

# EXAMINONS LE VAPOTAGE

## CAHIER D'EXERCICES DE L'ÉLÈVE

Vapotage: Les **EX** Files

5e  
ANNÉES

Examions

4e années: Expliquerons

5e années: Examions

6e années: Exposons

nom: \_\_\_\_\_

### 1 Nous vivons sans vape

On me dit : « Essaie un jour ! »  
Mais moi, je dis non, pour toujours.  
Pas besoin de vapeur ni de fumée,  
Je choisis l'air pur pour respirer.

Mon cœur est fort, mes poumons sont clairs,  
Je ris, je cours, sans aucun mystère.  
Je vis ma vie, libre et fière,  
Sans vape, je me sens légère.

Alors respire, garde ton choix,  
Ne laisse pas la brume près de toi.  
Sois fort, sois libre, et tu verras -  
La plus belle vie, c'est sans vape, crois-moi.

### *Strophes et croquis*

*Dans l'espace ci-dessous,  
dessinez et colorisez une  
image pour refléter le  
message de ce poème.*

## ***Bienvenue à Examinons le Vapotage !***

Bonjour!

Avez-vous déjà entendu parler du vapotage et vous êtes-vous demandé ce que c'est ? Ce cahier d'exercices est là pour vous aider à tout apprendre à son sujet. Nous examinerons le vapotage pour en savoir plus sur les appareils et les liquides, et comment le vapotage affecte notre corps. Vous pourrez réfléchir, poser des questions et découvrir des faits qui vous aideront à prendre des décisions saines pour vous-même et pour votre avenir. Commençons ce voyage ensemble !



# ACTIVITÉS DU CAHIER D'EXERCICES

- 1 Strophes et croquis  
(PREMIER PAGE)
- 2 Jeu déloyal :  
La vérité sur le vapotage
- 3 La nicotine et votre  
cerveau Solution de cryptogramme fournie
- 4 Pensez d'abord
- 5 Être intelligent à propos  
du vapotage Clé de réponse fournie
- 6 Échapper au vapotage Exemple de grille d'évaluation fournie
- 7 Air frais, couleurs fraîches

La plupart des activités dans ce cahier d'exercices pour étudiants demandent aux étudiants des illustrations ou des réflexions personnelles. Si les enseignants choisissent d'évaluer ces activités, vous devrez utiliser votre expertise professionnelle pour évaluer le travail de l'étudiant en fonction de la pertinence et de la qualité des réponses ou du produit de travail de l'étudiant.

## Jeu déloyal : La vérité sur le vapotage



Charlie, un garçon de dix ans, aimait essayer de nouvelles choses et partir à l'aventure. Un jour, il a vu des amis utiliser quelque chose qui ressemblait à un stylo mais faisait un nuage odorant.

"Qu'est-ce que c'est ?" demanda Charlie, curieux.

"C'est une vape" dit son ami. "C'est cool et ça a le goût de bonbon !"

Charlie voulait en quelque sorte l'essayer, mais quelque chose clochait. Il devait quand même aller à l'entraînement. En chemin, il a pensé à la vape, il s'est souvenu que son professeur parlait de l'importance de garder notre corps en bonne santé.

Il a pu s'entraîner un peu plus tôt et a approché son entraîneur. « Hé, entraîneur, j'ai vu des enfants vapoter en venant ici. Que pensez-vous du vapotage ? »

L'entraîneur s'est assis à côté de lui avec un regard sérieux. "Le vapotage n'est pas sûr pour les enfants. La plupart des vaporisateurs contiennent de la nicotine, qui est une drogue addictive, ce qui signifie qu'une fois que vous commencez à l'utiliser, votre cerveau en voudra encore plus. La nicotine peut vraiment nuire à votre cerveau, surtout lorsque vous êtes jeune et que vous êtes encore en pleine croissance. Il peut être plus difficile d'apprendre et de se souvenir des choses, et cela peut vous rendre anxieux, triste ou stressé.

Charlie était surpris. "Vraiment ? Je ne le savais pas !"

L'entraîneur a réalisé que toute l'équipe devait savoir cela. Quand tout le monde était prêt pour l'entraînement, il leur parlait à tous. Il a répété ce qu'il avait dit à Charlie et a continué : « Le vapotage peut blesser les enfants de plusieurs façons. Le liquide à l'intérieur de la vape est chauffé pour créer un aérosol que les gens respirent – ce n'est pas seulement de l'eau inoffensive. Cet aérosol contient de minuscules particules qui pénètrent profondément dans vos poumons et vous rendent malades. Des produits chimiques sont utilisés pour fabriquer les saveurs et ceux-ci peuvent endommager vos poumons. La nicotine fait travailler votre cœur plus dur. En tant qu'athlètes, vous avez besoin que vos poumons et votre cœur soient forts et en bonne santé. Le vapotage n'est certainement pas bon pour vous !

