identifier ceux qui utilisent le vent pour fonctionner ou avancer.
- Chaque enfant repère et entoure les objets se déplaçant grâce au vent.

Pour aller plus loin

Débat :

- Quels autres objets avancent ou tournent grâce au vent?

Parmi les objets dessinés, colorie ceux qui utilisent le vent pour fonctionner ou avancer.



Fiche n° 7

Le moulin à vent

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Le moulin à vent	

Objectifs

- Réaliser un moulin à vent.
- Utiliser l'énergie du vent ou son souffle pour faire fonctionner le moulin.

Matériel

Pour chaque enfant :

- Une photocopie du verso de la fiche
- Du papier résistant
- Une baguette en bois ou un bâton
- Une punaise ou une épingle à tête.

Activité

Introduction de l'activité :

- Présentation de l'image d'un moulin à vent + discussion.

Activité artistique :

- Chaque enfant colorie son moulin à vent et, selon son niveau scolaire, il effectue, ou non, le découpage du patron.
- L'enseignant effectue le montage.

Expérimentation :

- Chaque enfant expérimente son moulin : en soufflant dessus, en courant, en utilisant le vent.

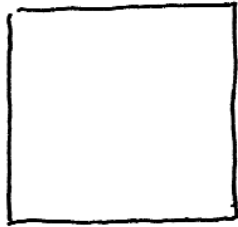
Pour aller plus loin

Etudier la comptine chantée et mimée "Meunier, tu dors" ou "Tourne, tourne Petit Moulin" :

Meunier tu dors,
Ton moulin, ton moulin
Va trop vite
Meunier, tu dors,
Ton moulin, ton moulin
Va trop fort
Ton moulin, ton moulin
Va trop vite
Ton moulin, ton moulin
Va trop fort (bis)

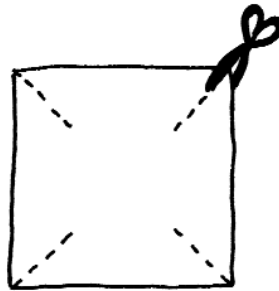
Tourne, tourne,
Petit Moulin
Frappe, frappe
Petite Main
Tourne, tourne
Petit Moulin
Petite main a bien frappé
Petit moulin a bien tourné (bis)

Construire ton moulin à vent :



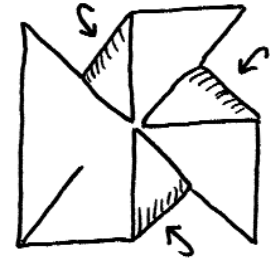
- 1 -

Découper un carré dans du papier résistant de 20 cm sur 20 cm.



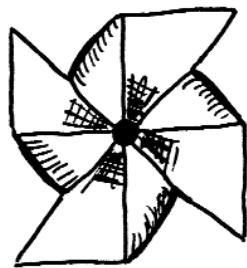
- 2 -

Couper le carré à partir de chaque coin en se dirigeant vers le centre et en s'arrêtant vers la moitié.



- 3 -

Replier les pointes de chaque section vers l'intérieur.



- 4 -

Garder les 4 pointes au milieu en y insérant une punaise ou une épingle à tête.



- 5 -

Planter la punaise dans le bâton.

Tu peux aussi décorer et colorier ton moulin.

Fiche n° 8

Simon et le vent

A toi de jouer !

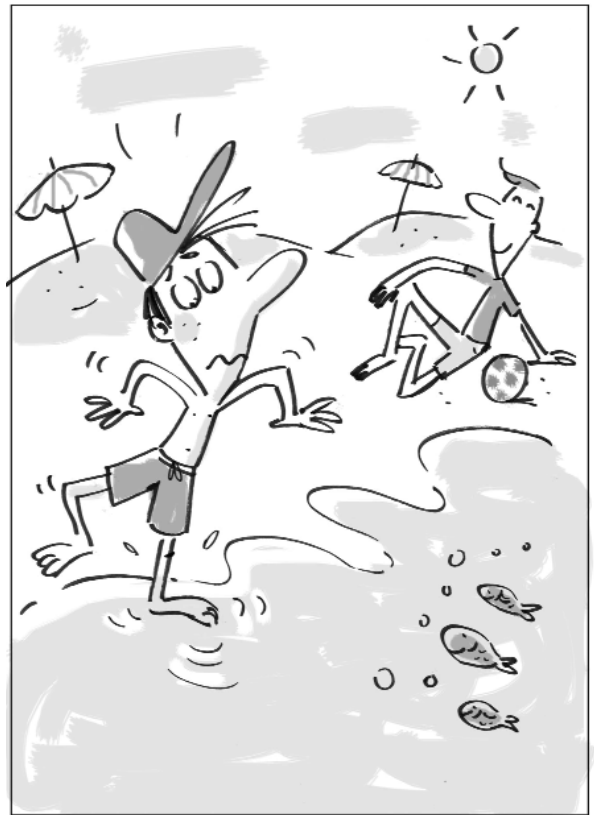
L'enseignant distribue à chaque enfant une photocopie de la bande dessinée : les enfants découvrent l'histoire de "Simon et le vent" et inventent une suite (par oral, dessin ou écrit).

Dominantes disciplinaires	Objectifs éducatifs				Niveau	Activités
	Apprendre l'air	Respirer	Protéger ma santé			
Sciences et Techniques	•				PS	Simon et le vent
Maîtrise de la langue					MS	
Education artistique					GS	
Education physique et sportive					CP	
					CE1	

Simon est en vacances à Carnon plage. Il adore jouer au ballon. Mais aujourd'hui, le vent souffle, souffle, et emporte le ballon loin de Simon.



Simon se dirige vers la mer pour faire un plongeon. Mais aujourd'hui, avec le vent du nord, la mer est aussi froide qu'un glaçon.



Le papa de Simon lui a acheté un cerf-volant en forme d'avion. Simon se dépêche de construire le cadeau de son papa Gédéon. Le vent souffle, souffle et entraîne le cerf-volant dans les airs vers l'horizon.



Et maintenant, à toi d'imaginer la suite de cette histoire...

Fiche n° 9

Souffler, c'est jouer

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Souffler, c'est jouer	

Objectifs

- Eprouver la force de son souffle.
- Tester la résistance à l'air des objets.

Matériel

Une photocopie de la fiche activité pour chaque enfant.

Activité

Introduction de l'activité :

Créer un courant d'air dans la classe et observer.

Questionner les enfants sur leurs capacités à mettre en mouvement des objets et les déplacer, sans les toucher.

