Le Kit d'Exposition à la Nicotine 1

7e année – Cahier de Travail

Nom: _____

Salut,

En tant qu'élève de 7e année, vous avez probablement entendu parler du vapotage. Vous pourriez entendre beaucoup de choses, dont certaines sont vraies et d'autres qui ne le sont pas. Vous êtes peut-être curieux, avez des questions ou avez des amis qui vous demandent de l'essayer avec eux. Vaporiser n'est pas seulement une vapeur d'eau inoffensive. Il crée un aérosol contenant souvent de la nicotine, qui est très addictif et peut nuire à votre cerveau. Votre cerveau continue de se développer jusqu'à la vingtaine, alors commencer à utiliser de la nicotine maintenant pourrait avoir des effets qui dureront toute une vie.

Vous avez le pouvoir de faire des choix qui façonneront votre avenir. Faites des choix judicieux, mettez toujours votre santé et votre sécurité en premier.

Restez informé, restez habilité et restez sans nicotine.

Activités du Cahier de Travail

1. La Couverture en Couleur
2. Compréhension de la Lecture
3. Vapotage - Recherche de Mots
4. Bande Dessinée
5. Découvrir et Faire Rapport
6. Choisir Six
7. Respect du Tabac Sacré
8. Questions et Réponses
9. Effets du Stress
10. Gestion du Stress
11. Vérification des Faits
12. Mandela Art - Couleur-Moi Dure

Activité 1 - La Couverture en Couleur

Dessinez et colorez une image significative sur la couverture de votre cahier d'exercices du le kit d'exposition à la nicotine. Il peut refléter l'une des suggestions suivantes ou un substitut approuvé par votre enseignant :

- L'athlète – une image de vous qui jouez votre meilleur dans un sport que vous aimez
- Le musicien ou chanteur – vous jouez avec des amis à une foule de fans
- L'écologiste concerné – images de la pollution par vape ou des environnements sans vapes
- L'économiste – les possibilités d'avoir 500 $ au lieu de vaporiser cet argent
- L'académique – la meilleure version de votre cerveau – bonnes notes et graduation sans vapes
- L'amoureux des animaux – comment les produits de vapotage affectent les animaux et la faune
- Le joueur – au lieu de dépenser votre argent sur les vapes, ce que vous achèteriez pour améliorer vos expériences de jeu
- Le papillon social – des choses à faire avec des amis au lieu de vapoter
- Le créateur – des outils et des choses pour donner vie à vos idées : menuiserie, pâtisserie, mécanique, électronique, etc.
- Le fitness – votre meilleur moi, atteindre vos objectifs et le casser
- Le styliste – accessoires de créateurs et d'esthétisme – tout le paquet pour vous faire briller
- Gros jouets – les choses que vous devez économiser pour : voiture, motoneige, vélo, etc.
- Autre – approuvé par votre enseignant

Activité 2 - Compréhension de la Lecture

Le Cerveau Qui Vapote

Vous êtes-vous déjà demandé ce que le vapotage fait au cerveau d'un jeune? Le vapotage est l'acte de respirer dans l'aérosol d'une cigarette électronique ou d'un autre appareil à vapoter. Ces appareils chauffent un liquide appelé e-liquide ou vape liquid, qui contient généralement de la nicotine. Il est important de comprendre qu'il existe des risques pour votre santé et votre corps en croissance. Les scientifiques s'inquiètent de la façon dont le vapotage peut affecter le cerveau des adolescents.

La recherche a montré que le vapotage peut avoir des effets négatifs sur le cerveau, en particulier chez les adolescents. La nicotine, que l'on trouve dans la plupart des vapes, est une substance très addictive qui peut affecter le développement du cerveau. Il peut rendre l'apprentissage, la concentration et le contrôle des impulsions plus difficiles. Certains de ces changements dans le cerveau peuvent être permanents et affecter la façon dont nous ressentons, pensons et agissons.

