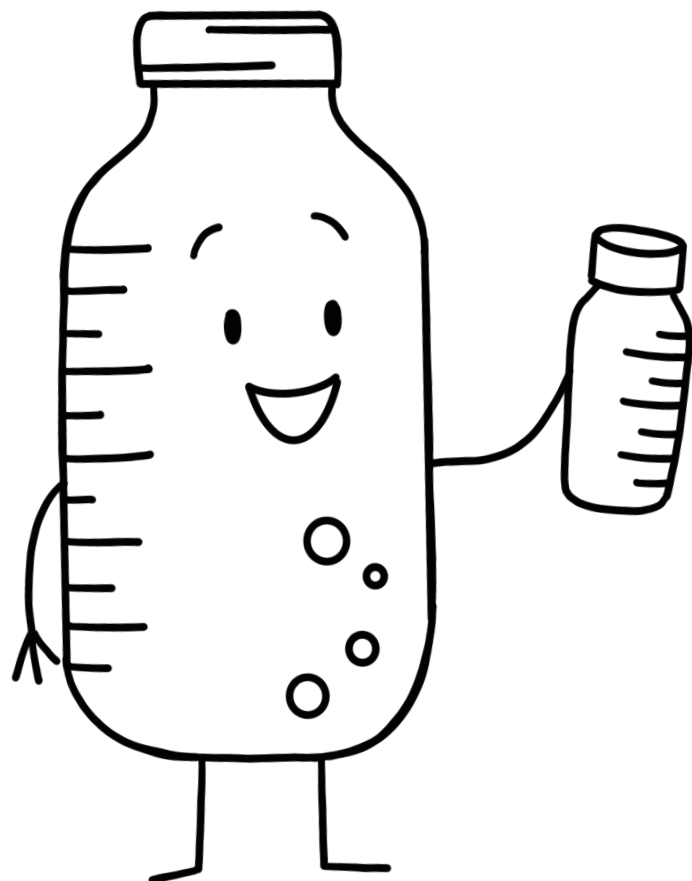


SPRAWDŹ ILE WODY PIJESZ!