Activité :

- A la force de son souffle, mettre en mouvement divers objets tels qu'une feuille de papier, un crayon, une gomme...

- Déplacer une boule de papier à la force de son souffle sur un circuit tracé au sol.

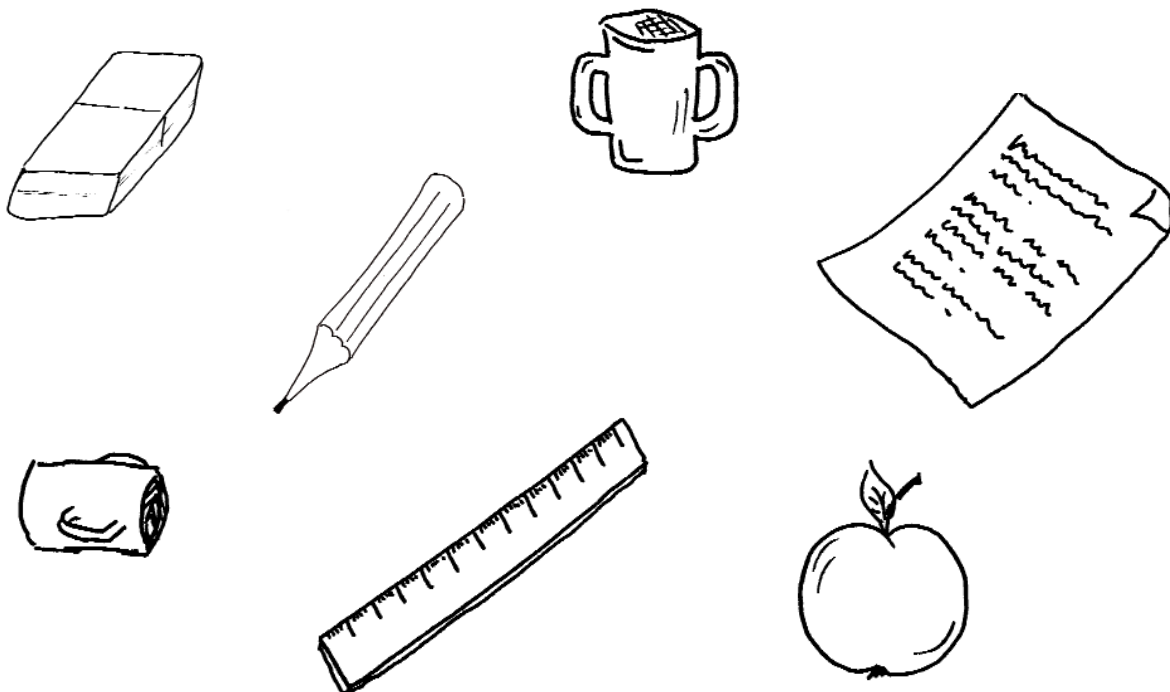
Exercice :

Fiche pédagogique à compléter.

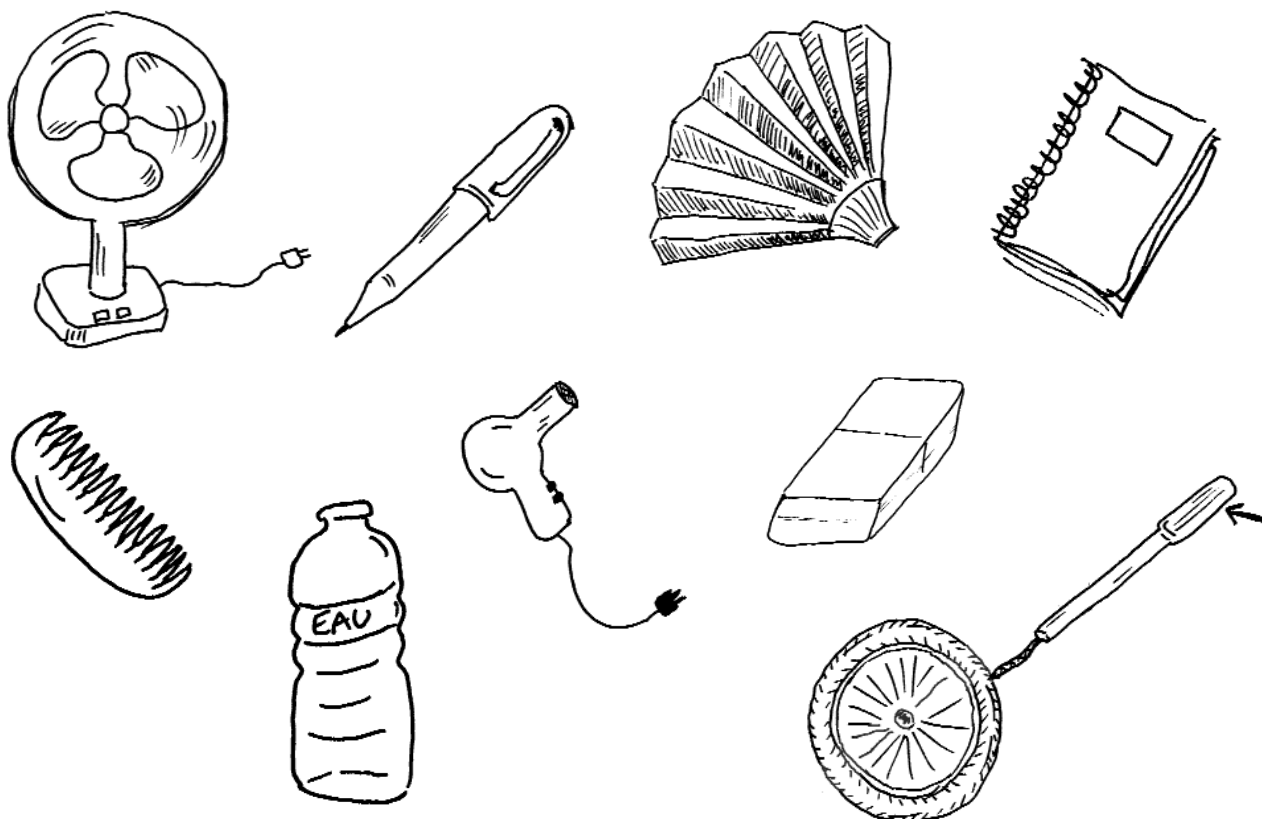
Pour aller plus loin

- Varier les situations en utilisant divers outils à la place du souffle : une pompe à vélo, un soufflet, un éventail...
- Décorer, puis plier en éventail une feuille de papier.