Les adolescents qui vaporisent sont plus susceptibles d'essayer d'autres produits du tabac et peuvent développer d'autres dépendances à l'avenir. Les adolescents qui vape sont trois fois plus susceptibles de signaler des problèmes d'attention, de mémoire et de prise de décision que leurs pairs qui ne vape pas.

Les effets de la nicotine sur le jeune cerveau peuvent être durables et avoir des conséquences graves. La nicotine est toxique pour les adolescents, car à ce stade de développement, leur cerveau est plus sensible à la dépendance et aux méfaits de la nicotine. La nicotine peut modifier l'activité des cellules cérébrales
dans les parties du cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la mémoire. Il peut aussi s'aggraver
l'anxiété et la dépression.

Rappelez-vous que la consommation de nicotine peut avoir des effets néfastes sur le cerveau en développement chez les adolescents.
Les effets de la nicotine sur le cerveau des adolescents peuvent être durables et augmenter le risque de dépendance à d'autres substances. Il est important que les adolescents comprennent les dangers potentiels du vapotage afin de faire de bons choix en matière de santé.

Résumé de la Lecture

- Le vapotage peut nuire au développement du cerveau chez les adolescents et provoquer des effets durables.
- La nicotine contenue dans les produits de vapotage peut nuire à la mémoire, à l'apprentissage, à la concentration, au contrôle des impulsions et au développement du cerveau.
- Le vapotage peut augmenter le risque de troubles de l'attention et d'abus de substances.

Terme	Définition	Exemple de Phrase
Dépendance	La qualité d'être dépendant ou de provoquer une dépendance à une substance ou à une activité.	La dépendance à la nicotine rend difficile l'arrêt du tabac.
contrôle d'impulsion	Capacité de résister à des envies ou désirs soudains qui peuvent être nuisibles ou inappropriés.	Les enfants ayant un mauvais contrôle des impulsions peuvent agir avant de penser à quelque chose.
Préjudiciable	Causer des dommages	Trop de temps d'écran peut avoir un effet préjudiciable sur l'enseignement scolaire de l'étudiant performance.
Concentration	Concentrer son attention ou ses efforts mentaux sur une tâche ou un objet particulier	La concentration est importante pour apprendre et réussir à l'école.
Prise de décision	Faire un choix ou sélectionner une option après avoir pris en compte toutes les informations disponibles	La prise de décisions judicieuses est un élément important Compétences à avoir dans votre vie personnelle.

Questions à choix multiples

Question #1	Question #2	Question #3
Que savons-nous des effets de la nicotine sur le cerveau des adolescents?	Quel est un détail important du texte sur les risques de la vape?	Quelle est l'idée principale de cette lecture?
A. La nicotine peut nuire à la mémoire, à l'apprentissage, à la concentration, au contrôle des impulsions et au développement du cerveau. B. La nicotine n'a aucun effet sur le cerveau de l'adolescent. C. La nicotine peut améliorer la mémoire, l'apprentissage et la concentration dans le cerveau des adolescents. D. La nicotine ne cause de dommages qu'au cerveau adulte.	A. Le vapotage peut augmenter le risque de devenir fumeur et développer d'autres dépendances à l'avenir B. La vape est totalement sûre pour les adolescents C. La vape peut améliorer la concentration et l'autocontrôle D. Le vapotage n'a pas de conséquences à long terme sur la santé.	A. La vape est une tendance inoffensive chez les adolescents. B. La nicotine n'est pas nocive pour le cerveau de l'adolescent. C. Le vapotage peut avoir des effets négatifs sur les jeunes cerveaux en développement. D. Les effets à long terme du vapotage sont bien connus.

Messages clés

Question #1	Qu’est-ce que le vapotage?
Question #2	Comment le vapotage affecte-t-il le cerveau des adolescents?
Question #3	Selon le texte, pourquoi la nicotine est-elle considérée comme toxique pour les adolescents?

Pensée critique : Partager vos pensées et opinions

Question #1	La lecture de ce texte a-t-elle changé votre perspective sur le vapotage? Pourquoi ou pourquoi pas?

Question #2	Pensez-vous que les vapes devraient être plus strictement contrôlés? Pourquoi ou pourquoi pas?