Pokoloruj mnie

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA



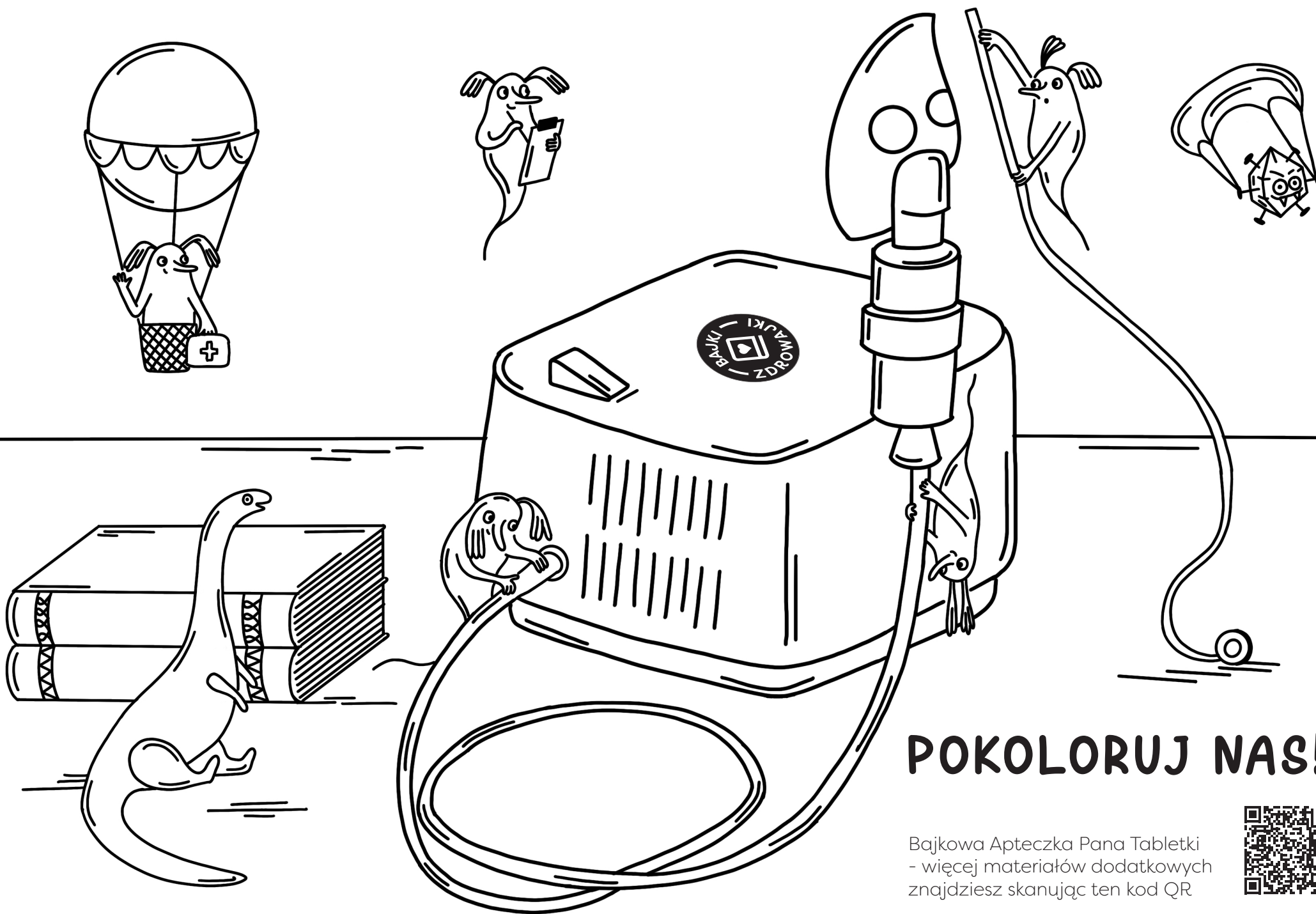
CZWARTEK



PIĄTEK



Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR



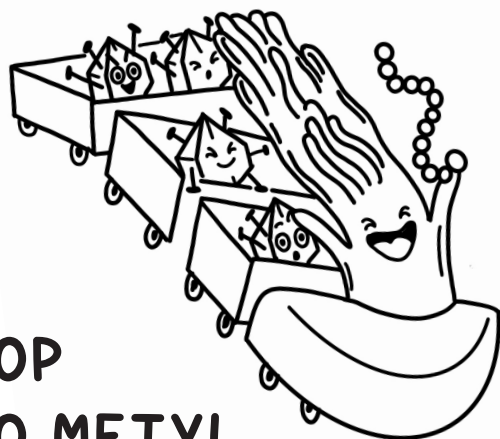
POKOLORUJ NAS!

Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR

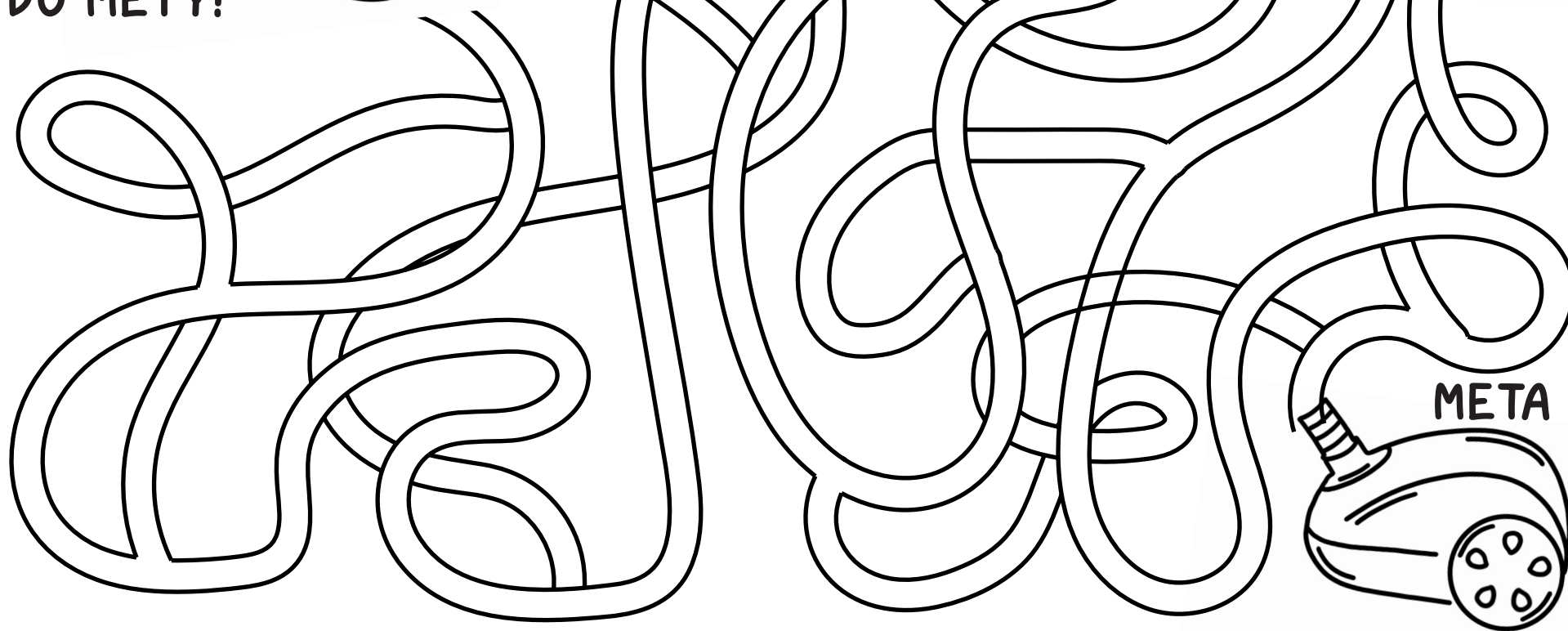




Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR



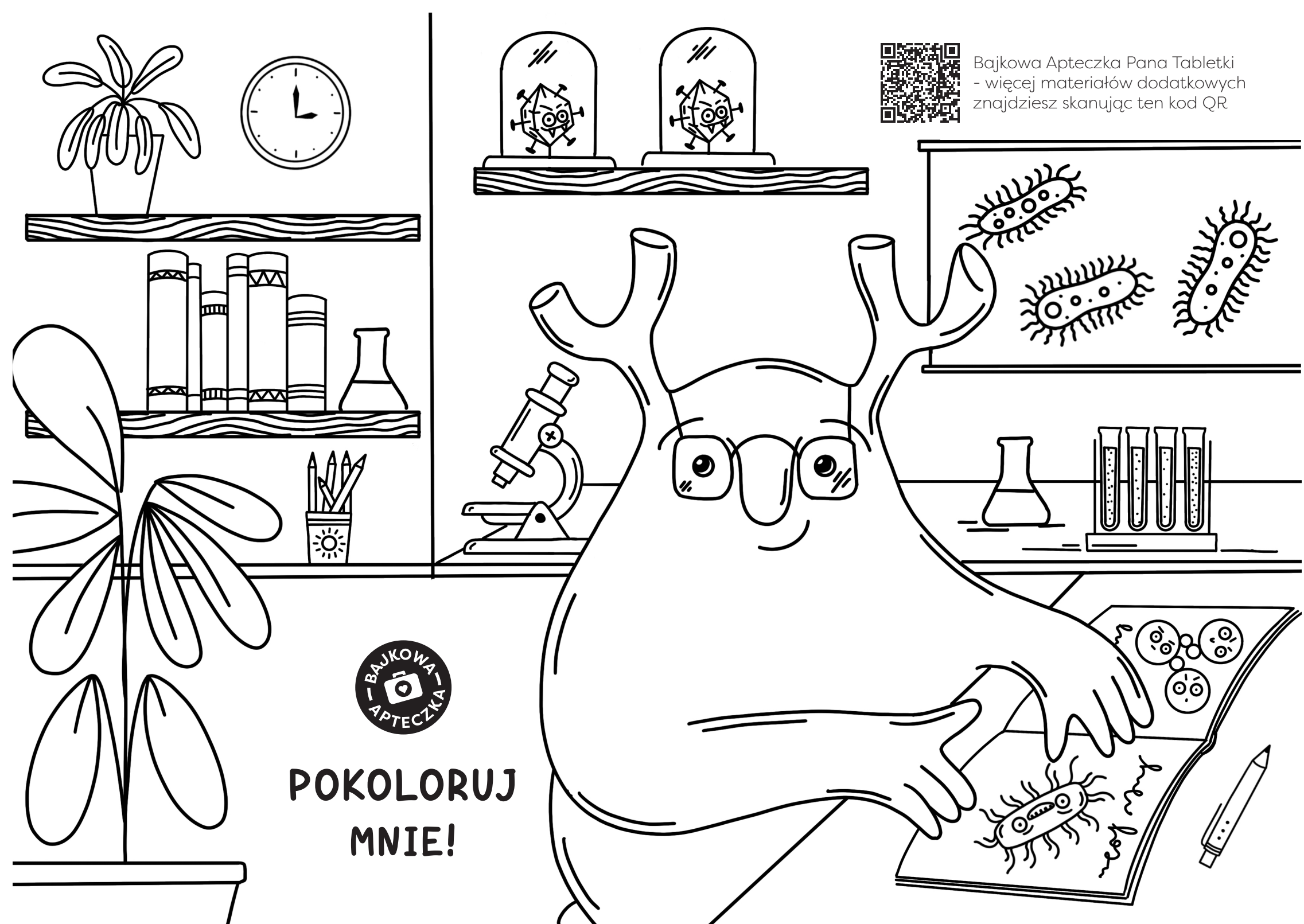
**HOP
DO METY!**



META



Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR



**POKOLORUJ
MNIE!**

JAK UCZYĆ DMUCHANIA NOSKA?



