

8e Année: Cahier de Travail Clé de Réponse

Merci d'avoir utilisé le kit d'exposition à la nicotine 1.

Veuillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire de rétroaction afin que vos expériences et recommandations puissent être utilisées pour apporter des améliorations à l'avenir.

Voici le lien : <https://forms.gle/sTDgaD7APyApCxzm6>

En tant qu'éducateurs, vous avez le pouvoir discrétionnaire d'utiliser le cahier de travail pour élèves de 8e année comme bon vous semble. Vous pouvez choisir de remplir le cahier d'exercices complètement ou d'attribuer des activités sélectionnées et permettre aux élèves de choisir quelques-unes de leurs propres. Utilisez ces ressources de façon à ce que vous puissiez engager vos élèves et compléter les objectifs d'apprentissage que vous pourriez avoir.

Cette clé de réponse fournira des réponses à l'information factuelle, mais certaines activités permettent un choix si large que nous ne pouvons pas prévoir toutes les réponses possibles.

Si nous pouvons vous aider davantage, veuillez communiquer avec Melissa Moore, coordonnatrice des programmes et de l'éducation à l'Alliance NL pour la lutte contre le tabac, à melissamoore@actnf.com.

Activités du Cahier

La Vérité en Couleur	Evaluation at Teacher discretion
Compréhension de la Lecture	Answer key provided
Recherche Par Mot	Answer key provided
Le Tabac Sacré Dans Les Cultures Autochtones	Evaluate based on completeness and quality of responses
Découvrir et faire rapport	Answer key provided
Choisir Six	Answer key provided
L'Erreur de la Vape	Video summaries provided
Parlons de la Nicotine et de Votre Corps	Answer key provided
Addiction dans la Vie Réelle	Evaluate based on completeness and quality of responses
En Travaillant	Evaluate based on completeness and quality of responses
Penser par Moi-Même	Evaluate based on completeness and quality of responses
Mandela Art – Positivité Colorée	Evaluation at Teacher discretion

Activité 1 - La Vérité en Couleur

Il peut parfois être difficile de savoir ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, mais lorsque nous voyons, entendons et apprenons tous la même chose, les faits deviennent difficiles à ignorer. Le vapotage est nocif pour les jeunes, c'est la vérité.

Dessinez et colorez une image, une illustration ou une infographie sur la couverture de votre cahier d'exercices du kit d'exposé sur la nicotine. Il peut refléter l'un des sujets suivants ou un sujet alternatif approuvé par votre enseignant :

- La vape entraîne une dépendance à la nicotine
- Les adolescents sont plus à risque de dépendance que les adultes
- Illustrer les signes de la dépendance à la nicotine
- Illustrer les divers risques pour la santé liés au vapotage
- Conseils que vous pourriez donner aux adolescents au sujet de la vape
- Conseils pour arrêter de fumer pour quelqu'un qui est accro au vapotage
- Faits importants sur le tabagisme et/ou les produits de vapotage
- Stratégies des entreprises de tabac et de vapotage pour promouvoir l'utilisation
- Impact du tabagisme et/ou de la vape sur ma vie

Activité 2 - Compréhension de la Lecture

Le Lien Entre la Nicotine et la Santé Mentale

La vie d'adolescent peut être difficile. Tout le monde fait face à des défis dans les relations, les sports, la pression des pairs, les problèmes familiaux et le stress de l'école. Mais il est important de se rappeler que ces défis sont généralement temporaires et peuvent être surmontés. Cependant, les adolescents ont parfois des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. Tout comme notre corps, notre cerveau a besoin de soins. Il est important que chaque jeune apprenne à gérer sa propre santé mentale.

Malheureusement, certains jeunes se tournent vers des drogues comme la nicotine pour faire face à leur anxiété, leur dépression et leur stress. Cela crée deux défis majeurs : les problèmes de santé mentale et la dépendance à la nicotine. Il est prouvé que la nicotine est nocive pour le développement du cerveau et peut entraîner une dépendance chez les jeunes. Des études ont également révélé que la vaporisation de produits à base de nicotine augmente le niveau de stress et peut aggraver les symptômes de dépression et d'anxiété.

Il est important que les jeunes comprennent les risques de la consommation de nicotine. Le vaporisateur est devenu le produit à base de nicotine le plus populaire parmi les jeunes. Certains jeunes disent avoir commencé à fumer et continuent de le faire pour faire face au stress. Cependant, il existe de nombreuses autres façons de gérer le stress qui ne sont pas accompagnées d'une dépendance à la nicotine et d'autres risques pour la santé.

Il est important de trouver des habiletés d'adaptation saines pour faire face aux problèmes de santé mentale. Maintenir un mode de vie sain peut faire une grande différence dans la façon dont nous pensons, agissons et ressentons. Dormir suffisamment, faire de l'exercice et bien manger sont tous importants pour garder notre esprit et notre corps en équilibre. De plus, trouver la joie, relever des défis et travailler à atteindre des objectifs dans notre travail et nos loisirs peut stimuler notre estime de soi. Les activités comme écouter de la musique, lire, dessiner ou fabriquer des choses avec nos propres mains peuvent être des débouchés positifs pour nos émotions. La méditation, la pleine conscience et l'écriture dans un journal sont aussi des outils utiles pour nous aider à nous sentir mieux.

