**LOGOPEDA RADZI**

**Temat : Drożność nosa**

Drodzy Rodzice! Przed nami jesień, pora roku, która potrafi dać się we znaki. Słoneczne dni przeplatają się z dniami słotnymi, a wtedy o przeziębienie  
 i katar nietrudno. Małe dzieci mają najczęściej ogromne problemy   
z wydmuchiwaniem nosów, a higiena nosa jest niezwykle istotna w znoszeniu uciążliwości związanych z katarem. Jak nauczyć dziecko skutecznie   
i bezpiecznie oczyszczać nos? Najlepiej zacząć wtedy, gdy jeszcze nie ma infekcji. Zaproponujcie więc działania, podczas których dziecko uświadomi sobie różnicę między dmuchaniem i chuchaniem: bawcie się, zdmuchując świeczkę na urodzinowym torcie, raz mocno − od razu zgaśnie, raz delikatnie − płomyk „tańczy”, można też zdmuchiwać małe kawałki papieru, dmuchać na piórka, na dróżkę usypaną z mąki lub drobniutkiej kaszy, chuchajcie na dłonie (czuć ciepłe powietrze), a później dmuchajcie (zimne powietrze, a jego strumień jest mocniejszy). Kiedy dziecko zrozumie tę różnicę, zaproponujmy te same zabawy, ale powietrze będziemy wypuszczać tym razem przez nos. Dmuchamy osobno jedną i drugą dziurką. Przy katarze bardzo ważne jest, by nie wydmuchiwać wydzieliny z dwóch dziurek nosa jednocześnie. Może to doprowadzić do przemieszczenia się wydzieliny przez trąbkę słuchową do ucha środkowego i w konsekwencji do zakażenia ucha. Czasami potrzebny jest np. roztwór z soli fizjologicznej, która rozrzedzi wydzielinę i ułatwi wydmuchiwanie nosa. Bardzo ważny jest dobry przykład! Pamiętajmy o tym, że dzieci uwielbiają naśladować dorosłych − pokażmy dziecku, jak prawidłowo wydmuchuje się nos. Kolorowe chusteczki z motywami ulubionych bajek mogą być dla nich dodatkowym czynnikiem motywującym! Życzę wszystkim dużo zdrowia i zawsze drożnych nosów!