Question #3	Quels conseils donneriez-vous à un ami qui songe à essayer le vapotage?

Activité 3 - Vapotage - Recherche de Mots

E Cigarette
Aérosol
Vaping
Nuage
Poumons
Appareil
Retrait
Saveur
Vapeur
Santé
Nocif
Liquide
Dépendance
Nicotine
Anxiété
Fumer
Inhaler

S	E	O	P	R	A	B	J	R	K	L	X	G	G	D
E	V	P	E	I	X	D	V	U	X	I	Z	A	K	É
E	F	O	V	C	X	H	S	R	Q	Q	S	N	N	P
W	R	U	J	T	I	K	A	M	U	U	A	Q	F	E
V	Q	M	Z	N	C	G	R	A	A	I	V	E	Z	N
F	E	O	S	Y	Z	E	A	A	J	D	E	A	D	D
A	N	N	B	A	P	U	R	R	D	E	U	P	Y	A
R	O	S	F	A	N	P	L	E	E	Q	R	P	B	N
B	C	Y	F	N	A	T	R	L	T	T	Y	A	A	C
D	I	R	F	X	É	K	É	V	Q	R	T	R	V	E
H	F	J	U	I	R	J	N	V	A	C	A	E	K	A
Y	K	N	M	É	O	S	I	S	I	P	B	I	R	E
H	G	U	E	T	S	V	C	K	N	W	E	L	T	P
Y	H	A	R	É	O	A	O	T	H	G	T	U	M	M
A	V	G	C	H	L	P	T	N	A	N	Q	T	R	O
N	F	E	U	B	D	I	I	I	L	Q	M	Q	T	K
M	G	M	F	F	K	N	N	J	E	C	Z	U	R	M
H	D	T	Z	S	G	G	E	K	R	I	J	V	S	K
K	T	Z	K	N	P	B	M	M	W	K	K	D	R	Z
L	X	F	Q	M	K	U	V	O	C	U	Z	G	M	P

Activité 4 - Bande Dessinée

Pression des pairs et vapotage

De nombreux jeunes disent avoir commencé à vapoter avec leurs amis ou parce que leurs amis vaporisent et qu'ils étaient mal à l'aise de refuser. Créer une bande dessinée qui illustre une façon de dire non à nos amis quand ils vous demandent de faire quelque chose que vous ne voulez pas vraiment faire. Que feriez-vous dans cette situation?

Activité 5 - Découvrir et Faire Rapport

VAPOTAGE

SOULEVEZ LE NUAGE ET DÉCOUVREZ LA VÉRITÉ

Le quoi et le comment :

Le vapotage consiste à tirer sur un appareil fonctionnant sur batterie, souvent appelé vape. On les appelle également e-cigarettes, stylos à vape ou systèmes à réservoir. Les vapes contiennent du liquide destiné à créer un aérosol qui peut être inhalé par la bouche dans les poumons.

Inhalateur quoi..??

Les appareils de vapotage contiennent du e-liquide. Certains appareils sont préremplis, certains peuvent échanger des dosettes, d'autres sur un réservoir à remplir. Les personnes qui vapotent n'inhalent pas de la « vapeur d'eau ». Elles respirent un aérosol qui est une combinaison de substances et de produits chimiques qui peuvent être nocifs. La plupart des e-liquides sont disponibles dans de nombreuses saveurs que les jeunes trouvent attrayantes.

La nicotine et votre cerveau

Les liquides de vapotage ne contiennent pas de niveaux élevés de nicotine. La nicotine peut affecter le développement du cerveau, qui se poursuit jusqu'à environ 25 ans.

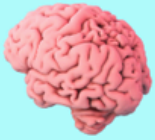
-affecter votre apprentissage, votre mémoire, votre attention et votre concentration

-affecter votre comportement

-conduire au développement de troubles d'apprentissage et d'anxiété

-aggraver les symptômes de dépression et d'anxiété

-conduire à une utilisation à long terme des cigarettes ou des cigarettes électroniques



- Tout le monde ne vape pas
- Le vapotage – avec ou sans nicotine – n'est PAS sûr
- Les jeunes sont ciblés par des produits de vapotage qui sont sucrés, bon marché et discrets.
- Pour protéger votre santé, évitez tous les produits à base de nicotine.