« Wow, » pensa Charlie. « C'est assez sérieux. Je devrais le dire à ma sœur. Elle fait de la gymnastique et joue de la clarinette. Elle a aussi besoin de poumons sains. »

L'entraîneur est parti et l'équipe a commencé à parler. Ils ont réalisé que le vapotage n'était pas aussi cool qu'ils le pensaient. Ensemble, ils ont tous convenu de rester à l'écart du vapotage afin que leur équipe soit forte et en bonne santé, et que chacun puisse jouer de son mieux. Après tout, un tournoi approchait !

Après avoir lu l'histoire « Jeu déloyal : La vérité sur le vapotage », complétez ce tableau 3-2-1

### **3 choses que je sais sur le vapotage**

je sais...

Je sais aussi que...

Une chose de plus que je  
sais ...

### **2 Dessins ou Images qui vont avec l'histoire...**

### **1 Question que j'ai est...**

## La nicotine et votre cerveau

La nicotine a des effets nocifs sur votre cerveau.

Certains changements peuvent être permanents.

L'utilisation de la nicotine peut nuire aux parties de votre cerveau qui contrôlent l'attention, l'apprentissage et la mémoire.

La nicotine peut provoquer des sautes d'humeur.

La nicotine peut causer des maux de tête.



La nicotine affecte votre prise de décision, vous pouvez donc agir différemment et dire des choses que vous ne vouliez pas.

La nicotine peut vous faire sentir stressé et anxieux.

La nicotine peut rendre difficile de bien dormir.

La nicotine est une drogue addictive. Cela signifie qu'une fois que vous commencez à utiliser la nicotine, il peut être difficile d'arrêter.

## Décoder le cryptogramme pour trouver un message caché

Un cerveau fort et en sécurité ! Portez un casque, restez actif et évitez de vapoter pour protéger votre corps et votre esprit. Un cerveau sain est le moteur d'un avenir radieux !

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
4	21	1	22	23	7	3	14	2	19	16	24	26	10	25	20	17	5	8	6	13	11	12	18	9	15

U N C E R V E A U F O R T E T E N  
 S É C U R I T É ! P O R T E Z U N C A S Q U E ,  
 R E S T E Z A C T I F E T É V I T E Z D E  
 V A P O T E R P O U R P R O T É G E R V O T R E  
 C O R P S E T V O T R E E S P R I T . U N  
 C E R V E A U S A I N E S T L E M O T E U R  
 D ' U N A V E N I R R A D I E U X !

# Pensez d'Abord

Chaque jour, nous faisons des choix qui peuvent affecter notre santé, notre sécurité et notre avenir. Dans les situations ci-dessous, pensez aux risques et aux options pour des choix sains.

Des amis de Marley viennent chez elle et l'invitent à une balade à vélo dans les sentiers. Personne ne porte de casque, mais on a dit à Marley qu'elle doit porter le sien à chaque fois.

1) Pourquoi les cyclistes devraient-ils porter un casque ?



2) Que peut dire ou faire Marley pour faire un choix sain ?

---

Jordan rencontre des amis au terrain de jeu. Matty vient avec un stylo de vape qui appartient à son frère aîné. Matty dit que tout le monde devrait l'essayer aujourd'hui pour voir comment c'est.

1) Qu'est-ce qui est dangereux dans l'utilisation d'une vape appartenant à quelqu'un d'autre ?



2) Que peut dire ou faire Jordan pour faire un choix sain ?

---

Max joue chez un Sam, mais développe un mal de tête. Sam va dans la salle de bain de sa mère et ramène une pilule, l'offrant à Max, disant que cela le fera se sentir mieux.

1) Qu'est-ce qui est dangereux dans la prise de pilules ou de médicaments appartenant à d'autres personnes ?

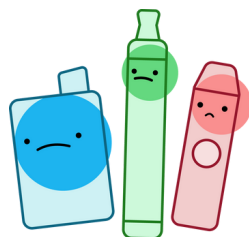


2) Que peut dire ou faire Max pour faire un choix sain ?