Enfin, il est important d'avoir des personnes qui nous soutiennent et qui peuvent nous aider à gérer les moments difficiles de la vie. Il est en fait un signe de force de demander de l'aide lorsque nous traversons une situation difficile ou que nous avons des problèmes de santé mentale. Il faut beaucoup de courage pour admettre que nous ne pouvons pas tout gérer seuls. Rappelez-vous, le stress est une partie normale de la vie, mais l'utilisation de nicotine n'est pas la solution. Au fur et à mesure que nous grandissons et apprenons de nouvelles choses, il est important d'apprendre et de mettre en pratique des façons positives de gérer les défis de la vie et de s'y attaquer.

Résumé de la Lecture

- Les défis font partie de la vie, même pour les jeunes.
- Les problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression peuvent affecter les jeunes.
- Utiliser la nicotine comme mécanisme d'adaptation peut aggraver les symptômes de santé mentale et entraîner une dépendance.
- Il est normal de demander de l'aide.
- Il est important d'apprendre et de pratiquer des façons saines de gérer et de faire face aux défis de la vie.

Terme	Définition	Exemple de Phrase
crucial (adjectif)	extrêmement important ou nécessaire; essentiel	La gestion du temps est essentielle à la réussite au secondaire.
surmonter (verbe)	Traiter efficacement un problème difficile	Elle gère le stress en pratiquant le yoga et la méditation.
débouché (nom)	un moyen d'exprimer ses émotions, sa créativité ou ses talents	La peinture est devenue un moyen pour elle de se détendre et s'exprimer.
pleine conscience (nom)	être pleinement conscient de ses pensées, sentiments et sensations dans le moment présent sans jugement	La méditation de pleine conscience peut aider à réduire accentuer et améliorer la concentration.
méditation (nom)	Pratique de la concentration et de l'atteint d'un état clair et calme émotionnel	Après une longue journée, Sarah a trouvé la paix et la détente grâce à la méditation.

Les Questions Courtes

Question #1 Quelles sont les conséquences du recours à des drogues comme la nicotine pour faire face au stress et à l'anxiété?

Réponse : Le fait de recourir à des drogues comme la nicotine pour faire face aux problèmes de santé mentale peut créer deux défis majeurs : les problèmes de santé mentale et la dépendance à la nicotine.

Question #2 Quelles sont les façons saines pour les adolescents de gérer le stress et l'anxiété au lieu d'utiliser la nicotine ou d'autres drogues?

Réponse : Les adolescents peuvent aussi gérer leur stress sans utiliser de nicotine en ayant un mode de vie sain, en dormant suffisamment, en faisant de l'exercice et en mangeant bien. Les activités comme écouter de la musique, lire, dessiner ou fabriquer des choses avec ses propres mains peuvent aussi être des débouchés positifs pour les émotions.

Pensée critique : Partager vos Pensées et Opinions

- Question #1** Pensez à une période où vous avez été stressé ou accablé par un problème d'école ou de vie. Comment avez-vous géré votre stress? Pensez-vous que c'était une méthode saine?
- Question #2** Considérer l'importance des soins personnels pour la santé mentale. Quelles activités ou pratiques trouvez-vous utiles pour prendre soin de votre propre bien-être? Comment ces activités contribuent-elles à votre santé mentale et à votre bonheur?
- Question #3** Les gens de tout âge peuvent avoir besoin d'aide pour faire face aux choses de temps en temps. Trouver deux sources (en ligne ou IRL) de soutien crédible et gratuit en santé mentale que les jeunes peuvent utiliser pour les aider lorsqu'ils en ont besoin.

Les questions de cette section demandent des réflexions et des opinions personnelles. Les enseignants devront faire preuve de discrétion dans l'évaluation.

Activité 3 - Recherche de Mots

Brouillage des mots de vapotage – Pouvez-vous déchiffrer les mots? CLÉ DE RÉPONSE

1. enadpedeachn _____ Dépendance _____
2. anxitée _____ Anxiété _____
3. bruns _____ Burns _____
4. uxto _____ Toux _____
5. seicracgte eonlcrtiqéé _____ Cigarettes électroniques _____
6. mesroa _____ Arômes _____
7. lmaadie esd evgnices _____ Maladie des gencives _____
8. tméaux uodlrs _____ Métaux lourds _____
9. iibratltéia _____ Irritabilité _____
10. enrmé _____ Mener _____
11. olrbmèpes porinulmaes _____ Problèmes pulmonaires _____
12. pascile eubcalas _____ Plaies buccales _____
13. eicntoin _____ Nicotine _____
14. roplyné epcylgo _____ Propylène glycol _____
15. ssoufeemtlen _____ Essoufflement _____
16. nti _____ Tin _____
17. etper ed etnd _____ Perte de dent _____
18. snxiteo _____ Toxines _____
19. pingva _____ Vaping _____
20. teriar _____ Retrait _____

Activité 4 - Le tabac sacré dans les cultures autochtones

Dans de nombreuses cultures autochtones, le tabac occupe une place particulière en tant que plante sacrée. Il est utilisé pour se connecter avec le monde spirituel et honorer le Créateur. Autochtone les gens ont utilisé du tabac de cérémonie (également appelé tabac sacré ou traditionnel) pendant des siècles, dans les rituels et les traditions, pour prier, exprimer la gratitude au Créateur et mère la Terre, communiquez avec les esprits, purifiez leurs esprits et même guérissez organismes. Ces pratiques varient d'un groupe à l'autre, mais le but principal reste le même : se connecter avec le monde spirituel.