Kiedy zacząć?

- gdy dziecko zaczyna rozumieć proste polecenia i reaguje na nie (najczęściej ok. 18–24 miesiąca),
- gdy naśladuje dorosłych i potrafi dmuchać ustami (np. na piórko lub świeczkę),
- najlepiej, gdy jest zdrowe i bez kataru, aby ćwiczenie było komfortowe.

Pamiętaj: każde dziecko uczy się w swoim tempie – zacznij, gdy widzisz gotowość, nie według wieku z tabeli.

Co będzie potrzebne?

- miękkie chusteczki
- lekkie przedmioty do zabaw oddechowych (piórko, wata, mała piłeczka styropianowa, lusterko)

Zasady skutecznej nauki

1. Krótko i często – 1–3 minuty dziennie są lepsze niż 15 minut raz w tygodniu.
2. Pokazujemy, nie naciskamy – dziecko ma „poczuć”, nie „zrozumieć teorii”.
3. Chwalimy wysiłek, nie efekt – nagradzaj próby!
4. Bez kataru podczas nauki – trening ma być przyjemny, nie frustrujący.
5. Zawsze kończymy myciem rąk i wyrzuceniem chusteczki – budujemy rytuał higieniczny.

Trening krok-po-kroku

Krok 1: Nauka wydechu ustami

Pokaż dmuchanie na piórko lub watę.

Pozwól dziecku spróbować ustami → to uczy długości i siły wydechu.

Krok 2: Przejście na nos (usta zamknięte)

Poproś, aby zamknęło buzię i wypuściło powietrze tylko nosem. Zrób to razem z nim, mówiąc „fuuu!” przy wydechu.

Krok 3: Naprzemienne dziurki nosa

Delikatnie zatkaj jedną dziurkę i poproś, by dmuchnęło drugą. Zmień strony i powtórz.

(To ważny element przyszłego efektywnego wydmuchiwanie wydzieliny).

Krok 4: Użycie chusteczki

Przyłóż chusteczkę do nosa dziecka i powtórz sekwencję: wdech nosem → zamknięta buzia → wydech nosem na chusteczkę

Nie musi wydmuchnąć mocno! Ma wykonać mechanizm oddechowy.



Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR

Krok 5: Nawyki higieniczne

Po ćwiczeniu zawsze: wyrzucamy chusteczkę do kosza, myjemy ręce, mówimy np. „Super próbowałeś dmuchać nosem! Brawo!”

Pomysły na zabawy wzmacniające wydech przez nos

- Słoń i trąba – chodzenie po pokoju i parskanie nosem przy zamkniętej buzi „fuuu jak trąba!”
- Mecz piłki nosem – przesuwanie lekkiej piłeczki na kartce za pomocą nosa, rodzic może dołączyć.
- Smoki i jeże – „parskające zwierzątka”: kto zrobi śmieszniejsze parsknięcie nosem?
- Lusterkowa mgiełka – najpierw buzią parujemy lustro, potem próbujemy nosem (to pozwala dziecku zobaczyć wydech).

Czego unikać?

nie ucz, gdy dziecko jest chore lub bardzo marudne,
nie oceniaj jakości dmuchania, tylko samą próbę,
nie porównuj do innych dzieci,
nie ściskaj nosa w mocny sposób podczas zatykania dziurek.

Ważne wskazówki końcowe

- Umiejętność ta często pojawia się nagle, po okresie „zabaw z wydechem”.
- Jeśli po 4. roku życia dziecko nadal nie potrafi wydychać powietrza nosem mimo treningu, warto skonsultować gotowość oddechową z pediatrą lub logopedą.
- Bądź cierpliwy – to ćwiczenie oddechowe, motoryczne i nawykowe jednocześnie.



Bajkowa Apteczka Pana Tabletki
- więcej materiałów dodatkowych
znajdziesz skanując ten kod QR