Parmi les objets ci-dessous, colorie ceux que tu as réussi à faire bouger avec ton souffle :



Parmi les objets ci-dessous, entoure ceux qui déplacent l'air :



Fiche n° 10

A chacun sa façon
de respirer

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	A chacun sa façon de respirer	

Objectifs

- Prendre conscience qu'il existe divers systèmes respiratoires.
- Respirer dans des milieux particuliers.

Matériel

- Un tuba de nageur
- Une fiche activité par enfant

Activité

Introduction de l'activité :

- Présenter le tuba : à quoi sert cet objet ? Quand l'utilise-t-on ? Qui n'a pas besoin de cet objet pour respirer sous l'eau ?

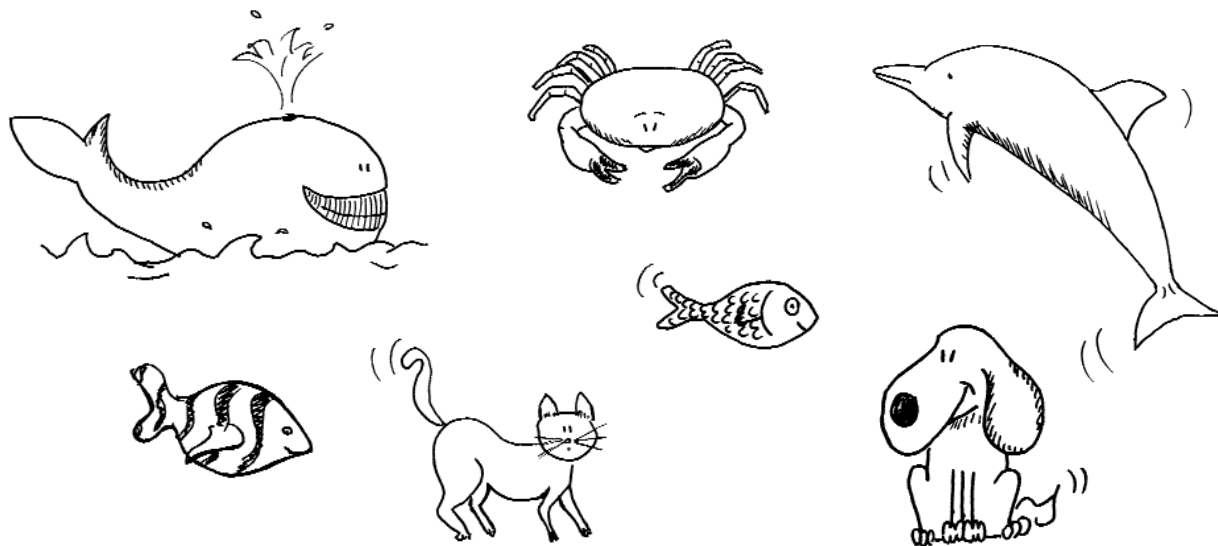
Activités sur fiche :

1. Classer les animaux en fonction de leur mode respiratoire.
2. Affecter à chaque personnage le complément de son équipement pour respirer dans un milieu sans air ambiant.

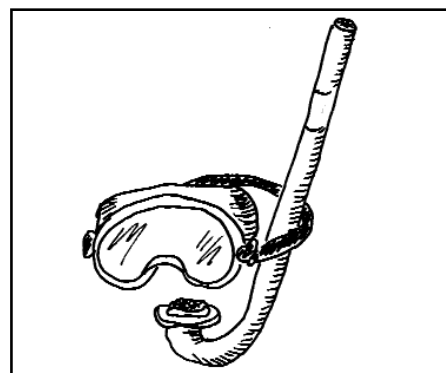
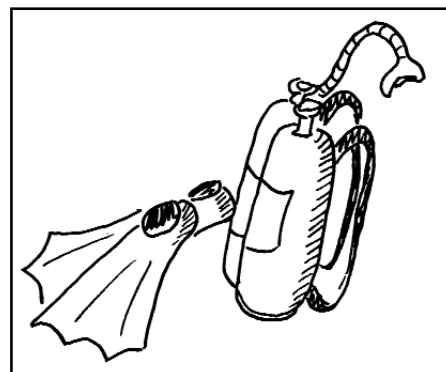
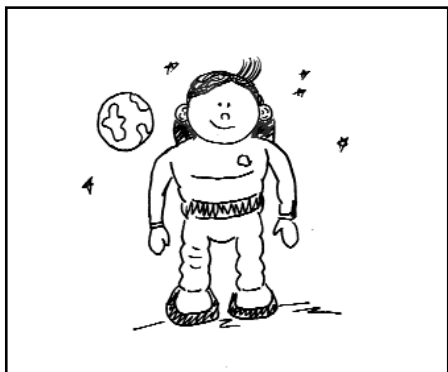
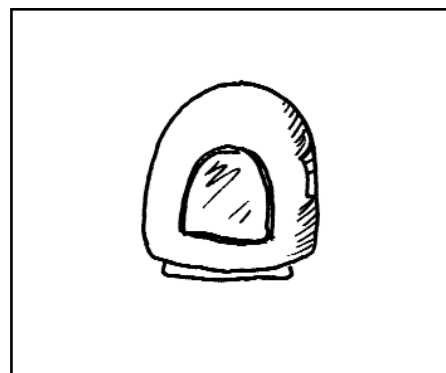
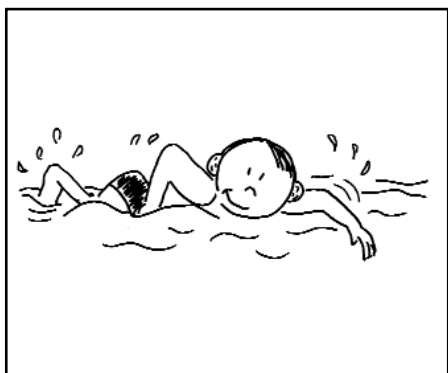
Pour aller plus loin

Chaque enfant dessine et colorie un poisson sur du carton résistant. On réalise ensuite un mobile décoratif avec des poissons volants, en réunissant les productions des enfants.

1. Entoure les animaux qui peuvent respirer sous l'eau. Attention : il y a un piège !



2. Relie chaque personnage à son équipement



Fiche n° 11

Je bouge

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Je bouge	

Objectifs

- Prendre conscience de sa respiration.
- Contrôler son souffle.

