

# RESPIRER



**RÉFLÉCHIR AUX CONDITIONS NÉCESSAIRES  
À UNE BONNE RESPIRATION.**



**Comme un poisson  
dans l'eau !**

## RÉFLÉCHIR AUX CONDITIONS NÉCESSAIRES À UNE BONNE RESPIRATION

**Entre nous** - Par l'humour, cette activité a pour objectif d'interroger les enfants sur la qualité de l'air qu'ils respirent et de les sensibiliser à quelques gestes simples pour la préserver ou l'améliorer.



### Entrée dans l'activité santé

S'asseoir en tailleur le dos bien droit, poser les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Inspirer profondément pour sentir l'air frais qui entre dans les narines et descend dans la gorge. Expirer doucement. L'air qui sort est plus chaud (on peut mettre une main devant le nez pour sentir l'air chaud). Faire au moins 3 respirations en se concentrant sur l'entrée d'air frais et la sortie d'air chaud. Imaginer le trajet de l'air frais dans son corps : il entre par les narines, passe dans la gorge, puis la trachée, les poumons.

Dans les poumons, l'air va se charger en dioxyde de carbone qui sera rejeté lors de l'expiration. « *Nous respirons pour renouveler l'air de nos poumons, pour apporter du dioxygène à notre corps et rejeter le dioxyde de carbone que nous produisons. Respirons profondément pour favoriser ces échanges.* »



### L'activité de découverte

#### Comme un poisson dans l'eau!

- Découvrir le document.
- Débattre sur les écarts entre réalité scientifique et représentation humoristique. Interpréter le message qui se cache derrière ce dessin.
- Conduire les enfants à s'interroger sur qualité de l'air respiré.
- Sensibiliser les enfants à la protection de la qualité de l'atmosphère.
- Émettre un message de préservation de la qualité de l'air.



### Une activité complémentaire

Proposer la lecture de [Léa et l'air](#).



### Pour aller plus loin

- Consulter le dossier [Ventilation-Respiration en Cycle 3](#) (Main à la pâte).
- Consulter un site sur la qualité de l'air : [La pollution de l'air](#), [Enfin respirer](#) et télécharger le dépliant [La pollution atmosphérique](#).



### Message pour les élèves

On ne peut vivre sans respirer. La bonne qualité de l'air est indispensable pour rester en bonne santé.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



**DOMAINES**  
1 2 3 4 5