Une façon courante d'utiliser le tabac pour les cérémonies est de pratiquer des rituels de fumage. Les feuilles de tabac sont souvent brûlées dans un tuyau, sur des charbons ou jetées dans un feu. La fumée est ensuite guidée autour de personnes ou d'objets, mais elle n'est pas inhalée. On croit que cette fumée transporte des prières et des offrandes au Créateur. D'autres plantes sacrées comme les feuilles de cèdre, la sauge, l'herbe douce, le pin ou les aiguilles de genévrier sont parfois mélangées avec du tabac pour améliorer le rituel.

Certaines cultures offrent du tabac sacré sans le brûler. Les gens peuvent placer les feuilles sur le sol, dans l'eau ou près des rochers, des arbres et des lieux sacrés pour demander protection ou assistance. Cet acte symbolise le respect et la gratitude. On croit que le fait de porter du tabac sur son corps ou de l'accrocher chez soi éloigne les mauvais esprits. Le tabac peut aussi être offert en cadeau aux aînés en signe de respect et de remerciement.









La cérémonie de pipe est un rituel important de partage et de rassemblement, souvent utilisé au début d'événements, de réunions, de négociations ou de rassemblements. La fumée du tuyau est offerte dans les quatre directions, représentant la terre, l'air, le feu et l'eau – les éléments qui composent notre monde. Puis, la fumée est offerte au ciel. Chacun des participants prend un tour pour souffler la fumée ou la guider autour de son corps, créant ainsi un sentiment d'unité avec le Créateur et la création. Cette cérémonie vise à demander des conseils et de la protection, et à assurer le bien-être des individus et de la communauté.

Il y a une différence claire entre l'usage du tabac à des fins cérémonielles et commerciales. Le tabac de cérémonie a une profonde signification culturelle pour de nombreux peuples autochtones. Les communautés autochtones considèrent le tabac comme un cadeau sacré du Créateur, qui est au cœur de nombreuses cérémonies et rituels. Le tabac commercial, avec sa teneur élevée en nicotine et ses additifs chimiques, est addictif et nocif. Les aînés autochtones croient que l'utilisation de produits du tabac commerciaux comme les cigarettes, les liquides de vapotage et le tabac à chiquer est irrespectueuse de la consommation spirituelle, médicinale et traditionnelle du tabac.

Plateau du Choix

Instructions: Choisissez une activité dans le tableau de choix ci-dessous. Mettez en surbrillance ou encerclez l'activité que vous prévoyez réaliser. Soyez respectueux avec vos mots et votre imagerie de la culture autochtone et du tabac cérémonial.

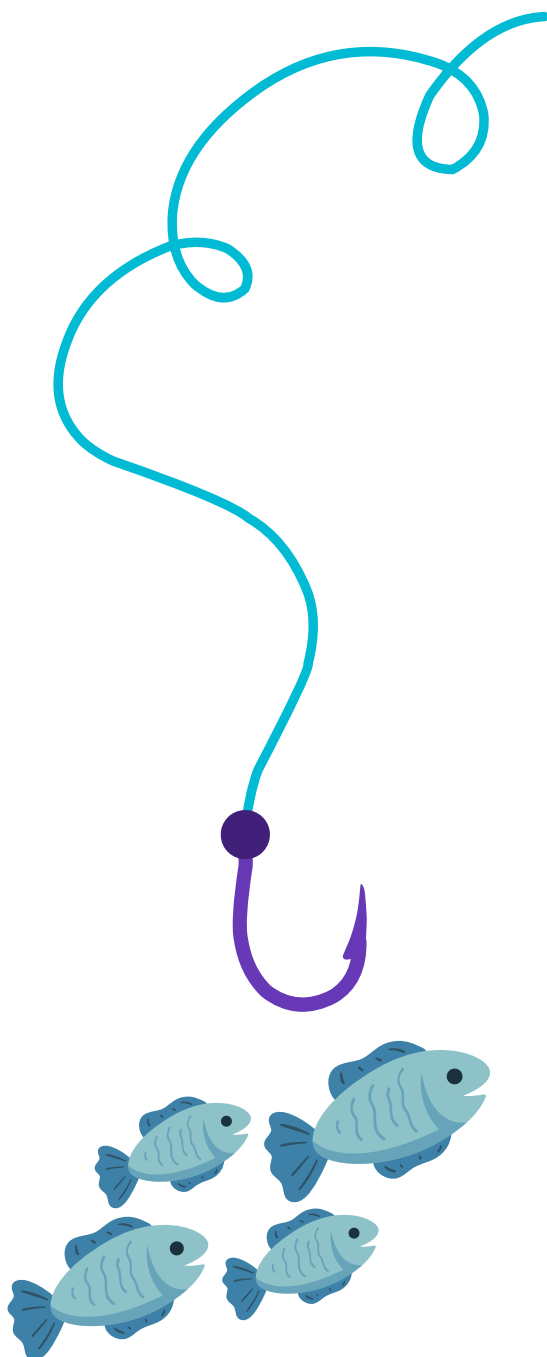
Les réponses des élèves varient, l'évaluation peut être basée sur l'exhaustivité et la qualité des réponses.