Matériel

- Petits cubes ou objets
- Tapis.

Activité

Introduction de l'activité :

Expliquer à l'enfant l'inspiration et l'expiration en exagérant les mouvements de la cage thoracique.

Activité physique :

1. Respirer : couché sur le dos, l'enfant dépose un petit cube sur sa poitrine et, en expirant et inspirant, il soulève et abaisse celui-ci.
2. Le jeu des mimes : l'enfant mime une personne essoufflée, une personne qui ronfle, une personne qui souffle des bougies, une personne qui gonfle un ballon...

Pour aller plus loin

Fiche respiration/relaxation au verso.

A) Deux activités pour :

- Stimuler l'imagination de l'enfant pour qu'il prenne conscience de ses mouvements.
- Mettre l'accent sur l'inspiration et l'expiration de manière à intensifier la respiration.

1. Faire l'arbre

Position : debout, corps détendu, pieds légèrement écartés, tête droite, bras relâchés le long du corps.

Déroulement :

- Inspirer, l'arbre grandit : redresser le corps, le tendre sans forcer, monter les bras au-dessus de la tête et, à la fin de l'inspiration, écarter les doigts comme les branches d'un arbre.
- Expirer et fermer les mains, abaisser les bras, relâcher le corps.

2. Faire le petit train

Position : debout.

Déroulement :

- Les enfants alignés les uns derrière les autres forment un petit train ;
- En inspirant, lever un bras ; en expirant, poser doucement sa main sur le dos de la personne devant soi (bras tendu).

B) Deux activités pour :

- Placer l'enfant en condition d'écoute.
- Amener l'enfant à détendre son corps.

1. Se détendre :

Position : debout, pieds légèrement écartés.

Déroulement :

- Yeux fermés, balancer doucement les bras autour de soi, en faisant pivoter son corps à partir des chevilles (laisser aller les bras).
- Arrêter le mouvement et regarder par terre devant soi ; sentir ses deux pieds bien à plat sur le sol.
- Balancer doucement son corps d'avant en arrière au rythme de sa respiration. ("Comme c'est agréable!")
- Détendre son corps : possibilité de mettre, en fond musical, un CD de musique de relaxation (bruit d'eau, par exemple).

2. Jouer aux statues :

Laisser son corps parfaitement immobile, sans aucune crispation, du visage au bout des orteils (choisir une position ou copier celle de son voisin ou de la maîtresse) ; maintenir la position le plus longtemps possible. Attention aux enfants qui ont des problèmes d'équilibre quand ils font trop longtemps les statues.

Fiche n° 12

La machine à respirer

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	La machine à respirer	

Objectifs

- Identifier et positionner les organes de la respiration.
- Découvrir d'autres modes de respiration.

Matériel

Une photocopie de la fiche activité pour chaque enfant.

Activité

Introduction de l'activité :

Interroger les enfants : qu'est-ce qui nous permet de respirer ?

Activité écrite :

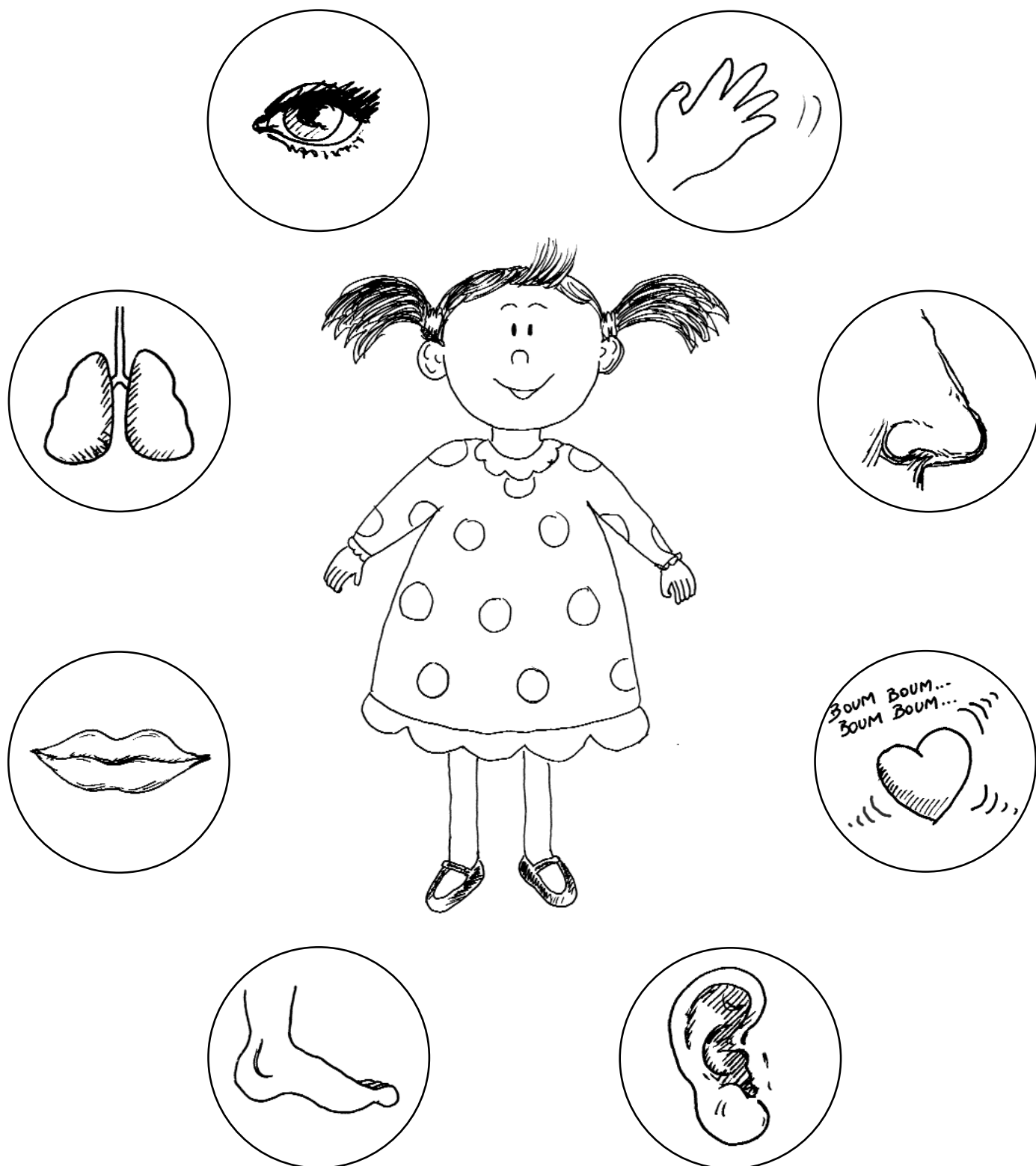
- L'enfant entoure les organes de la respiration puis les positionne sur la silhouette du corps.
- A la fin de la séance, chaque enfant conserve son travail dans le classeur ou la pochette projet.