Découvrir et Faire Rapport

Répondez aux questions suivantes. Vous trouverez peut-être des renseignements utiles sur les sites Web répertoriés dans la barre latérale.

1. Trouvez trois façons dont les jeunes sont touchés par la nicotine. Laquelle vous préoccupe le plus?

2. Pourquoi est-il important de connaître les risques du vapotage?

3. Est-ce que le fait de se trouver dans un endroit où l'on peut fumer d'occasion est sécuritaire? Pourquoi?

4. Pourquoi pensez-vous qu'il y a tant de saveurs d'e-liquides sur le marché?

Useful Websites

Grey Bruce Public Health

Health Canada

Bridge the gapp

Activité 6 - Choisir Six

Définir la DÉPENDANCE
Identifier trois caractéristiques de la dépendance à la nicotine.

Définir AÉROSOL
Identifier trois produits chimiques qui se trouvent dans les aérosols de vape.

Définir VAPE CLOUD
Identifier trois métaux lourds qui se trouvent dans un nuage de vape.

Définir l'INGESTION et l'INHALATION
Pensez-vous qu'il est sécuritaire d'inhaler les mêmes choses que l'on peut ingérer sans danger?

Définir la MALADIE TRANSMISSIBLE
Identifier trois maladies transmissibles qui peuvent être transmises par le partage des vapotages.

Définir la POLLUTION
Donnez un exemple de la façon dont le vapotage crée de la pollution.

Définir la thérapie de remplacement de la nicotine
Identifier trois types de produits de thérapie de remplacement de la nicotine.

Définir la QUANTITÉ EXCESSIVE DE NICOTINE
Énumérez trois signes d'une surdose de nicotine.

Définir RETRAIT
Énumérez trois symptômes de sevrage à la nicotine.

Définir l'ANXIÉTÉ
Identifier trois façons positives/saines de gérer l'anxiété.

Choisir Six Feuille de Réponse

Définition	Détails

Activité 7 - Respect du Tabac Sacré

Au Canada, il existe une grande différence entre le tabac traditionnel utilisé par les peuples autochtones et le tabac commercial présent dans les cigarettes. Le tabac traditionnel, aussi appelé tabac sacré, est utilisé depuis des milliers d'années dans les cérémonies et les pratiques spirituelles de nombreux peuples autochtones. Il est considéré comme une plante spéciale utilisée pour offrir des prières, montrer des remerciements et demander des conseils. Ce tabac est généralement cultivé et séché sans produits chimiques supplémentaires, et pendant les cérémonies, il n'est pas destiné à être inhalé.

Le tabac commercial, que l'on trouve dans les cigarettes, les cigares et le tabac à chiquer, est fabriqué à partir de feuilles de tabac séchées mélangées à de nombreux autres produits chimiques. Ces produits chimiques rendent la substance addictive et nocive pour la santé, causant de graves problèmes comme le cancer, les maladies cardiaques et les problèmes pulmonaires.

Certaines utilisations du tabac traditionnel impliquent la fumée, comme le fumage. Le fumage est quand le tabac séché, ainsi que d'autres plantes comme la sauge, le cèdre et l'herbe douce, sont brûlés pour purifier et nettoyer. La fumée ouvre l'âme et relie les gens aux esprits pour apporter la guérison.

Le tabac traditionnel est traité avec respect et seule une petite quantité est prélevée sur la plante. Il est important de se rappeler que le tabac traditionnel est utilisé pour des raisons spirituelles et médicinales, tandis que le tabac commercial est addictif et nocif.

Comprendre la différence entre le tabac traditionnel et le tabac commercial aide les gens à faire des choix judicieux en matière de santé. Alors que le tabac traditionnel a une importance culturelle et spirituelle, le tabac commercial est un risque majeur pour la santé et devrait être évité.

