

À quoi ressemble ma respiration?



Ce livre fait partie de la série de livres Inuutsiarniq, conçue par le ministère de la Santé du Nunavut. La série de livres Inuutsiarniq est une initiative en littératie unique, produite au Nunavut, qui promeut les valeurs nordiques d'une vie en santé et de bien-être à travers un programme de lecture culturellement signifiant.

Les élèves en santé sont de meilleurs apprenants et deviennent des adultes en santé. Pour plus d'information, visitez le www.gov.nu.ca/fr/health et votre centre de soins de santé local.

À quoi ressemble ma respiration?



Texte

Laura Edlund

Illustrations

Larry Jones

Je respire tout le temps. Quand je dors,
ma respiration est lente et profonde.
Quand je cours, elle s'accélère.





Ma respiration s'accélère lorsque je joue à la
tague ou au hockey. Quand j'attends
la rondelle dans mon filet, elle ralentit.

Quand je me promène à vélo, en été,
je respire par le nez. Je ne veux pas avaler
de moustiques! Beurk!





Quand je marche ou que je joue dehors en hiver,
je respire par le nez. Quand j'expire fort par la bouche
dans le froid, mon souffle se transforme en brume.

Quand je fais du chant de gorge, j'utilise mon souffle
d'une façon spéciale. Ma grand-mère me répète:
« Emplis tes poumons d'air pur. »





J'utilise mon souffle pour produire des sons,
comme un battement de tambour ou un grognement.
Mon amie et moi chantons jusqu'à
ce que nous nous mettions à rire.

Après les repas et avant d'aller au lit,
je me brosse les dents et j'utilise la soie dentaire.
Quand je dis « Bonne nuit » à mon père
et ma mère, j'ai une haleine fraîche.





Je suis contente d'avoir des poumons
en santé qui me permettent de bien respirer
dans tout ce que je fais.

Publié au Canada par **Inhabit Education**
www.inhabiteducation.com

Droits de design et de mise en page : Gouvernement du Nunavut © 2016
Droits d'auteur : Gouvernement du Nunavut © 2016
Droits d'illustration : Gouvernement du Nunavut © 2016

Tous droits réservés. L'utilisation en tout ou en partie de cette publication, toute reproduction, transmission électronique ou mécanique, par photocopie, par enregistrement ou sous toutes autres formes, ou son entreposage dans un système récupérable, constitue, sans le consentement écrit de l'éditeur, une violation de la Loi sur le droit d'auteur.

Imprimé et relié au Canada.

ISBN 978-1-77266-246-7



INHABIT
EDUCATION




INHABIT
EDUCATION