

Vapotage: Les EX Files

Expliquons

4^e
ANNÉES

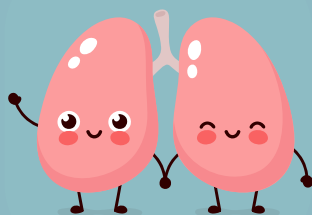
4^e années: Expliquons

5^e années: Examinons

6^e années: Exposons

EXPLIQUONS LE VAPOTAGE

TROUVEZ LE CHEMIN VERS DES POUMONS SAINS !



Nom:

Bonjour,

Comment se passe la 4e année ? C'est une année passionnante où vous pouvez apprendre beaucoup de nouvelles choses en sciences, en mathématiques, en études sociales et en santé. La vie est comme un labyrinthe, et toutes les choses que vous apprenez vous aideront à trouver votre chemin. Certaines choses que vous apprenez en quatrième année seront importantes pour le reste de votre vie - des choses cool sur votre corps, sur les relations et sur le monde qui vous entoure.

Voici la question du jour :

**Que savez-vous sur les cigarettes électroniques,
vapes ou vapoter ?**

Examinons cela afin que vous puissiez EXPLIQUER ce qu'est le vapotage et comment il peut vous affecter de différentes manières.



ACTIVITÉS DU CAHIER D'EXERCICES

①

TROUVER LE CHEMIN VERS
DES POUMONS SAINS (COUVERTURE AVANT)

②

EXPLIQUONS LE VAPOTAGE

③

RECHERCHE DE MOTS

④

RENSEIGNEZ LES FAITS

⑤

LE CHOIX DE JAMIE

⑥

LES POUMONS SONT
POUR LA VIE



Expliquons le vapotage

Le vapotage n'est pas sûr pour les enfants et peut être nocif pour leur santé. Les personnes qui vapotent utilisent quelque chose appelé cigarette électronique. Une cigarette électronique chauffe le e-liquide afin qu'il devienne un aérosol et puisse être inhalé. Cet aérosol peut contenir des produits chimiques dangereux, comme la nicotine. La nicotine est la même drogue que l'on trouve dans les cigarettes et est très nocive. La nicotine peut changer votre cerveau et rendre plus difficile pour vous d'apprendre et de vous concentrer. D'autres produits chimiques provenant du vapotage peuvent endommager vos poumons, votre cœur et votre cerveau. Cela peut également provoquer une irritation de la gorge et des yeux. Il est important de savoir que vapoter la nicotine est dangereux, et qu'il peut être difficile d'arrêter une fois que vous commencez. Le choix sain est de ne jamais commencer à vapoter en premier lieu.

Résumé de lecture

- Le vapotage n'est pas sûr pour les enfants et peut être nocif pour leur santé.
- Le vapotage et le tabagisme peuvent endommager votre cœur, vos poumons et votre cerveau.
- La nicotine affecte le cerveau des gens et rend plus difficile l'apprentissage et la concentration.

Vocabulaire

Terme	Définition	Phrase d'Exemple
aérosol	Une fine brume de minuscules particules qui peuvent être inhalées.	Le désodorisant a pulvérisé un aérosol dans la pièce, ce qui la faisait sentir comme des fleurs.
produits chimiques	Substances qui peuvent être utilisées pour fabriquer choses ou changer comment les choses fonctionnent.	Le scientifique a utilisé des produits chimiques pour mélanger un nouveau type de peinture.
nicotine	Une drogue trouvée dans les cigarettes et les produits de vapotage qui peut être très addictive.	La nicotine est nocive pour votre santé et peut rendre difficile d'arrêter de fumer.
vapotage	inhaler et exhaler la vapeur d'une cigarette électronique.	Certaines personnes vapotent au lieu de fumer cigarettes ordinaires.
e-liquide	Le liquide qui est chauffé dans une cigarette électronique pour créer un aérosol	E-liquide se décline en de nombreuses saveurs différentes, comme des fruits ou des bonbons.