Lors d'une tache, des plantes sacrées sont placées dans le bol de la tache, généralement une coquille et enflammées. Les flammes sont doucement soufflées et la fumée est soufflée sur la personne, soit à la main ou avec une plume d'aigle. La personne qui est maculée peut également tirer la fumée sur elle-même. On croit que la fumée purifie et guérit l'esprit, le cœur et le corps. Les cendres sont retournées à la Terre Mère en les déposant sur le sol nu – on croit que les pensées et les sentiments négatifs ont été absorbés par les cendres.

Source: https://www.ictinc.ca/blog/a-definition-of-smudging

Suivez cet exercice 3-2-1 pour partager vos apprentissages et vos réflexions sur le tabac traditionnel (sacré).

Autochtone	Spirituel	Cérémonies	Souillure	Tabac commercial
Concernant les habitants d'origine d'un lieu, en particulier ceux qui y vivaient avant la colonisation européenne	Concernant l'esprit ou l'âme humaine, ou la religion	Actes officiels ou série d'actes accomplis à une occasion spéciale	Acte de brûler des herbes ou des plantes séchées, souvent à des fins spirituelles ou purificatrices.	Tabac cultivé et transformé pour la vente, souvent utilisé dans les cigarettes, les cigares et d'autres produits.

3 choses que j'ai apprises...

De la lecture j'ai appris...	Une autre chose que j'ai apprise...	Une autre chose que j'ai apprise...

2 dessins ou photos pour représenter la lecture...

1 - Ma question est...

Après avoir lu ce passage, j'ai une question...

Activité 8- Questions et Réponses

Choisissez 4 énoncés dans la liste ci-dessous et écrivez un dans chaque quadrillage sur la feuille de travail fournie. Dans chaque quadrangle, écrivez trois choses : vos propres pensées et/ou opinions pour chaque énoncé que vous avez sélectionné.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

1) Mes raisons de ne pas fumer ou vapoter

2) Des façons saines de gérer le stress

3) Comment dire non si on me propose une vape

4) Un message à mon futur moi

5) Comment le vapotage pourrait nuire à mes plans pour mon avenir

6) Ce que je dirais à un PDG d'une entreprise de vapotage

7) Ce que j'aime à propos de moi-même et comment le fait de fumer ou de vapoter pourrait avoir une incidence sur cela

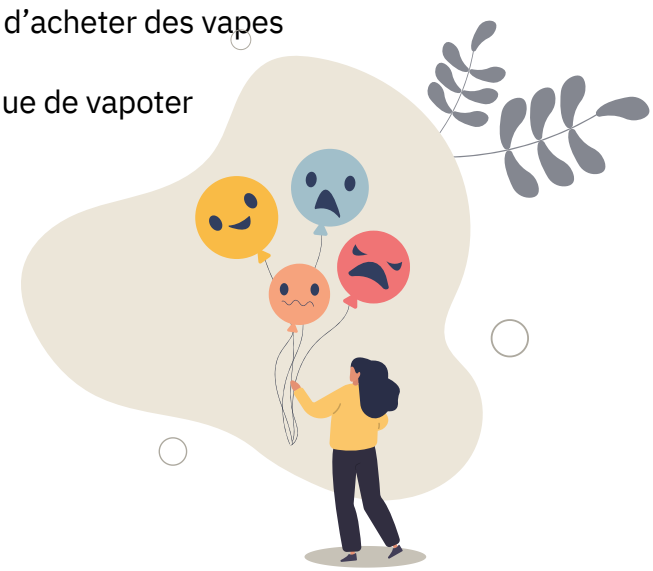
8) Ce que je dirais à mes amis qui vape

9) Ce qui me dérange le plus au sujet de la vape

10) Comment le vapotage nuit à la planète et pourquoi cela me touche

11) Ce que je préférerais faire avec mon argent au lieu d'acheter des vapes

12) Choses que je préfère faire avec mes amis plutôt que de vapoter



La Q & R quadrillage feuille de travail

1.

2.

3.

4.

