

## Советы

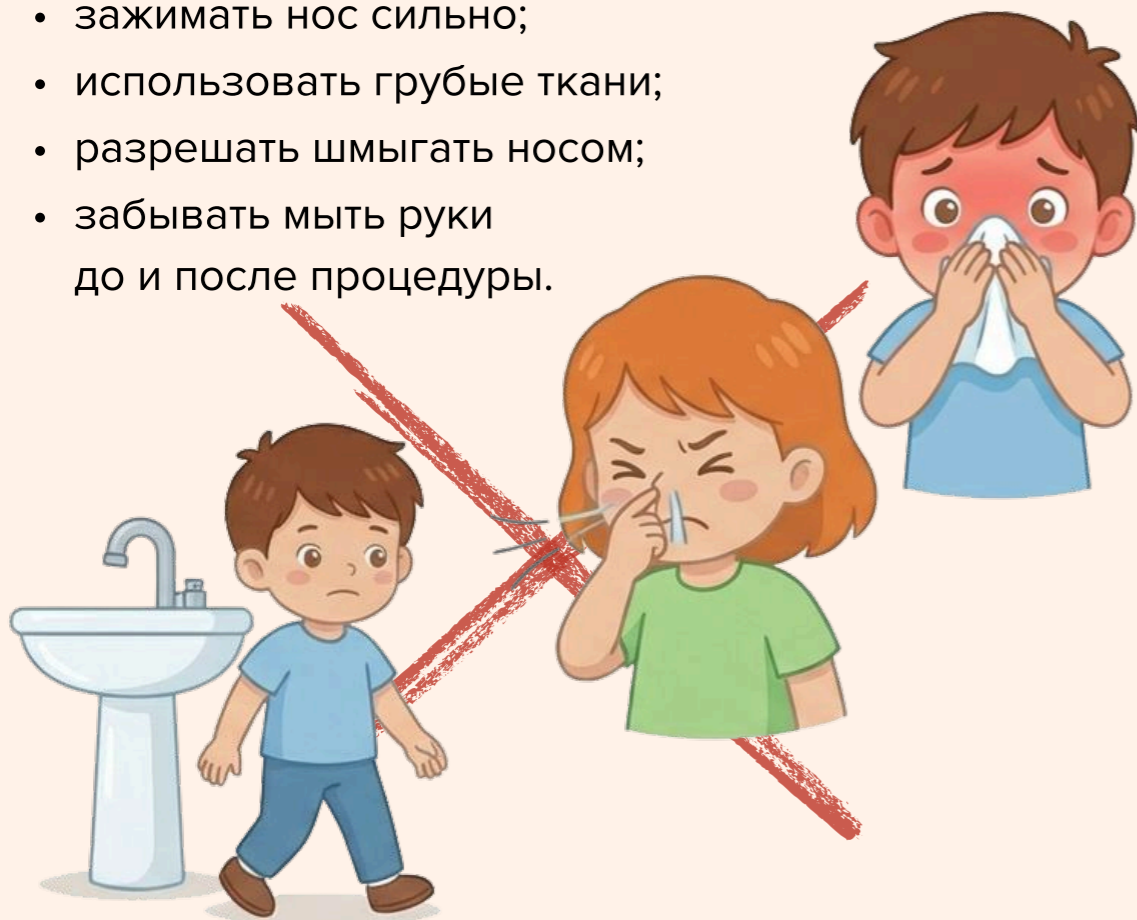
### Советы для взрослых:

- показывайте пример на себе;
- используйте игровые приемы, например «Паровозик» – пускаем пар носиком или «Ежик» – фыркаем по очереди ноздрями;
- используйте мягкие одноразовые салфетки;
- хвалите за успехи;
- следите, чтобы ребенок не тер глаза грязными руками.



### Чего нельзя делать при сморкании носа:

- сморкаться сразу двумя ноздрями;
- зажимать нос сильно;
- использовать грубые ткани;
- разрешать шмыгать носом;
- забывать мыть руки до и после процедуры.



# Как сморкаться нос



## Принципы и эффекты

Сморкание носа — это профилактика отитов и гайморитов, быстрое выздоровление при простуде, свободное дыхание и хорошее самочувствие, важный гигиенический навык для ребенка.

### Когда сморкать нос:

- регулярно: утром после сна, перед едой и сном, после прогулки;
- при необходимости: во время насморка, после плача, при попадании пыли и аллергенов.



## Техника

### Техника сморкания носа для детей:

- сделаем глубокий вдох;
- закроем одну половинку носа;
- аккуратно прижимаем пальчиком одну ноздрю и выдыхаем воздух;
- медленно выдыхаем через открытую ноздрю
- а сейчас меняем сторону, повторяем то же самое с другой ноздрей;
- вытираем аккуратно, используем мягкую салфетку.