Question #1	Question #2	Question #3
Quel est le nom du médicament trouvé dans les cigarettes et les dispositifs de vapotage ?	Que peut-il arriver à votre cerveau si vous vaporisez de la nicotine ?	Quel est le nom de la substance qui sort d'un dispositif de vapotage ?
A. Nicotine B. Caféine C. Sucre D. Alcool	A. Ça peut vous rendre plus intelligent. B. Ça peut rendre l'apprentissage plus difficile. C. Ça peut vous faire grandir. D. Ça peut vous rendre plus fort.	A. Fumée B. Aérosol C. Poussière D. Brouillard

Question #4	Question #5
Quel est un nom courant pour une cigarette électronique ?	Le vapotage et l'aérosol du vapotage peuvent rendre quelles parties du corps sont douloureuses ?
A. Vaporisateur B. Vape C. Inhalateur D. Cigarette	A. Tes dents et tes cheveux B. Vos ongles et votre peau C. Votre gorge et vos yeux D. Vos os et ongles de pieds

Question #6	Expliquez comment fonctionne une vape.
Question #7	Comment le vapotage peut-il blesser votre corps ?

3

RECHERCHE DE MOTS

g c c f u m e r n u
c y œ i d k l l i x
p e u g o r g e n o
o u r a é r o s o l
u x k v h m j u v b
m s a v e u r s g k
o s a i n a p f w e
n m e l i q u i d e
s v a p o t a g e h
b p n i c o t i n e

SAIN
POUMONS
GORGE

SAVEURS
VAPOTAGE
AÉROSOL
CŒUR

NICOTINE
FUMER
ELIQUIDE

DROUGE
YEUX
CERVEAU

4

REPLISSEZ LES FAITS

Remplissez les blancs avec le(s) mot(s) correct(s) de la banque de mots ci-dessous pour compléter le paragraphe. La première lettre de chaque réponse est fournie comme indice.

La **n**_____ est une drogue. Contrairement à d'autres drogues, ce n'est pas un **m**_____.

La plupart des enfants et des jeunes de la province de **T**_____ - **N**_____ -et-**L**_____ ne fument pas ou n'utilisent pas de produits **v**_____.

Les cigarettes et les **v**_____ contiennent de la nicotine.

Nous avons besoin de **p**_____ sains pour respirer. La fumée des cigarettes ou l'**a**_____ des vapes peuvent **b**_____ vos voies respiratoires.

Faire du sport, chanter, danser et bien d'autres activités nécessitent des poumons forts et sains.

Le vapotage peut blesser vos voies respiratoires et vos poumons, ce qui rend la **r**_____ plus difficile.

La nicotine change notre cerveau et rend l'apprentissage plus **d**_____ .

Fumer et vapoter peut blesser d'autres parties de notre **c**_____. Cela peut causer des **c**_____ et une mauvaise haleine. Respirer de la fumée secondaire et vaper un aérosol est **d**_____. Cela peut blesser les personnes qui ne fument pas ou ne vapotent pas, y compris nos **a**_____. Pour être aussi en bonne santé que possible, nous devrions manger des aliments sains, être physiquement **a**_____ tous les jours et rester **s**_____ pour la vie.

Banque des Mots

respirer	Aerosol	vapos	Sans fumée ni vape
poumons	blesser	caries	dangereux
animaux de compagnie	corps	médicament	apprendre
manger	actif	Nicotine	Terre-Neuve-et-Labrador

5

LE CHOIX DE JAMIE

Lis cette histoire et écris la fin.

Jamie était un enfant curieux de 11 ans qui aimait faire du vélo, jouer au football et sortir avec des amis. Un jour au parc, un ami nommé Alex a sorti un stylo à vape.

"Essaye," dit Alex. "C'est juste de la vapeur d'eau, et ça a le goût de bananes!"