 écrire un poème Écrire un poème sur le tabac de cérémonie dans les cultures autochtones	 créer un jeu de Kahoot créer un jeu de Kahoot qui examine les différences entre le tabac cérémonial et le tabac commercial. Inclure au moins 8 questions minimum.	 Écrire ou réécrire une chanson Écrire/réécrire les paroles d'une chanson pour véhiculer un message sans tabac ou vape.
 Créer un collage Créer un collage d'au moins 5 images distinguant le tabac de cérémonie et le tabac commercial. Au bas du collage, expliquez votre collection en 2 ou 3 phrases.	CHOISISSEZ <u>UNE</u> ACTIVITÉ À COMPLÉTER	 Affiche Numérique Créer une affiche numérique qui explique les différences entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial.
 Faire une Vidéo Faire une vidéo de 15 à 30 secondes qui montre ou explique les différences entre le tabac pour usage cérémoniel et le tabac commercial. Vous pouvez inclure une entrevue avec un aîné ou une personne/organisation autochtone.	 écrire un discours Rédiger un discours sur le but et la signification d'une cérémonie de pipe	 faire un diaporama Créer un diaporama de 8 à 10 diapositives qui explique les différences entre le tabac de cérémonie et le tabac commercial. Inclure les diverses façons dont le tabac sacré est utilisé par les peuples autochtones.

Activité 5 - Découvrir et Faire Rapport

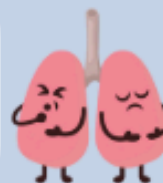
Il y a quelque chose de louche dans ces saveurs...

Brancher la prochaine génération de clients de nicotine!



1 Juste pour vos poumons délicats...

Les produits chimiques utilisés pour fabriquer des arômes de vape peuvent être consommés sans danger dans les aliments, mais ils n'ont pas été suffisamment testés pour savoir s'ils sont sûrs à chauffer et à inhaler.



2 Spécialement et évidemment conçu...



L'industrie du tabac/vape qui attirent les jeunes à essayer leurs produits.

3 et fait pour vous

Cette industrie cible les jeunes. Des millions de dollars sont dépensés pour concevoir l'appareil, l'emballage, les couleurs et les noms de saveur en fonction de vous.



4 ...c'est briser le cœur.



Les produits chimiques aromatisants peuvent endommager votre cœur et vos vaisseaux sanguins, augmenter le risque de maladie cardiaque et endommager le tissu pulmonaire.

**Les saveurs vous emmènent et sont plus dangereuses
merci de penser!**

Restez informé, restez en forme, restez sans nicotine.



Découvrir et Faire Rapport

Répondez aux questions suivantes. Vous devrez peut-être faire des recherches en ligne pour obtenir de l'information, alors choisissez des sites Web qui utilisent des faits et non des opinions.

1. Pensez-vous que les entreprises de vapotage ciblent les jeunes? Pourquoi ou pourquoi pas?

Il est prouvé que les entreprises de vapotage ciblent les jeunes. Les jeunes sont plus facilement dépendants à la nicotine (faibles doses et peu d'expositions), comme le prouve la majorité des fumeurs actuels qui commencent à l'adolescence. Le jeune client devient un client de longue date, achetant des produits pendant de nombreuses années.

2. Pourquoi pensez-vous qu'il existe tant de saveurs d'e-liquides sur le marché?

La grande variété de saveurs est attrayante pour les jeunes, puisque plus de 60 % des jeunes déclarent vaporiser des produits aromatisés, en particulier des fruits et des bonbons. Les saveurs encouragent l'expérimentation, car il y en a tellement à essayer et les jeunes n'ont pas besoin de beaucoup d'exposition à la nicotine pour commencer à développer une dépendance. Les noms de vaping liquide qui sonnent innocents peuvent confondre les jeunes (c.-à-d. Comment le tourbillon de fraises peut-il être dangereux?)

3. Quelle province du Canada a été la première à interdire la vente de produits de vape aromatisés?

L'Île-du-Prince-Édouard a été la première province à interdire les produits de vapotage aromatisés, en 2021. Depuis, d'autres provinces ont également mis en œuvre des interdictions de saveur (NS, NB, QC, TNO et NU).

4. Le propylène glycol (PG) est un ingrédient commun dans les e-liquides, servant de support pour les arômes et la nicotine. Bien que le propylène glycol soit généralement reconnu comme étant sans danger pour l'ingestion, on s'inquiète de ses effets potentiels sur la santé respiratoire lorsqu'il est inhalé. Quelles sont les 3 utilisations industrielles du propylène glycol, autres que dans les produits de vapotage?

Les PG et VG sont des produits chimiques courants qui sont utilisés quotidiennement depuis de nombreuses décennies. Ils ont des applications dans la transformation alimentaire, comme additifs alimentaires et comme additifs dans les cosmétiques et les produits pharmaceutiques. Ils sont également utilisés dans les antigels et ont d'autres applications industrielles. Pour toutes les applications alimentaires, elles sont désignées par la US Food and Drug Administration comme « généralement reconnues comme étant sans danger » (GRAS) pour l'ingestion, mais pas nécessairement pour d'autres formes d'exposition, comme l'inhalation. Avant le développement des cigarettes électroniques, le propylène glycol et la glycérine végétale n'étaient jamais utilisés dans les aérosols destinés à l'inhalation répétée. Le PubChem énumère des dizaines d'utilisations approuvées du glycérol dans les produits de consommation et industriels. Aucune ne comporte l'inhalation de la substance. Les fabricants de cigarettes électroniques n'étaient pas tenus d'effectuer des essais de toxicité par inhalation de ces aérosols, et aucun d'entre eux ne l'a fait.

