

CZYSTY NOS - TO BARDZO WAŻNE!

Podczas przesiewowych badań logopedycznych oraz w czasie spotkań z przedszkolakami zauważyłam u wielu z nich nieprawidłowy tor oddychania /ustny/ czyli wdychanie i wydychanie powietrza przez otwartą buzię.

Przyczyn takiego sposobu oddychania może być wiele. Jedną z nich jest niedrożny nos spowodowany katarem. Tylko nieliczne dzieci potrafią posłużyć się chusteczką, by wyczyścić nos. U ogromnej większości wydzielina zalega w nosie, co powoduje namnażanie się bakterii i brak komfortu w oddychaniu.

Oto kilka wskazówek jak nauczyć dziecko dmuchania nosa.

1. Naukę rozpoczynamy, gdy dziecko jest zdrowe.
2. Uczymy dmuchać powietrze ustami - na piłeczki, waciki, chrupki, płomień świecy, wiatraczek.
3. Następnie przechodzimy do nauki dmuchania przez nos: wdech ustami - zamknij usta - wydech przez nos. Do noska zbliżamy dłoń z małym listeczkiem, piórkiem. Dorosły pokazuje, dziecko naśladuje.
4. Zatykamy jedną dziurkę, dmuchamy tylko przez jedną /na zmianę, lewą i prawą/ a na koniec przez obydwie. Pamiętajmy, aby usta były domknięte.
5. Gdy dziecko radzi sobie z poprzednimi punktami, zbliżamy do nosa chusteczkę. Aby uatrakcyjnić zabawę-naukę, postarajmy się o kolorowe chusteczki z bohaterami ulubionych bajek. Trzymamy chusteczkę przed nosem i dmuchamy, aby wprawić ją w ruch, następnie przykładamy ją do nosa.
6. Gdy podczas infekcji wydzielina jest gęsta, rozrzedzamy ją na przykład wodą morską. Dziecku łatwiej będzie wydymuchać ją z nosa.
7. Początkowo dorosły trzyma chusteczkę, aby dziecko mogło skupić się na dmuchaniu. Dążymy jednak do tego, by dziecko samodzielnie dmuchało nos.
8. Nie zapominamy o ważnym aspekcie higienicznym - po wyczyszczeniu nosa dzielny przedszkolak wyrzuca chusteczkę do kosza.

Renata Owińska
logopeda

