



A lire avant d'écouter l'enregistrement

Je ne suis pas un robot

LA RESPIRATION 1

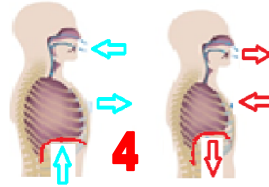
La respiration est indispensable pour vivre. Une bonne respiration te permet de rester en bonne santé et de te sentir mieux avec tes émotions (la peur, la colère, la tristesse, l'ennui...)

1/ Comment ça fonctionne


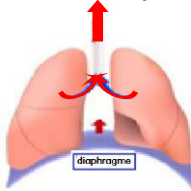
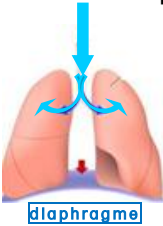





Pour respirer, tu utilises :

- ① ton nez (parfois ta bouche)
- ② un conduit appelé trachée qui va jusqu'à tes poumons
- ③ tes poumons
- ④ ton diaphragme



Dans la respiration, il a **deux phases principales**

• l'inspire	• l'expire
L'air entre par tes narines	l'air sort de tes poumons
	
descend dans tes poumons	et sort par tes narines
	
Tes poumons se gonflent comme un ballon	Tes poumons se dégonflent
	

2/ Vocabulaire : les mots très importants à retenir

La respiration	Inspire : quand l'air entre dans tes poumons
	Expire : quand l'air sort de tes poumons
Autres mots	Narines : parties du nez par lesquelles l'air entre et sort