Jamie ne savait pas quoi faire. À l'école, ils avaient un peu entendu parler du vapotage, mais Alex a fait en sorte que cela semble inoffensif. Jamie a pris une petite bouffée pour l'essayer.

Après avoir inhalé, Jamie a ressenti une sensation de brûlure dans sa gorge. Elle a commencé à tousser et sa poitrine se sentait tendue. "Je ne me sens pas bien," dit Jamie, s'asseyant sur le banc. Son ventre lui faisait mal, et son cœur battait à tout rompre.

"Ça va ?" demanda Alex, l'air nerveux.

Jamie secoua la tête. "Non. Je dois rentrer à la maison." Quand elle est rentrée, elle a dit à sa mère ce qui s'était passé. La mère de Jamie n'était pas en colère—juste inquiète. Elle a dit à Jamie que les vapos contiennent des produits chimiques nocifs, et même une bouffée peut rendre une personne malade.

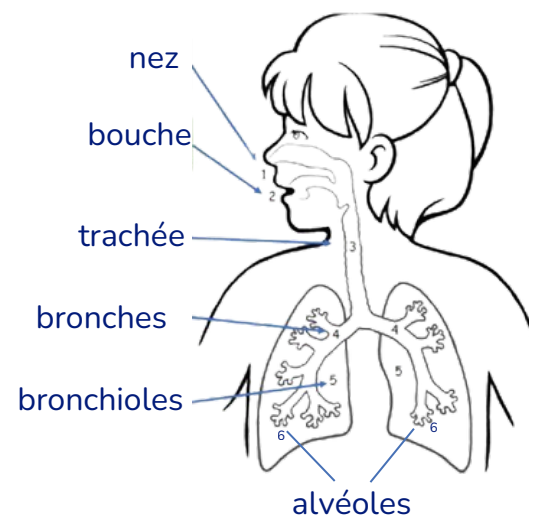
Jamie s'est rendu compte qu'elle ne savait pas comment dire non quand on lui a proposé une vape. Elle ne voulait plus être dans cette position. La prochaine fois que quelqu'un lui a proposé une vape, elle savait exactement ce qu'elle allait dire !