Pour aller plus loin

Débats, discussions :

- Ceux qui ne respirent pas comme nous.
- Comment font les poissons ?

1. - Entoure les organes qui servent à respirer.
- Relie les organes à leur emplacement sur le corps de la fillette.



2. Le jeu des intrus : dans chaque série entoure l'intrus.

- 1 un chat - un poisson - un chien - une vache
- 2 une baleine - un crocodile - un hippopotame - un hippocampe

Fiche n° 13

Le stéthoscope

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	•
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Le stéthoscope	

Objectifs

Prendre conscience de sa respiration, s'écouter respirer.

Matériel

- Si possible, se procurer un vrai stéthoscope. Sinon, présenter une photo ou une image.
- Un entonnoir
- Du film plastique (cellophane)
- Tuyau plastique
- Un élastique.

Activité

Introduction de l'activité :

Montrer le stéthoscope. Qui utilise cet instrument ? Quand ? Pourquoi ? Comment ? etc...

Activité : construire un stéthoscope

- Deux par deux, les enfants peuvent construire des stéthoscopes.
- Puis ils écoutent la respiration de leur camarade.

Pour aller plus loin

Débat :

- Qu'est-ce que la maladie ?
- Que peut-on faire pour être bien et en forme ?
- Que peut-on faire pour éviter certaines maladies, les soigner ?
- Connais-tu des dangers pour la santé ?

1. Montage du stéthoscope:



- 1 -

Placer
l'entonnoir
à une
extrémité
du tuyau.



- 2 -

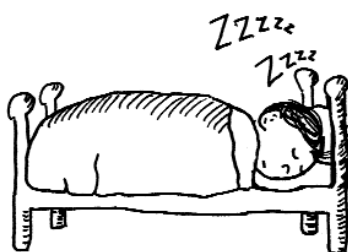
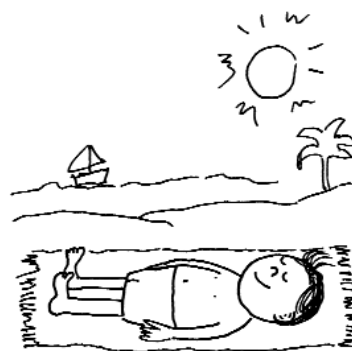
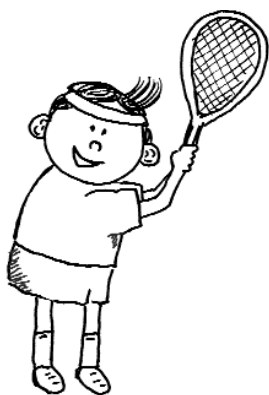
Recouvrir
l'entonnoir
de film
plastique.



- 3 -

Bien tendre
la surface
obtenue et
la fixer avec
l'élastique,
puis tester
l'appareil.

2. "Je suis bien" : entoure en vert les bienfaits pour la santé, et en rouge les dangers.



Fiche n° 14

Un souffle d'art

Objectifs

- Peindre avec son souffle.
- Produire de la " musique " avec un ballon.

Matériel

- Peinture à l'eau
- Paille en plastique
- Feuille de papier
- Ballons de baudruche.

Activité

Introduction de l'activité :

Expliquer aux enfants qu'ils vont dessiner "sans les mains".

1. Activité artistique :

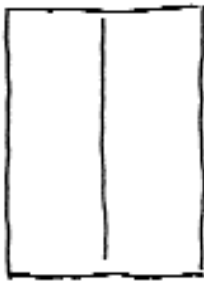
- Chaque enfant place devant lui une feuille de papier vierge et la scotche sur la table, puis dépose de la peinture diluée.
- Avec son souffle, l'enfant déplace la peinture et dessine.
- Idem avec une paille.

2. Les ballons musiciens :

- Confier à chaque enfant un ballon de baudruche. Chaque enfant dans un premier temps fait "miauler" le ballon en maîtrisant l'échappement de l'air du ballon.
- Les ballons gonflés et ligaturés, faire rechercher le maximum de manières de produire des sons avec le ballon (tapoter, caresser, faire exploser...).

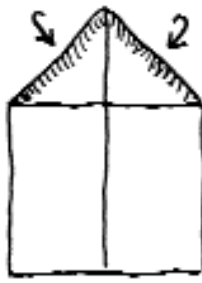
Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	
	Apprendre l'air	•
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Un souffle d'art	

Décore une feuille A4 en la peignant "à la paille", avec ton souffle.
 Puis avec ta feuille multicolore, tu peux construire un avion en papier :



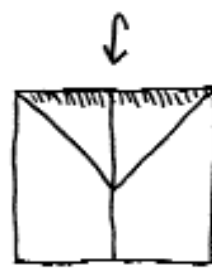
- 1 -

Plie la feuille en deux dans le sens de la longueur, puis rouvre la.



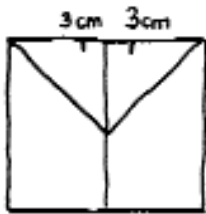
- 2 -

Plie les coins supérieurs vers le centre.



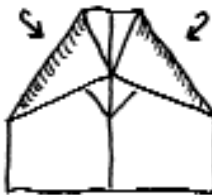
- 3 -

Replie la pointe vers le bas.



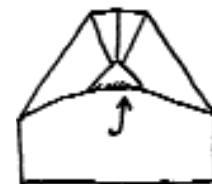
- 4 -

Marque un repère à 3 cm des deux côtés, comme sur le schéma.



- 5 -

Plie les coins supérieurs vers le centre, en partant des repères que tu as faits.



- 6 -

Replie la pointe du milieu vers le haut.



- 7 -

Plie le tout en deux sur le pli central, pour que le côté que nous voyons reste à l'extérieur.



- 8 -

Plie la première épaisseur de l'avion en deux, en superposant le bord supérieur droit (celui en diagonale) avec le bord gauche.



- 9 -

Refais pareil avec la deuxième épaisseur, mais vers l'autre côté.