Activité 6 - Choisir Six

Définir DETRESSE

Identifier trois effets de détresse.

Définir EUSTRESS

Décrire trois avantages de l'eustress.

Définir la DÉPENDANCE

Identifier les 4 C qui sont associés à la dépendance.

Définir COLD-TURKEY

Dans quelle mesure les tentatives de cold-turkey (par suite d'une dépendance à la nicotine) sont-elles couronnées de succès?

Définir les ENVIES

Identifier les 4 D que les gens peuvent utiliser pour aider à gérer les envies pendant qu'ils arrêtent.

Définir les DÉPRESSEURS

décrire les effets des dépresseurs, y compris le risque de surdose.

Définir les STIMULANTS

Décrire les effets des stimulants, y compris le risque de surdose.

Définir le CARCINOGENÈNE

Identifier trois carcinogènes présents dans les nuages de vapeurs.

Définir RETRAIT

Énumérez trois symptômes de sevrage à la nicotine.

Définir CESSATION

Trouvez un numéro de téléphone, un site Web et une application qui aident les adolescents à arrêter de fumer.

Choisir Six Feuilles de Réponse

Définition	Détails
<p>La détresse est la réaction négative au stress qui résulte d'un surmenage par des demandes, des pertes ou des menaces perçues. La détresse est associée à une diminution de la performance, à des sentiments désagréables et à des sentiments d'anxiété.</p>	<p>La détresse est associée à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • diminution du rendement; • sentiments désagréables • Des sentiments d'anxiété tels que la transpiration, l'augmentation du rythme cardiaque, les maux d'estomac, la tension dans les muscles, etc.
<p>La réaction positive au stress est une réponse qui résulte de tâches difficiles mais réalisables et agréables ou valables (par exemple, participer à un événement sportif, faire un discours).</p>	<p>Les avantages de l'eustress comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • améliore notre performance • concentre notre attention • nous motive • se sent excitant • génère un sentiment d'accomplissement ou de réussite
<p>La dépendance désigne tout comportement qui échappe à tout contrôle d'une certaine façon. Cela signifie qu'une personne a besoin d'un médicament, même si elle sait que cela peut avoir de mauvaises conséquences. La dépendance peut être physique, psychologique ou les deux.</p>	<p>Envie Perte de contrôle de la quantité ou de la fréquence de consommation Compulsion à consommer Consommation malgré les conséquences.</p>
<p>Cold Turkey est l'arrêt soudain et complet de la consommation d'une drogue addictive.</p>	<p>Arrêter de fumer la nicotine à la vapeur n'est pas très efficace - seulement 3-5% des personnes qui arrêtent avec cette méthode sont sans fumée après 6 mois.</p>
<p>Un désir est un sentiment fort de vouloir quelque chose.</p>	<p>Retard, distraire, respiration profonde, boire de l'eau.</p>

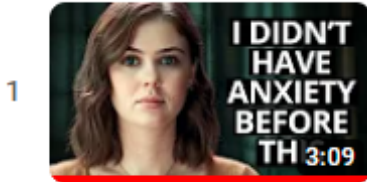
Choisir Six Feuilles de Réponse

<p>Les dépresseurs sont une classe de médicaments qui ralentissent l'activité cérébrale, ce qui fait que les muscles se détendent et calme et apaise une personne. Elles sont susceptibles d'être utilisées à mauvais escient et de devenir dépendantes.</p>	<p>Des doses plus importantes ou mal utilisées de médicaments dépresseurs peuvent causer de la confusion, un manque de coordination, une pression artérielle basse et un ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration. Une personne qui les prend peut avoir des troubles de la parole et une incapacité à se concentrer, et peut s'endormir au travail ou à l'école. Les dépresseurs créent une dépendance et les symptômes de sevrage comprennent l'anxiété, l'insomnie et les convulsions.</p> <p>Les dépresseurs sont très dangereux lorsqu'ils sont pris avec de l'alcool et d'autres drogues. <u>Des doses très importantes de dépresseurs peuvent empêcher la respiration et causer la mort.</u></p>
<p>Les stimulants sont une classe de médicaments qui accélèrent le passage des messages entre le cerveau et le corps. Ils peuvent donner à une personne le sentiment d'être plus éveillée, alerte, confiante ou énergique.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Des doses plus faibles peuvent entraîner une amélioration du bien-être, une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, une vigilance accrue, une talkativeness et une diminution de l'appétit.• Des doses plus élevées (en particulier pour les stimulants illicites) peuvent entraîner : l'anxiété, la tension, une augmentation de la température corporelle, des nausées, des tremblements, des convulsions, un coma et la mort.• Une surdose peut entraîner une crise cardiaque ou des crises mortelles.
<p>Les substances cancérogènes peuvent augmenter votre risque de cancer</p>	<p>Les cigarettes électroniques produisent un certain nombre de produits chimiques dangereux, dont l'acétaldéhyde et le formaldéhyde, qui sont des agents cancérogènes connus. Ces aldéhydes peuvent causer des maladies pulmonaires ainsi que des maladies cardiovasculaires (cardiaques).</p>

