

Quels sont les dangers pour ta respiration ?

Qu'en penses-tu ?

Dangereux

Pas dangereux

Jouer avec un sac plastique ?	★	☺
Garder la tête sous l'eau trop longtemps ?	★	☺
Manger des bonbons ?	★	☺
Serrer son cou ?	★	☺
Jouer au foot ?	★	☺
Appuyer fort sur ses poumons ?	★	☺
Regarder des dessins animés ?	★	☺
Dessiner ?	★	☺
Se bagarrer ?	★	☺

Création : esprit@jeudufoulard.com



Avec le soutien du Ministère de la Santé et des Sports

Inspection académique
Saône-et-Loire

Avec le soutien du Ministère de l'Éducation nationale

APEAS

Association de Parents d'Enfants
Accidentés par Strangulation

Agréments : Jeunesse et Sports
Éducation Nationale

Prénom :

Les aventures fabuleuses de la respiration

souffler

respirer

APEAS

Association de Parents d'Enfants
Accidentés par Strangulation

16 rue des Ecoles - 75005 PARIS
Tél. 06 21 45 41 86

www.jeudufoulard.com

Dessine les bienfaits d'une bonne respiration

Bien respirer permet :

Au cerveau de bien fonctionner et d'avoir plein d'idées gentilles.

Aux yeux de bien voir et de regarder de jolies choses.

A la bouche de parler correctement et de dire des mots doux.

Au cœur de battre vite et fort et de tomber amoureux.

Aux poumons de bien respirer.

Aux jambes de courir très vite.



La respiration comment ça marche ?

Tes **poumons** sont un filtre à O₂ et CO₂, qui passent dans le sang.

Le **cerveau** est ton ordinateur de bord. Il vit avec de l'O₂ présent dans l'air que tu respires. Il produit du CO₂ qui doit disparaître car il risque de l'abîmer.

C'est par le **nez** et la **bouche** que tu inspires l'O₂. Dans l'autre sens, lorsque tu souffles, tu fais sortir de ton corps le CO₂.

L'O₂ et le CO₂ suivent le trajet du sang dans tout ton corps.

Ton **cœur** est la pompe qui fait passer dans ton corps le **sang** qui transporte l'O₂ depuis tes poumons jusqu'à ton cerveau et le CO₂ depuis ton cerveau jusqu'aux poumons.

O₂ = Oxygène CO₂ = Gaz carbonique