- 10 -

Voilà, il ne reste plus qu'à rouvrir un peu les ailes et à lancer ton avion bien fort !

Fiche n° 15

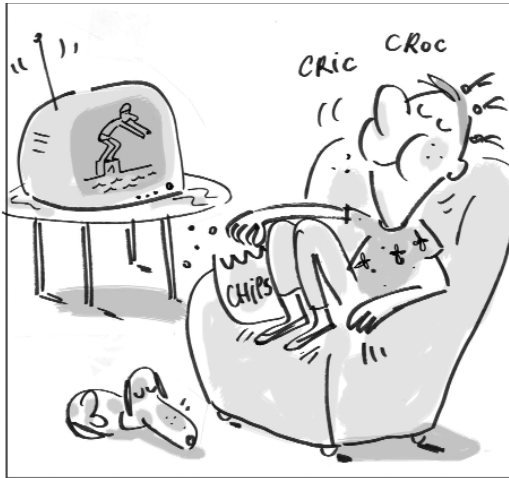
Fatima s'essouffle

A toi de jouer !

L'enseignant distribue à chaque enfant une photocopie de la bande dessinée : les enfants découvrent l'histoire muette de "Fatima s'essouffle" et la terminent par un petit jeu.

Activités	Niveau					Objectifs éducatifs				Dominantes disciplinaires			
	PS	MS	GS	CP	CE1	Apprendre l'air	Respirer	Protéger ma santé	Sciences et Techniques	Maîtrise de la langue	Education artistique	Education physique et sportive	
Fatima							•			•			

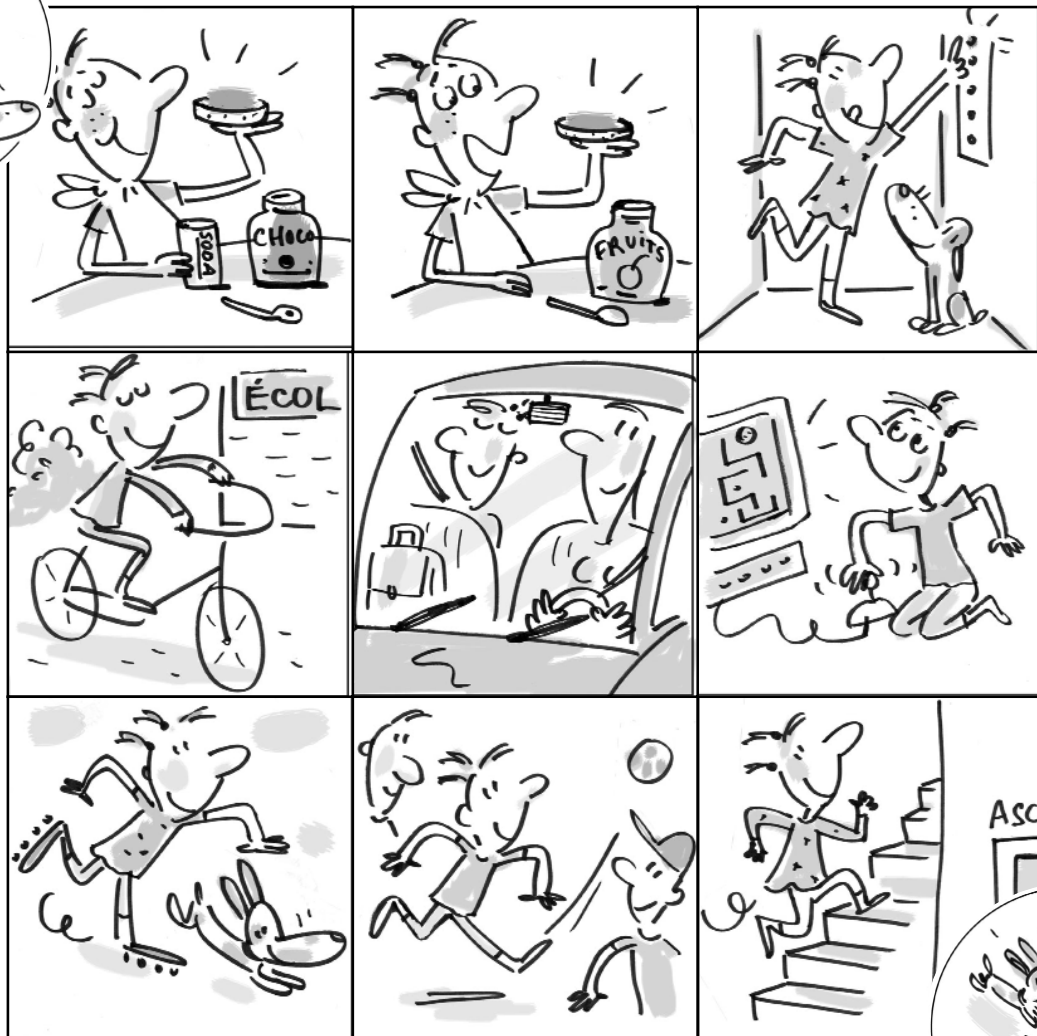
Histoire sans paroles



Qu'avez-vous compris à cette histoire ?...
Cela ne peut plus durer, Fatima doit faire quelque chose.

Activité-jeu

Parmi les vignettes suivantes, trace un parcours pour que Fatima retrouve la forme.



Fiche n° 16

Le voyage de l'air

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	•
	Sciences et Techniques	•
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	
	Respirer	•
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Le voyage de l'air	

Objectifs

- Reconnaître, parmi les organes dessinés, ceux qui servent à respirer.
- Identifier et positionner les organes de la respiration.

Matériel

- Une photocopie du verso de la fiche pour chaque enfant.

Activité

Introduction de l'activité :

Interroger les enfants sur leur représentation de l'appareil respiratoire, et le leur faire dessiner.

Activité :

- L'enfant lit le texte.
- Il nomme les organes dessinés.

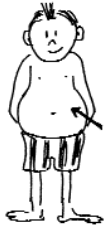
Pour aller plus loin

Sur leurs dessins, les plus grands représentent par des flèches la circulation de l'air dans le corps, après une explication de l'enseignant.

L'air que l'on respire entre dans le corps par le



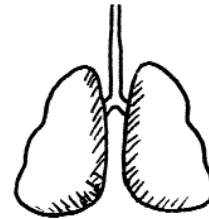
et le se gonfle comme un ballon.



