



FICHE 1

A QUOI SERT LA RESPIRATION ?

Objectif

Apporter des connaissances sur la fonction respiratoire, son caractère vital.

Vocabulaire :

respirer / inspirer / expirer / souffler / air / poumons

Notions à transmettre :

Dès la naissance , nous devons respirer ; c'est une fonction vitale qui doit fonctionner pendant toute notre vie et ne peut s'interrompre plus de quelques minutes.

L'air expiré est différent de l'air inspiré.

Notion simplifiée d'approvisionnement en gaz utile (oxygène) et de rejet d'un gaz déchet (dioxyde de carbone)

ATELIERS

Alternance de présentation d'images et d'exercices pratiques dans le but d'amener les enfants à mettre des mots et des explications sur un fonctionnement automatique de l'organisme.

Outils : images, posters.

1- La respiration est une fonction vitale.

1-1 On demande aux enfants s'ils savent ce que signifie « respirer » et on leur demande de le faire en amplifiant les phases d'inspiration et d'expiration

1.2 Présentation d'images et questions (dirigées ou non selon l'âge des enfants) afin de faire verbaliser quelques notions plus ou moins intuitives.

Exemple :

- Un enfant qui vient de naître, pour illustrer la notion de premier souffle
- Une personne qui dort pour illustrer la permanence de la respiration, une personne qui nage sous l'eau avec un équipement, un cosmonaute, pour illustrer la nécessité de vivre dans un milieu aérien pour l'homme de l'air, de l'eau, des aliments pour illustrer la notion d'éléments vitaux.

(il est difficile de présenter une image de l'air, on peut présenter un personnage dans un environnement symbolisant l'air pur tels campagne, montagne,...) C'est aussi l'occasion de faire observer aux enfants que l'air, on ne le voit pas, mais il est notre environnement indispensable.

Exemples de questions : Est-ce qu'on respire quand on dort ? Quand respire-t-on pour la première fois ? Peut-on rester longtemps sous l'eau sans équipement ? Pourquoi met-on un équipement pour rester sous l'eau ?

1.3 Exercice :

On demande aux enfants de faire une apnée la plus longue possible en se pinçant le nez et en fermant la bouche pour leur faire remarquer que ce n'est pas possible de tenir très longtemps sans respirer.

On peut également faire observer que la durée pendant laquelle on peut vivre sans manger se compte en jours, sans boire se compte en heures et sans respirer se compte en minutes.

2- L'air est modifié lors de son passage dans le corps

2.1 – Dans un premier temps, pour susciter l'intérêt des enfants sur l'utilité de la respiration, on peut leur demander sous forme de devinette, à quoi cela peut servir que l'air entre, si finalement il ressort.

2.2 – Exercices d'observation

- On demande aux enfants d'inspirer lentement et profondément par le nez et de souffler sur leur main par la bouche en observant ce qui se passe, puis faire verbaliser (« je sens du froid dans ma bouche », « il y a du chaud sur ma main »...)

- On leur demande de souffler sur un miroir.

On peut ainsi leur faire observer que l'air pénètre dans le corps puis en ressort, différent. : « il se passe quelque chose dans l'organisme » ; ils ont pu observer que l'air est réchauffé et humidifié

2.3

A ce stade on peut expliquer que l'air est composé de gaz et de poussières,

On peut illustrer l'explication par un schéma représentant un bocal contenant de l'air inspiré (azote + oxygène) et un autre contenant de l'air expiré (azote, oxygène, gaz carbonique) et leur demander ce qui est différent.

On peut expliquer ensuite que l'air entrant fournit l'oxygène, sorte de carburant indispensable à l'organisme et que l'air sortant le débarrasse d'un déchet, le gaz carbonique.

La respiration est la fonction qui permet l'approvisionnement en oxygène et le rejet du gaz carbonique.



Fondation du Souffle
contre les
maladies respiratoires

www.lesouffle.org