Activité 9 - Effets du Stress

Lorsque nous subissons un stress (détresse) négatif, nous subissons généralement des changements dans quatre domaines différents - nos sentiments, notre corps, nos pensées et nos comportements. Ci-dessous, écrivez comment le stress négatif vous affecte dans chaque zone.

Quand je suis stressé, je ressens (des émotions)...

Quand je suis stressée mon corps ...

Quand je suis stressé, je pense à ...

Quand je suis stressée, je remarque que je fais quelque chose de différent (comme serrer les poings ou faire tourner les cheveux...)

Activité 10 - Gestion du Stress

Peu importe que vous surmontez le stress comme tout le monde. L'important est de trouver de bons moyens pour gérer le stress.

Peu importe ce dont vous avez besoin à un moment donné, il y a probablement plusieurs options qui peuvent vous aider. Énumérez autant d'activités que possible pour chaque catégorie (le nuage de mots n'est qu'un début) que vous pouvez utiliser au fur et à mesure que vous grandissez et que vous naviguez dans votre vie.

Distractions
(p. ex., lire)

Libération physique (p. ex., jardinage)

Adaptation sociale
(p. ex., appeler un ami)

Désengagées de tension (exemple. pleur)

Stratégies calmantes
(exemple. prendre un bain)

Il existe de nombreuses façons positives de faire face au stress de l'école, de la famille, des amis et de tout ce que la vie vous lancera dans les années à venir.

Pour être résilient et adaptable, vous pouvez utiliser de nombreuses stratégies d'adaptation différentes pour faire face aux temps difficiles.

Utiliser des produits à base de nicotine n'est pas un choix sain pour faire face au stress.

Activité 11 - Vérification des Faits

1. Lisez les énoncés ci-dessous.
2. Décidez si vous pensez que l'énoncé est VRAI ou FAUX et encerclez votre choix.
3. Vérification des faits : Trouvez (en ligne) et énumérez trois faits qui prouvent que l'énoncé est VRAI ou FAUX.
4. Énumérez le site Web où vous avez trouvé vos faits. Choisissez un site qui, selon vous, est digne de confiance!

Les cigarettes électroniques ne produisent que de la vapeur d'eau inoffensive.

Vrai ou faux

Site Web : _____

Faits :

Le vapotage peut entraîner une dépendance à la nicotine.

Vrai ou faux

Site Web : _____

Faits :

La consommation de nicotine peut nuire au développement du cerveau chez les jeunes.

Vrai ou faux

Site Web : _____

Faits :

Les cigarettes électroniques sont sûres pour les jeunes.

Vrai ou faux

Site Web : _____

Faits :