Choisir Six Feuilles de Réponse

<p>Le sevrage est la combinaison de symptômes physiques et mentaux qu'une personne éprouve après avoir cessé d'utiliser ou réduit sa consommation d'une substance comme la nicotine.</p> <p>Les symptômes de sevrage à la nicotine varient d'une personne à l'autre. La gravité de vos symptômes dépend de la fréquence à laquelle vous utilisez un produit à base de nicotine et de la quantité de nicotine dans le produit que vous utilisez.</p>	<p>Les symptômes courants de sevrage de la nicotine comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none">Besoin ou envie de nicotine (le plus fréquent)Maux de tête Nausées Vertiges Difficulté à dormirDifficulté à se concentrer Irritabilité AgitationSe sentir frustré, triste ou dépriméAugmentation de l'appétit, prise de poids.Constipation et gaz ou diarrhée.Toux, sécheresse de la bouche, mal de gorge et goutte nasale.Oppression thoracique.
<p>La cessation et la cessation ont des significations similaires. La cessation est une fin à quelque chose.</p>	<p>Les élèves auront beaucoup de choix dans cette réponse. Il est possible d'utiliser la ligne d'assistance téléphonique pour fumeurs, le service Jeunesse, J'aide les enfants, Bridge the gapp, l'application Quash ou d'autres.</p>

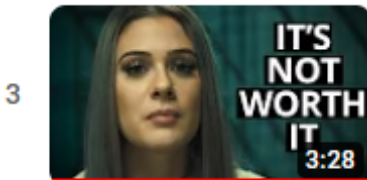
Activité 7 - Mon erreur de vapotage



Les adolescents font le lien entre la vape et leur santé mentale. Ils discutent de la façon dont ils ont commencé à fumer pour soulager le stress, mais au lieu de cela, il a causé plus de problèmes de santé mentale, en particulier l'anxiété, la dépression et les attaques de panique.



Les adolescents expliquent comment le vapotage a affecté leurs plans pour l'avenir. Certains rêvaient de faire du sport, de danser, etc., mais parce qu'ils étaient accros au vapotage et à la drogue, leurs plans ont dû être suspendus ou complètement modifiés.



Un examen plus approfondi de la façon dont le vapotage peut affecter les performances dans le sport. Le vapotage a rendu plus difficile l'entraînement, la pratique et le jeu. Certains ont perdu leur passion et leur intérêt parce qu'ils étaient accros au vapotage.



Comment le vapotage affecte les relations. Lorsque vous vapotez et devenez accro, votre humeur peut changer, ce qui peut avoir des effets négatifs sur votre famille et vos amis. De la pression des pairs, au mensonge sur leur dépendance, le vapotage peut nuire à tous ceux qui vous entourent.



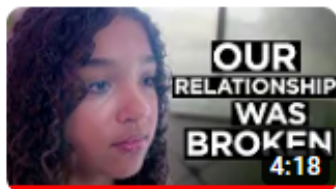
Ces adolescents parlent de la façon dont ils ont commencé à vapoter pour s'intégrer dans un groupe d'amis, mais ils n'avaient aucune idée de la dépendance qu'ils allaient devenir et combien le vapotage allait contrôler leur vie.



Les adolescents parlent de la façon dont ils ont commencé à vaporiser en pensant que cela aiderait à soulager leur anxiété et leur nervosité. Au lieu de cela, le vapotage a rendu leur anxiété beaucoup plus grave et plus difficile à gérer,

Activité 7 - Mon erreur de vapotage

7



Une discussion sur la façon dont le vapotage peut nuire aux relations familiales. Mentir sur le vapotage, manquer de respect à leurs parents, se couper de leur famille et de leurs amis, sachant qu'ils ont déçu les gens les plus importants de leur vie en vaping.

8



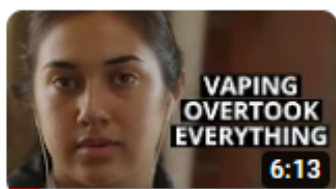
Le vapotage et la dépendance à la nicotine peuvent changer votre personnalité et vous transformer. Ces adolescents parlent de la façon dont le vapotage les a touchés et les a changés d'une manière qu'ils n'avaient jamais imaginée. Ils sont devenus solitaires, isolés, en colère et irritables = une personne complètement différente.

9



Les adolescents expliquent comment le vapotage a affecté les relations avec la famille et les amis. Le vapotage est devenu une béquille pour échapper à leurs problèmes et ne pas faire face à quoi que ce soit d'une manière saine et positive. La seule chose qui les intéressait, c'était le vapotage, ce qui faisait mal à tout le monde.

10



Les adolescents expliquent comment la dépendance au vapotage et à la nicotine a pris le dessus sur leur vie et décrivent comment le besoin de vapoter, la planification du vapotage et la recherche de moyens de vapoter deviennent plus importants que les notes, les amis, les sports et les passe-temps. Cela change votre motivation pour tout.

11



Une autre discussion sur les effets du vapotage sur la santé mentale. Il aggrave l'anxiété et affecte l'appétit, le sommeil, la concentration et la mémoire. Ça vous rentre dans la tête et vous fait mal au cerveau.