Puis l'air va passer dans une sorte de tuyau : la



Ce tuyau permet de conduire l'air jusqu'aux

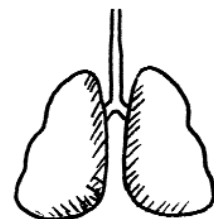


L'air va être mis dans des petits sacs appelés alvéoles.

Le sang va venir chercher dans ces sacs un gaz contenu

dans l'air : l'oxygène. Le sang, comme un facteur, va distribuer

l'oxygène dans tout le corps et revenir aux



L'air qui est maintenant " sale " ressort par le



et le



se dégonfle.

Fiche n° 17

Attention : Pollution !

Objectifs

Identifier des situations présentant un danger pour l'environnement et la santé.

Matériel

Une photocopie du verso de la fiche pour chaque enfant.

Activité

Introduction de l'activité :

Questionner les enfants sur leurs connaissances à propos des éléments de la vie courante qui polluent. Les interroger sur les moyens de lutter contre la pollution (vélo à la place de la voiture...).

Activité écrite :

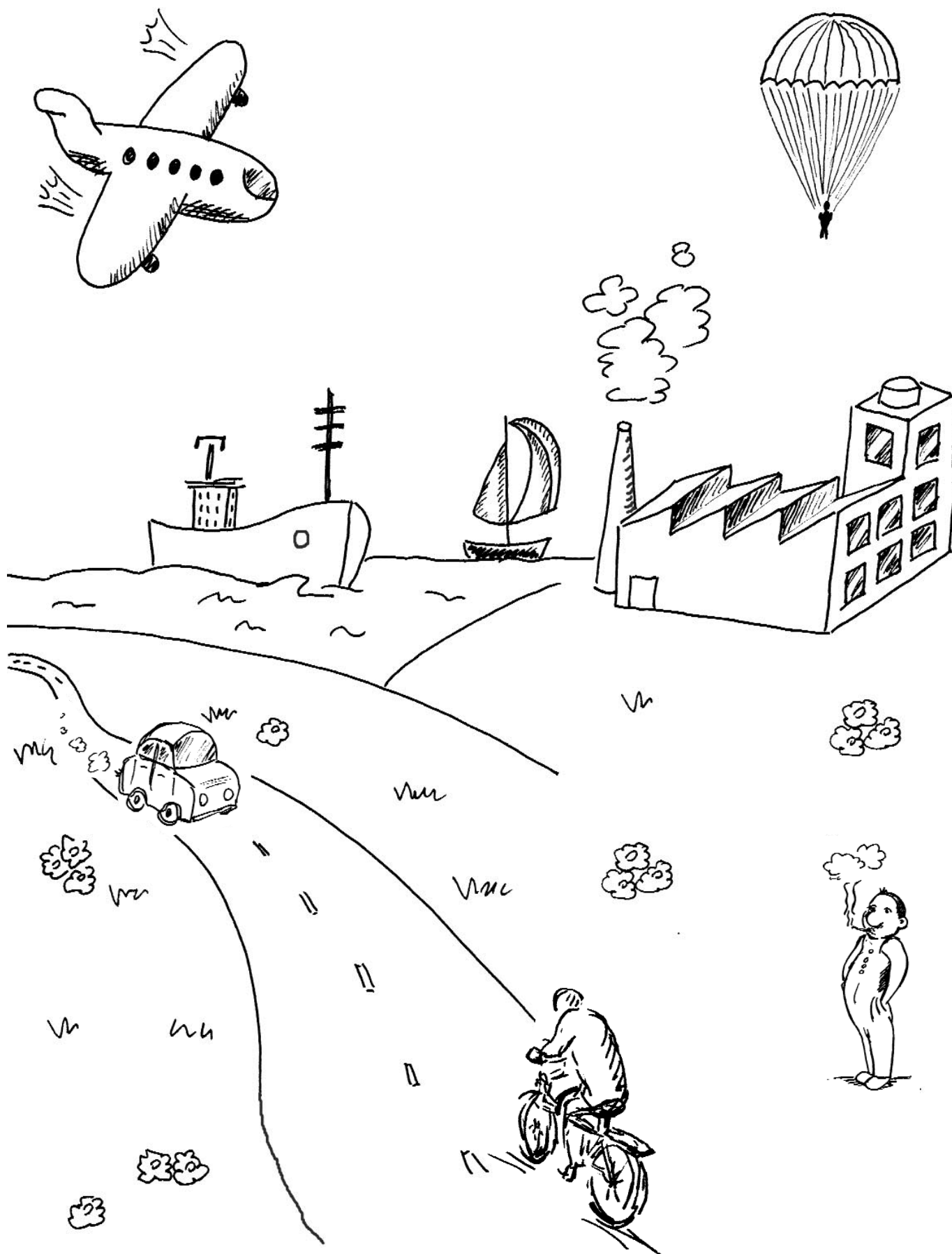
- Sur la fiche, chaque enfant repère et colorie les éléments polluants.
- A la fin de la séance, chacun conserve son coloriage dans le classeur ou la pochette projet.

Pour aller plus loin

- Aérer la classe : sous forme d'entretien, l'enseignant questionne les enfants sur la nécessité de l'aération de la salle de classe. Que se passe-t-il si l'on ouvre la fenêtre (effet thermique, courant d'air). Pourquoi fait-il plus chaud ou plus froid ? Pourquoi la maîtresse ouvre-t-elle la fenêtre ?
- Sensibiliser les enfants aux objets dangereux et polluants dans la maison (sacs plastique, bombes aérosol, produits de nettoyage...)

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	
	Education artistique	
	Maîtrise de la langue	•
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	•
	Respirer	
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Attention : pollution !	

1. Entoure ou colorie les éléments polluants :



2. Dessine un panneau indiquant l'interdiction de fumer.

Fiche n° 18

Tabagisme passif

Objectifs

Discussion-débat autour d'une affiche de situation de la vie courante présentant les dangers du tabagisme passif.

Dominantes disciplinaires	Objectifs éducatifs				Niveau					Activités
	Protéger ma santé	Respirer	Apprendre l'air		PS	MS	GS	CP	CE1	
Education physique et sportive										Tabagisme passif
Education artistique										
Maîtrise de la langue	•									
Sciences et Techniques										
	•									



Fiche n° 19

Le frisbee

Dominantes disciplinaires	Education physique et sportive	•
	Education artistique	•
	Maîtrise de la langue	
	Sciences et Techniques	
Objectifs éducatifs	Protéger ma santé	•
	Respirer	
	Apprendre l'air	
Niveau	CE1	
	CP	
	GS	
	MS	
	PS	
Activités	Le frisbee	

Objectifs

Exprimer un message de prévention.

