

# Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos?

1. Naukę dmuchania nosem najlepiej jest zacząć, gdy dziecko jest zdrowe i nie ma żadnej infekcji.

2. Najpierw naucz dziecko wydmuchiwać powietrze przez usta (np. dmuchanie baniek mydlanych, dmuchanie na wiatraczek, zdmuchiwanie świeczek).

3. Następnie naucz dziecko dmuchać nosem (np. zdmuchiwanie nosem piórek z talerzyka).

4. Dzieci bardzo uważnie nas obserwują i naśladują, dlatego daj dziecku przykład. Pokaż jak prawidłowo dmuchać nos.

5. Możesz kupić kolorowe chusteczki np. ze zwierzątkami, dzięki temu czynność wydmuchiwania nosa może okazać się dla dziecka atrakcyjna.

6. Naucz dziecko, że po zakończeniu dmuchania, należy wyrzucić chusteczkę.