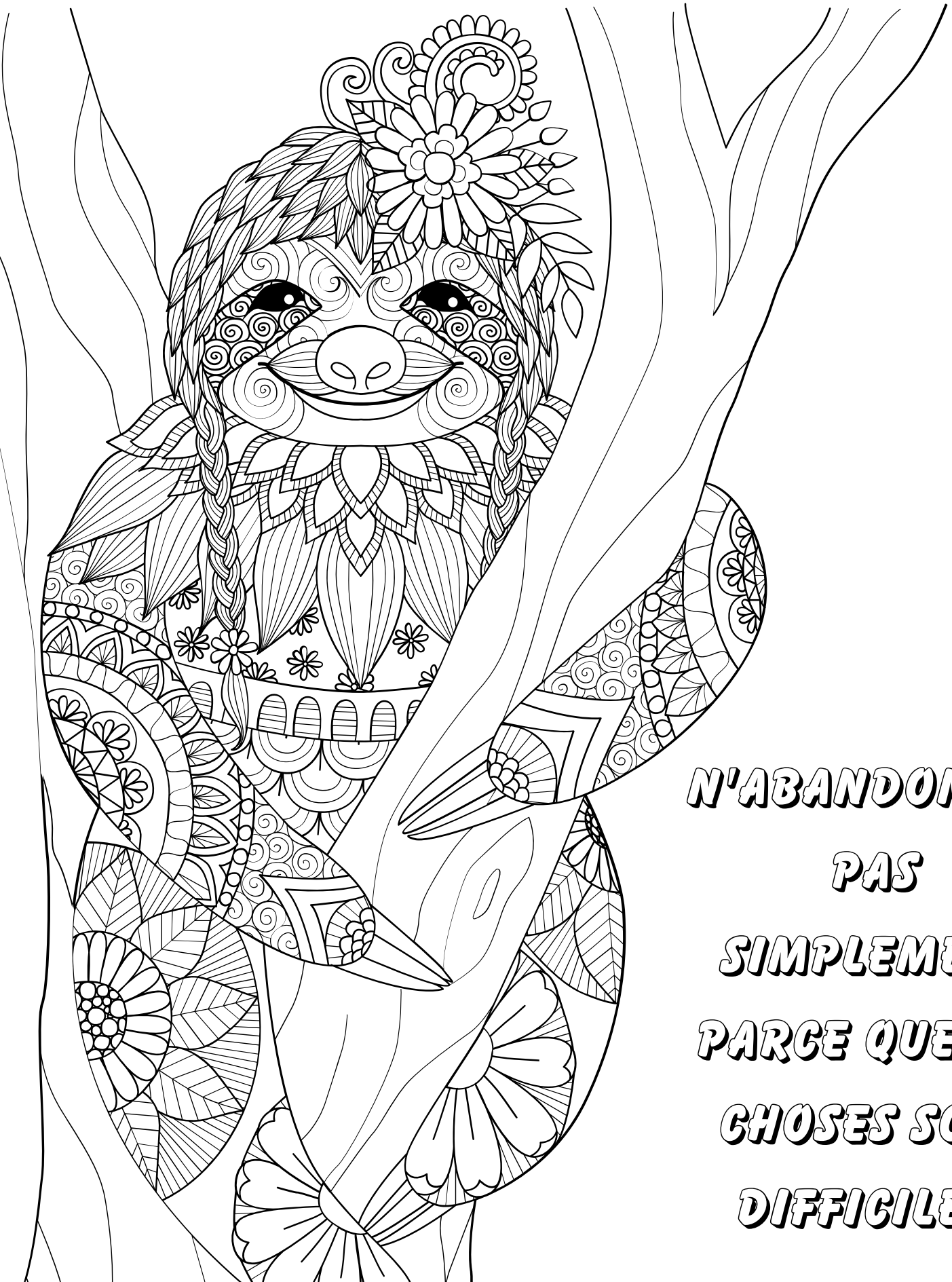
L'industrie du vapotage commercialise délibérément ses produits auprès des jeunes.

Vrai ou faux

Site Web : _____

Faits :

Activité 12 - Mandela Art - Couleur-Moi Dure



N'ABANDONNEZ PAS SIMPLEMENT PARCE QUE LES CHOSES SONT DIFFICILES!

La vie est dure mais toi aussi!

BRAVO!
FÉLICITATIONS!
BON TRAVAIL!

Vous avez rempli le cahier de travail sur la trousse d'exposé de la nicotine de niveau 7! Nous espérons que ces activités ont permis de répondre à certaines questions et d'apprendre au moins une chose nouvelle.

Si vous avez des questions sur le vapotage, la dépendance, la gestion du stress ou toute autre chose qui vous concerne, vous pouvez parler à votre enseignant, conseiller d'orientation, infirmière scolaire, pharmacien communautaire ou médecin pour n'en nommer que quelques-uns. Vous pouvez même parler à vos parents si vous le souhaitez ! Les adultes de votre vie veulent que vous soyez heureux et en bonne santé et que vous ayez confiance dans vos choix.

Rappelez-vous - restez informé, restez habilité et restez sans nicotine.

Liens:

- ***Truthaboutvaping.ca***
- ***Kidshelpphone.ca***
- ***Bridgethegapp.ca***

Maintenant que vous avez terminé votre cahier de travail sur la vape, écrivez quelques notes ici pour vous-même :

Une chose que vous avez apprise, une chose qui vous a surpris, une raison personnelle de ne pas vapoter.