

Ressens ton souffle

Nom : poumon

Localité : Les poumons sont situés à droite et à gauche du cœur.

Super : Ils cherchent de l'air afin que le sang puisse apporter l'oxygène nécessaire dans les cellules de ton corps.

Attention : Il n'est pas sain de respirer un air pollué ou enfumé. Ils collent alors ensemble et ne remplissent plus leur véritable fonction.

Intéressant : Ils se composent de millions petites alvéoles et vaisseaux.

Ressens ton souffle :

- Allonge-toi sur le dos, ferme les yeux et détends-toi.
- Pose tes deux mains sur le ventre.
- Inspire et expire doucement !
- Observe ta paroi abdominale.
- Essaie d'être calme et concentre-toi sur ta respiration.
- Laisse l'air s'écouler dans ton corps !
- Respire beaucoup d'air frais et sain !

Quelle est la force de tes poumons ?

Il te faut :

- une bouteille en plastique
- un récipient plat
- un tuyau d'env. 60 cm de long



- Remplis la bouteille avec de l'eau jusqu'au bord et ferme-la.
- Remplis le récipient à moitié, avec de l'eau et dépose la bouteille dans cette eau, le bouchon vers le bas.
- Ouvre le bouchon sous l'eau et insère un petit bout de tuyau dans la bouteille.
- Prends une profonde inspiration. Et expire dans le tuyau.