Matériel

- Assiettes en carton
- Feutres, peinture.

Activité

Introduction de l'activité :

- Interroger les enfants sur leurs connaissances des panneaux d'interdiction de fumer, sur les lieux non-fumeurs, etc...

Séance 1 :

- Décorer son assiette-frisbee avec un message de prévention du tabagisme.

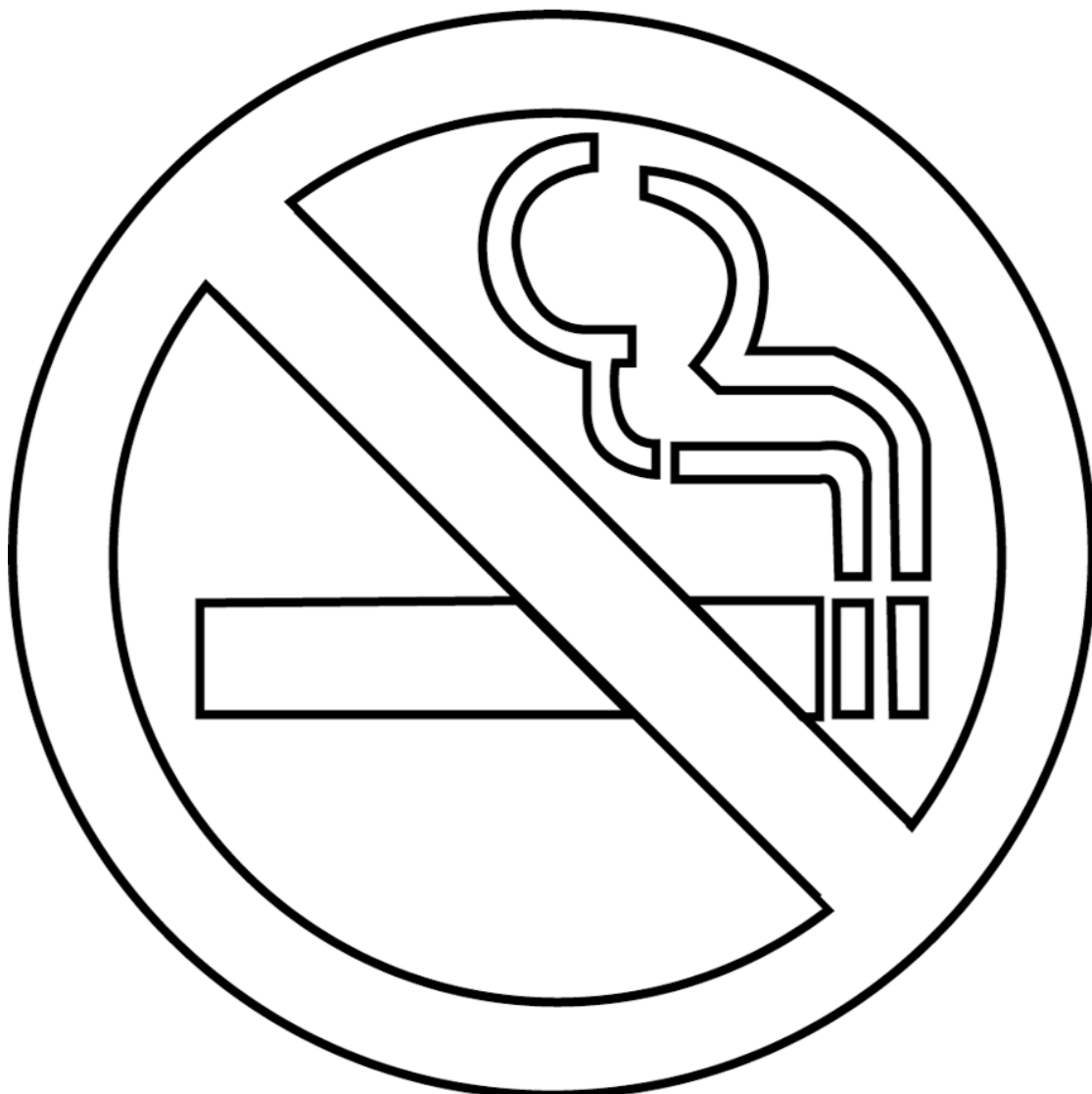
Séance 2 :

- Jouer dans la cour avec le frisbee.

Pour aller plus loin

- Réaliser une œuvre collective en rassemblant les productions sur un même support.
- Utiliser les "frisbees" pour signaler et rappeler l'interdiction de fumer en divers points de l'école fréquentés par le public.

Colorie le pictogramme :



Fiche n° 20

Une journée avec Justine

A toi de jouer !

L'enseignant distribue à chaque enfant une photocopie de la bande dessinée "Une journée avec Justine".

Les enfants découvrent l'histoire.

A la suite de l'histoire, l'enseignant propose aux enfants de dessiner une affichette "non-fumeur".

Activités	Niveau					Objectifs éducatifs			Dominantes disciplinaires		
	PS	MS	GS	CP	CE1	Apprendre l'air	Respirer	Protéger ma santé	Sciences et Techniques	Maîtrise de la langue	Education artistique
Une journée avec Justine								●		●	

Ce matin, comme tous les matins, Justine part à l'école à pied, accompagnée de sa maman. Toutes deux passent entre les voitures qui forment un véritable bouchon.

"Pouah, ça sent mauvais, une voiture !" s'exclame Justine qui a envie de tousser.



Ce midi, Justine ne mange pas à la cantine, elle est invitée chez son amie Alice. Mais la maman d'Alice n'arrête pas de fumer. Ça ne plaît pas du tout à Justine qui pense :

"Pouah, la cigarette ça sent encore plus mauvais qu'une voiture !"



Ce soir, Justine est très contente : c'est le début des vacances et elle va dormir chez sa grand-mère. Pour le repas, sa mamie lui a promis du poisson pané. C'est la fête ! Mais, pendant que Justine et sa mamie jouaient, les poissons panés ont brûlé dans la poêle. Justine dit : "Pouah, ça sent mauvais, le poisson brûlé !"



La mamie de Justine part d'un grand éclat de rire et dit :

"Puisque c'est comme ça, allons manger une pizza chez Gino !"

Et Justine de répondre : "Oui, mais alors dans la salle non-fumeur !!!"



A toi de jouer ! Dessine l'affichette "Salle non-fumeur" du restaurant.