12



Une discussion sur la façon dont le vapotage vous lie aux appareils en raison de l'addiction. Il change ce qui est le plus important pour vous et fait des vapes la priorité numéro un.

Activité 8 - Parlons de la Nicotine et Votre Corps

1. Comment la nicotine affecte-t-elle vos poumons?

Chaque fois que nous respirons autre chose qu'air frais, il y a un risque de nuire. Les particules que vous inhalez pendant le vapotage peuvent causer une inflammation (gonflement) et une irritation dans vos poumons. Les symptômes à court terme peuvent inclure la toux, l'essoufflement et des douleurs thoraciques. Le vapotage peut entraîner des dommages aux poumons, comme des cicatrices et un rétrécissement des tubes qui transportent l'air dans et hors de vos poumons. Certains dommages causés à vos poumons par le vapotage peuvent guérir, mais les cicatrices pulmonaires sont permanentes. Au fil du temps, une irritation constante de vos poumons peut entraîner des problèmes de santé chroniques (à long terme) comme l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

2. Comment la nicotine affecte-t-elle votre cœur?

Les jeunes peuvent consommer de grandes quantités de nicotine en vapotant.

La nicotine affecte votre cœur en :

1) Augmenter votre tension artérielle 2) Accélérer votre rythme cardiaque 3) Rétrécir vos artères.

En provoquant ces réponses simultanément, la nicotine affecte directement l'ensemble de votre système cardiovasculaire et le fonctionnement de votre cœur. Cela peut vous conduire à une crise cardiaque.

Des études montrent que les jeunes qui fument du vapotage ont des signes précoces de maladie cardiaque.

3. Comment la nicotine affecte-t-elle votre cerveau?

Les cerveaux en développement des jeunes sont particulièrement vulnérables aux effets de la nicotine et à l'usage durant l'enfance, l'adolescence et les moins de 25 ans. peut interférer de manière significative avec la façon dont le cerveau construit ses réseaux et fonctions. le cerveau humain n'est pas complètement développé avant 25 ans. La consommation de nicotine pendant l'adolescence, lorsque le cerveau est encore en développement, peut nuire aux parties du cerveau qui contrôlent :

- Apprentissage et mémoire
- Humeur, contrôle des impulsions et régulation émotionnelle
- Attention et comportement
- Fonction exécutive (organisation et planification, mémoire de travail et pensée flexible)
- Les jeunes sont plus nombreux
- Des études ont montré que la nicotine peut intensifier les symptômes de dépression et d'anxiété et augmenter le niveau de stress. Les utilisateurs actuels de cigarettes électroniques ont deux fois plus de chances d'avoir également un diagnostic de dépression que ceux qui n'ont jamais vapoté.

BONUS: Pourquoi ces questions ont-elles été organisées dans cet ordre?

La nicotine est inhalée et atteint les poumons en premier, où elle est absorbée dans le sang. puis par la veine pulmonaire, il retourne au cœur et est pompé dans tout le corps, atteignant le cerveau dans les 7 à 10 secondes suivant l'inhalation.

Activité 9 - La dépendance Dans la Vie Réelle

La dépendance à la nicotine commence généralement à l'adolescence, et des études montrent que près de 90 % des adultes fument quotidiennement avant 18 ans. Aujourd'hui, les cigarettes électroniques créent essentiellement la prochaine génération de clients de la nicotine. Être accro à la nicotine peut affecter votre vie de plusieurs façons.

Remplissez le tableau ci-dessous pour montrer comment la dépendance peut changer différents aspects de la vie d'une personne.

Les réponses des élèves peuvent varier, l'évaluation peut être basée sur l'exhaustivité et la qualité des réponses. Certaines suggestions ont été faites, mais cette liste n'est pas exhaustive.

Aspects de la vie touchés	Effets potentiels
Relations familiales	Mentir pour garder le secret sur la vape Passer du temps loin de la famille pour vapoter Éprouver des difficultés à se rétracter en famille pendant plus longtemps (colère, irritabilité, mauvaise humeur, etc.)
Amis/vie sociale	Bons moments avec des amis qui vape Passer moins de temps avec des amis qui ne fument pas Les amis qui ne fument pas veulent que vous arrêtez, ils peuvent ne pas vous inviter à sortir.
École/éducation	Sentir le besoin de vapoter à l'école Peut enfreindre les règles de vapotage (pour éviter le retrait) et avoir des conséquences La nicotine peut affecter l'apprentissage, la mémoire et la concentration Le vapotage peut avoir une incidence sur les performances sportives et musicales.
Bien-être financier	Le vapotage est devenu une priorité pour votre argent de poche Ne pas économiser autant pour d'autres priorités (école, voiture, etc.) Peut-être que quelqu'un a obtenu un emploi parce qu'il avait besoin d'argent pour le vapotage, maintenant il a un peu plus. Voler pour payer la consommation de vapotage
Santé mentale	Soucieux de vapoter (mentir, enfreindre les règles de l'école, changer d'amis, planifier le moment et l'endroit où vapoter, etc.) Moody Peur de ne pas pouvoir arrêter Se sentir stressé
Santé physique	Irritation de la gorge, des yeux et/ou des poumons Toux Céphalée Maux d'estomac, diarrhée Ne pas faire autant de sport ou de musique Ne pas dormir aussi bien