Que penses-tu que Jamie dira : _____

6 LES POUMONS SONT POUR LA VIE

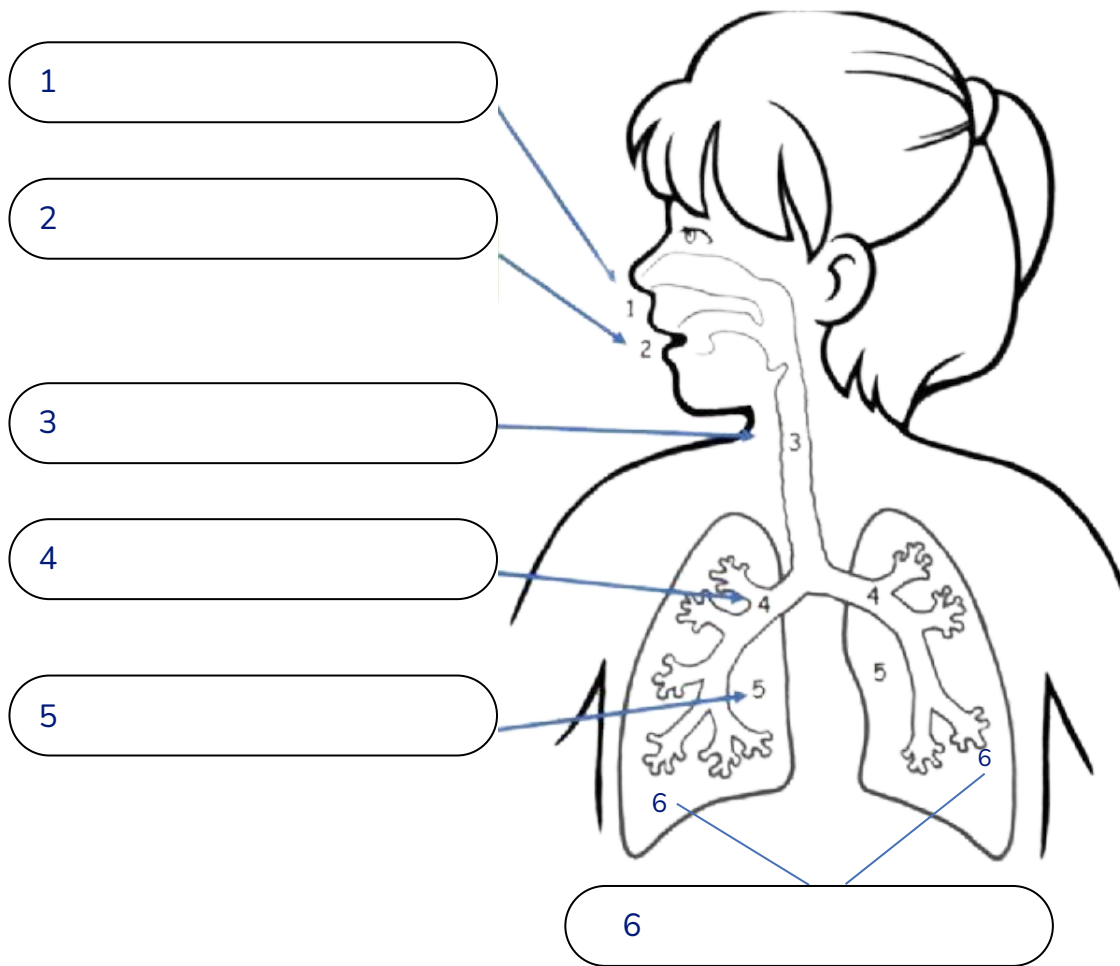
Toutes les quelques secondes, votre corps fait quelque chose sans même y penser - vous respirez ! Chaque jour, vos poumons effectuent environ vingt mille respirations. Vous avez deux poumons situés à l'intérieur de votre poitrine. Ils sont comme des éponges, vous pouvez les sentir se dilater lorsqu'ils se remplissent d'air.

Lorsque vous respirez, l'air passe par le nez ou la bouche, dans votre gorge et dans votre trachée (trachée). La trachée se divise en deux tubes appelés bronches, et un conduit dans chaque poumon. À l'intérieur des poumons, les bronches se ramifient en tubes plus petits appelés bronchioles. À la fin de ces minuscules tubes se trouvent des millions de sacs aériens appelés alvéoles. Lorsque vous inspirez (respirez) les alvéoles absorbent de l'oxygène (dont votre corps a besoin). Lorsque vous expirez, les alvéoles éliminent le dioxyde de carbone (que votre corps ne peut pas utiliser).



Respirer de l'air propre et frais est préférable pour vos poumons. Respirer la fumée des cigarettes, les aérosols des vapeurs ou d'autres polluants peut blesser vos poumons. Parfois, vous pouvez vous sentir essoufflé, avoir une toux ou un mal de gorge si l'air que vous respirez n'est pas propre.

Étiquetez les parties du système respiratoire



Pourquoi le vapotage est-il malsain pour vos poumons et votre système respiratoire ?

Super travail de compléter ce cahier d'exercices sur le vapotage !

Vous avez appris des faits importants sur ce qu'est le vapotage, comment il affecte le corps et pourquoi il est préférable de ne pas commencer à vapoter. En terminant ces activités, vous savez à quel point il est important de faire des choix intelligents et sains. Rappelez-vous, dire non au vapotage signifie dire oui à votre santé et à votre avenir. Continuez à faire des choix positifs et restez fort!

Colorie les images ci-dessous.

Ensuite, traversez le labyrinthe pour collecter les parties du corps en bonne santé

