

Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>

# L'air que l'on respire

2e et 3<sup>e</sup> années



## L'air que l'on respire : des scénarios sans fumée

### Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de décrire comment la fumée du tabac les fait se sentir;
- de décrire les effets du tabagisme sur la santé;
- de mettre en pratique dans un jeu de rôle des stratégies pour éviter la fumée du tabac.

### Objectif

- Les élèves découvriront que la fumée du tabac est dangereuse et désagréable, et apprendront des stratégies pour l'éviter.

### Mots clés

fumée, sans fumée, tabac, cigarette, nocif pour la santé, dangereux, danger, toxique

### Matériel possible

- Matériel pour dessiner

### Étapes principales

Choisissez des activités parmi les suggestions suivantes pour adapter votre période d'apprentissage aux besoins de vos élèves.

## DES SCÉNARIOS SANS FUMÉE

### Que savez-vous à ce sujet?

Écrivez les mots clés sur le tableau en veillant à ce que le mot « fumée » soit placé au centre. Examinez le nouveau vocabulaire avec vos élèves et demandez à ceux qui connaissent les mots de les expliquer à leurs camarades. Faites des exercices simples comme l'identification, la prononciation et le soulignement des mots inconnus.

Demandez aux élèves de trouver des mots qui décrivent ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sentent de la fumée, et écrivez les mots ou dessinez des symboles représentatifs au tableau. Au besoin, posez des questions aux élèves, par exemple :

- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire l'odeur de la fumée du tabac? *Nauséabonde, malodorante, puante, etc.*
- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire la sensation de la fumée du tabac sur vous? *Chaude, vaporeuse, brûlante, piquante, sale, etc.*
- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire l'apparence de la fumée du tabac? *Blanche, grise, fine, nuageuse, terne, sale, etc.*
- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire comment vous vous sentez quand vous respirez de la fumée du tabac? *Malade, mal, étourdi, etc.*

## DES STRATÉGIES SANS FUMÉE

Expliquez que dans de nombreuses régions du Canada, il est interdit de fumer dans la plupart des lieux publics.

Avec la classe, trouvez des stratégies que les élèves pourraient utiliser pour éviter la fumée du tabac. Expliquez aux élèves qu'ils doivent être courtois, même lorsque les gens fument. Présentez un éventail de suggestions telles que :

- demander aux gens qui fument d'arrêter;
- demander aux gens de fumer à l'extérieur ou dans une autre pièce;
- quitter la pièce;
- ouvrir une fenêtre;
- faire de la maison, de certaines pièces ou de la voiture un environnement sans fumée.

Discutez du contenu de la fiche d'activité « Scénarios sans fumée » et demandez aux élèves de dessiner des personnes avec des bulles de paroles ou de pensées montrant comment elles peuvent agir pour éviter la fumée du tabac.

- Montrez à la classe quelques exemples de stratégies pour éviter la fumée du tabac.
- Soulignez aux élèves qu'il existe plusieurs stratégies pour éviter la fumée du tabac.
- Expliquez que ces stratégies aident le cœur et le corps à rester en santé, et qu'elles peuvent aussi aider des personnes à arrêter de fumer.

## Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- Vivre sans fumée permet de garder le corps et le cœur en santé.
- Il existe plusieurs stratégies pour éviter la fumée du tabac.

## Liens avec la maison

- Invitez les élèves à apporter la fiche d'activité et leur symbole sans fumée à la maison pour les montrer à leurs parents ou tuteurs, et pour parler de la façon de garder les endroits où ils jouent et leur communauté sans fumée.
- Invitez les élèves à faire avec leur famille un dessin représentant leur quartier ou leur communauté et à dessiner un cœur sur les endroits publics où il est interdit de fumer (p. ex., la cours d'école, le centre des loisirs, la bibliothèque, le centre commercial, etc.).

## Activités supplémentaires et intégration

Demandez aux élèves de faire un jeu de rôle sur la façon dont ils pourraient éviter la fumée dans les situations suivantes :

- Les amis plus âgés de ton frère fument après l'école et t'offrent une cigarette. Ils pourraient penser que tu es un bébé si tu n'essaies pas de fumer.
- Ta maison est un environnement sans fumée. Quand les amis de ta sœur vous rendent visite, ils disent que si tu ne les laisses pas fumer, ils ne viendront plus chez toi.
- Les parents de ton amie t'invitent à souper. Ils sont fumeurs.

Formez des groupes d'élèves et demandez-leur d'écrire une chanson, un poème ou une histoire décrivant la fumée et l'odeur de la cigarette.

- Demandez à chaque groupe de lire ou de jouer ce qu'ils ont écrit, devant la classe.
- Invitez les élèves à illustrer leur création et à l'afficher sur le babillard de la classe.

## Évaluation

- Surveillez les discussions et les écrits des élèves pour vous assurer que ceux-ci peuvent exprimer leurs sentiments au sujet de la fumée de cigarette et qu'ils peuvent décrire les effets et les risques du tabac pour la santé.
- Passez en revue les fiches d'activité des élèves pour vous assurer qu'ils connaissent les stratégies pour éviter la fumée du tabac.

# Scénarios sans fumée



Il est interdit de fumer dans de nombreux lieux publics. Voici quelques façons d'éviter la fumée du tabac :

Demander  
aux gens de fumer  
à l'extérieur.

Demander  
aux gens  
qui fument  
d'arrêter.

Faire de ta maison,  
de certaines pièces  
ou de la voiture des  
espaces sans fumée.

Quitter  
la pièce.

Dessine-toi faisant une ou deux de ces actions afin d'éviter la fumée du tabac :