Activité 10 - En Travaillant



Les adolescents, comme les adultes, peuvent éprouver du stress tous les jours et peuvent tirer profit de l'apprentissage des techniques de gestion du stress. La plupart des adolescents sont plus stressés lorsqu'ils perçoivent une situation comme dangereuse, difficile ou douloureuse et qu'ils n'ont pas les ressources nécessaires pour y faire face. Certaines sources de stress pour les adolescents comprennent:

- Exigences de l'école
- Les défis de la gestion du temps
- Performance personnelle (sport, musique, art, etc.)
- Pensées ou sentiments négatifs à l'égard d'eux-mêmes
- Changements dans leur corps
- Problèmes avec des amis et/ou des pairs à l'école
- Problèmes avec le petit ami ou la petite amie
- Se sentir poussé à faire ou à essayer des choses qui vous mettent mal à l'aise (sexe, drogues, alcool, comportements à risque)
- Environnement de vie/quartier dangereux
- Séparation ou divorce des parents
- Maladie chronique ou problèmes graves dans la famille
- Décès d'un être cher, y compris les animaux de compagnie
- Déménagement ou changement d'école
- Assumer trop d'activités ou avoir des attentes trop élevées
- Problèmes financiers de la famille

Certains adolescents sont surchargés de stress. Lorsque cela se produit, cela peut entraîner de l'anxiété, du retrait, de l'agressivité, des maladies physiques ou une mauvaise adaptation à la consommation de drogues et/ou d'alcool.

Parfois, nous pouvons obtenir de l'aide pour gérer des situations en examinant les options et en faisant des choix au sujet de nos pensées et de nos actions. Parfois, nous devons demander de l'aide, ce qui est une réponse saine et mature aussi.

Sur la page suivante, choisissez 4 situations stressantes de la liste ci-dessus (ou une situation stressante alternative à laquelle vous pensez) et écrivez une réponse saine ou positive qui vous convient.

Activité 10 - En Travaillant



Examinez les situations de la page précédente, puis décrivez comment vous pourriez résoudre le problème.

Les élèves répondront à cette activité en donnant leurs pensées et opinions personnelles. Si les enseignants évaluent cette activité, il est possible de l'évaluer en fonction du caractère approprié des réponses.

1

Ce qui m'aide
habituellement...

2

Ce qui ne m'aide pas...

3

Activité 11 - Penser Pour Moi-Même



Savoir ce que vous pensez personnellement d'un sujet peut influencer votre façon d'agir sur cette question. Apprendre davantage et acquérir une vaste base de connaissances sur cette question peut vous aider à rester engagé dans votre poste et à être moins vulnérable aux influences extérieures. Lisez et réfléchissez aux énoncés suivants et notez si vous

déclaration	d'accord	désaccord
La nicotine est une drogue qui crée une dépendance.		
La nicotine nuit au cerveau d'un adolescent.		
Les jeunes sont la prochaine génération de clients des entreprises de tabac et de vapotage.		
Les vapos sont le dispositif moderne de délivrance de la nicotine.		
Les entreprises de vape commercialisent délibérément leurs produits auprès des jeunes.		
Le but premier des entreprises de vapotage est d'addict les clients et de faire de l'argent.		
Je serai plus en santé et plus riche si je ne fume pas ou ne vapote pas.		
Les entreprises de vapotage trouvent des moyens de contourner les lois et la législation pour continuer à commercialiser des produits de vapotage auprès des jeunes.		
Étiez-vous d'accord ou en désaccord avec ces déclarations?		
Pensez-vous que les compagnies de vape tentent délibérément de tromper et de manipuler les jeunes pour qu'ils essaient des produits à base de nicotine? Pourquoi ou pourquoi pas?		
Est-ce que la réflexion sur ces déclarations a changé votre attitude envers le vapotage?		

Juste pour réfléchir : Vos réponses correspondent-elles à vos comportements de vapotage?

Penser pour moi-même a poursuivi :

Vous avez des pensées, des opinions et des valeurs uniques qui sont façonnées et influencées par vos amis et votre famille, votre culture, vos connaissances, vos expériences vécues et d'autres facteurs. Votre point de vue sur certaines questions peut changer au fil du temps. En tant que jeune de 8e année, réfléchissez à VOTRE point de vue sur les questions suivantes. Commencez chaque réponse par « Je pense... » et incluez une brève explication de votre réponse.

Les élèves fourniront des pensées et des opinions personnelles en réponse à cette activité, de sorte que les réponses peuvent varier considérablement. Si les enseignants évaluent cette activité, il est possible de l'évaluer en fonction de son exhaustivité et des raisons présentées dans les réponses.

Comment pensez-vous que le vapotage des jeunes changerait si les produits aromatisés n'étaient plus vendus à T.-N.-L.?

Selon vous, comment le fait de porter l'âge légal d'achat à 21 ans affectera-t-il l'accès des jeunes au vapotage et aux autres produits à base de nicotine?

Que devrait-il se passer si les élèves sont pris en train de vapoter à l'école? Expliquez votre choix.

Pensez-vous que les élèves doivent en apprendre davantage sur les méfaits du vapotage et de la consommation de nicotine à l'école? Expliquez votre choix.

BRAVO!

FÉLICITATIONS!

BON TRAVAIL!

Vous avez rempli le cahier de travail sur le kit d'exposition à la nicotine de niveau 8! 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.

Maintenant que vous avez terminé votre cahier de vapotage, 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.

