



# MISJA: SAMODZIELNIE DMUCHAM NOS!





# RODZICU PAMIĘTAJ!

**Naukę** samodzielnego  
dmuchania nosa  
rozpoczynamy, gdy dziecko  
**NIE MA** kataru!





## DLACZEGO WARTO NAUCZYĆ DZIECKO **SAMODZIELNIE** **CZYŚCIĆ NOS?**

Nauka dmuchania nosa jest ważna, ponieważ  
**pozwała oczyszczać drogi oddechowe,  
zapobiega infekcjom i pomaga w utrzymaniu  
dobrego stanu zdrowia.**

Oczyszczanie nosa jest niezbędne, aby  
zapobiegać rozwojowi infekcji w tym wysięku  
w uchu.

Jeśli dziecko nauczy się dmuchać nos, będzie  
mogło samodzielnie w razie potrzeby  
oczyścić drogi oddechowe.

**WYCIERANIE NOSA, NIE JEST CZYSZCZENIEM  
NOSA!**





## ZADANIE 1:

Naucz się czym jest **wdech** i **wydech**.  
Zamknij usta. Wdech i wydech  
noskiem! Znajdź w domu jak  
najwięcej rzeczy, które mają zapach!  
Użyj do tego nosa. Wąchaj ubrania,  
zabawki, kwiaty, kosmetyki. Przez  
cały czas buzia zamknięta- nos  
oddycha.





## ZADANIE 2:

Naucz się czym jest **wdech** i **mocny wydech** nosem.

Dmuchnij nosem na papierowe konfetti umieszczone na talerzyku. Talerzyk umieść pod nosem. Zrób wdech- i mocny wydech noskiem!





## ZADANIE 3:

Naucz się **mocnego wydechu nosem**.  
Lubisz bańki mydlane? A próbowałeś  
puścić je za pomocą...nosa? Dmuchnij  
nosem długo i mocno, aby wyszły Ci  
mydlane bańki!





## ZADANIE 4:

Złap za róg chusteczkę do nosa i trzymaj ją na wysokości nosa. Z zamkniętą buzią dmuchnij nosem na tyle mocno, aby chusteczka się poruszyła.





## ZADANIE 5:

Spróbuj zatkać palcem prawą dziurkę od nosa i dmuchnąć na kawałeczki bibuły, teraz zatkaj lewą dziurkę i zrób to samo.





## ZADANIE 6:

Z pomocą rodzica lub samodzielnie,  
przyłóż chusteczkę do nosa i  
dmuchnij! Tak jakbyś chciał  
wyczyścić nos! Spróbuj to samo  
zrobić zatykając jedną dziurkę w  
nosie.

