



Plan du cours «Respiration et tabagisme», cycle supérieur

1/2

N°	Sujet	Objet/objectifs	Contenu et activités	Forme sociale	Matériel	Durée
01	Plaisir et consommation	Les élèves savent distinguer entre différents types de consommation et connaissent les particularités de chacun d'eux.	Les élèves réalisent une expérience leur permettant de simuler d'une part le plaisir lié à la consommation sans risque et d'autre part une consommation «abusive». Pour ce faire, les élèves recueillent les particularités de quatre types de consommation (plaisir, habitude, abus et dépendance).	CE TG	<ul style="list-style-type: none"> un grand choix de bonbons et de friandises affiches crayons/stylos 	45 min
02	A propos du tabagisme	Les élèves connaissent les faits essentiels du tabagisme.	Questions concernant les chiffres, faits et rituels: les élèves visionnent une présentation PowerPoint et discutent les questions posées.	CE	Présentation	30 min
03	Prévention du tabagisme 1	A travers des jeux de rôle, les élèves font l'expérience de diverses situations impliquant la pression de groupe, l'inclusion et l'exclusion.	Comment se comporter en sortie dans diverses situations liées au tabagisme: les élèves créent et jouent plusieurs sketches articulés autour de thèmes définis et, en conclusion, formulent des engagements personnels.	TG CE	<ul style="list-style-type: none"> Fiche de travail Prévention du tabagisme: situations en sortie Paperboard 	90 min
04	Prévention du tabagisme 2	En toute autonomie, les élèves abordent les différents thèmes liés au tabac.	Sur le site www.ciao.ch , www.tasante.com (www.feel-ok.ch en allemand seulement), les élèves recherchent des informations qui les intéressent personnellement. Ils notent des enseignements importants et les communiquent à l'ensemble de la classe.	TI CE	<ul style="list-style-type: none"> Ordinateur Internet Fiche de travail 	45 min
05	Poumons et respiration	Les élèves approfondissent leurs connaissances des poumons et de la respiration.	Connaissances des poumons et de la respiration: les élèves remplissent un texte à trous qui leur permet de se rendre compte de ce qu'ils savent déjà tout en éveillant leur curiosité. Ensuite, on discute le texte en classe.	TI CE	Texte à trous	45 min
06	La cigarette électronique	Les élèves connaissent les faits et risques des e-cigarettes/e-chichas selon l'état actuel des connaissances.	Les élèves répondent aux questions concernant les e-cigarettes/e-chichas. Ensuite, ils discutent leurs réponses avec la classe entière, la présentation servant de «solution».	TI CE	<ul style="list-style-type: none"> Fiche de travail Présentation 06a Ordinateur 	45 min

Les durées mentionnées donnent un laps de temps indicatif pouvant varier en fonction de la classe, ainsi que du niveau et de l'intensité du cours!

Plan du cours «Respiration et tabagisme», cycle supérieur



Compléments/variantes	
Légende	TI = travail individuel / CE = classe entière / TG = travail en groupe / G2 (G3, G4) = travail en groupe de 2
Informations	Vous trouverez des exercices respiratoires et de détente, des jeux de respiration et de souffle, ainsi que des documentations sur la pollution atmosphérique dans le dossier tous niveaux.
Adresses de contact	<p>Ligue pulmonaire suisse Chutzenstrasse 10 3007 Berne</p> <p>Tél. +41 31 378 20 50 Fax +41 31 378 20 51 E-mail: info@lung.ch</p>
Film	Un voyage virtuel à travers nos voies respiratoires: https://www.youtube.com/watch?v=t5_I-Y8pJM
Compléments	<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez commander ou télécharger des brochures et des feuilles d'information ici: http://www.liguepulmonaire.ch/fr/meta/portrait/publications.html • «Lunge Zürich» dispose d'un bus qui mesure la fonction pulmonaire. Plus d'informations: www.luftibus.ch.
Notes de l'enseignant/e	