## Être intelligent à propos du vapotage

Associez les termes à la bonne définition

Vapotage	Le terme commun pour l'aérosol que les dispositifs de vapotage fabriquent en chauffant le liquide électronique. Il contient de la nicotine, des produits chimiques et de très petites particules qui sont inhalées dans les poumons.
Appareil de vapotage	L'action de respirer un aérosol créé par un dispositif de vape en chauffant un liquide, puis en expirant cet aérosol.
Liquide de vapotage	Parfois appelé une cigarette électronique. Elle utilise une batterie pour chauffer un liquide de vapotage en un aérosol qui est inhalé dans vos poumons.
Vapeur	Ceci est également appelé e-liquide. Il typiquement contient de l'eau, de la nicotine et d'autres produits chimiques. Il peut également contenir des produits chimiques qui ajoutent des saveurs au liquide.



5

## Être intelligent à propos du vapotage

En utilisant les informations que vous avez apprises du jeu auquel vous avez joué, les lectures et les diagrammes dans votre cahier d'exercices, répondez aux questions suivantes

**1. Comment l'aérosol de vape peut-il blesser les personnes qui vapotent et les personnes autour d'eux qui ne vapotent pas ? (choisissez tout ce qui s'applique)**

- a. Hydratation améliorée
- b. Difficulté à respirer**
- c. Nausées**
- d. Perdre des dents
- e. Maux de tête**
- f. Avoir faim
- g. Toux**
- h. yeux qui démangent**

**2. Comment le vapotage affecte-t-il la santé mentale ?**

- a. Cela peut causer du stress, de l'anxiété et des problèmes d'humeur**
- b. Cela rend les gens heureux tout le temps
- c. Il aide les gens à mieux dormir
- d. Il n'a aucun effet sur les émotions

**3. La plupart des liquides de vapotage contiennent de la nicotine. Vrai ou faux ?**

- a. Vrai**
- b. Faux

**4. De quelles 2 façons le vapotage peut-il vous affecter ?**

- a. Cela peut améliorer votre humeur
- b. Cela peut vous aider à vous concentrer
- c. Il peut endommager vos poumons**
- d. Cela peut rendre l'apprentissage plus difficile**

**5. Pourquoi la nicotine est-elle nocive ?**

- a. Cela peut changer votre cerveau**
- b. Cela ralentit votre rythme cardiaque
- c. Cela vous rend alerte
- d. C'est un médicament

**6. Que peut faire le vapotage à votre cœur ?**

- a. Agrandissez votre muscle cardiaque
- b. Affaiblir votre pouls
- c. Augmenter le rythme cardiaque et la pression artérielle**
- d. Diminuez la force de pompage de votre cœur.

## Échapper au vapotage

Compétences de pression et de refus des pairs - Jeu d'acteur & apprentissage

**dans le cahier d'exercices de l'étudiant**, il y a 6 scénarios qui décrivent une situation réelle impliquant une vape. En petits groupes de 3, les élèves choisiront une scène pour jouer pendant le cours.

Un script est fourni comme guide, les étudiants peuvent le développer pour le rendre réel et personnel pour eux. Amusez-vous avec les scénarios pour les rendre aussi réalistes que possible.

Après que chaque scène soit présentée à la classe, le groupe devrait

- 1) identifier quelle technique de refus a été utilisée
- 2) suggérer une autre technique qui serait également efficace.



Grille de notation suggérée	Excellence	Satisfaisant
Contenu	Votre jeu de rôle est pertinent et vous avez élaboré le scénario pour mettre en valeur la situation et la technique de refus.	Votre jeu de rôle est pertinent, mais il manque d'enthousiasme et de créativité.
Rôles	Chaque membre du groupe est resté dans son personnage, a pris son rôle au sérieux et a réalisé une performance.	Les membres ont participé, mais n'ont pas donné vie à leurs personnages. Il suffit de lire le scénario fourni.
Impression générale	Le groupe s'est efforcé de divertir et de donner vie à une situation de refus de vapotage.	Le groupe a terminé l'activité de jeu de rôle, mais n'a pas adhéré au concept ni à l'opportunité d'apprentissage.

Air frais,  
Couleurs fraîches !

Lisez le poème et  
colorisez les images.  
Respirez profondément  
chaque fois que vous  
utilisez une nouvelle  
couleur.

Sortez dehors,  
respirez bien,  
L'air est pur, doux  
et serein.  
Les feuilles  
dansent, le ciel est  
grand,  
La nature guide  
chaque instant.



Frais et clair, l'air  
coule sans fin,  
Remplis tes  
poumons, sens le  
bien.  
Laisse partir tout  
ton souci,  
Respire l'air pur, et  
souris.