

# Czysty nos!

## Co warto wiedzieć?

**Nos stoi na pierwszej linii obrony dróg oddechowych, zapewniając poprawny przepływ powietrza do oskrzeli i płuc.** To nasz naturalny filtr powietrza (elementami filtrującymi zanieczyszczenia są śluz i rzęski).

**Błona śluzowa nosa i wydzielina, którą on produkuje, ma kontakt ze środowiskiem zewnętrznym przez cały czas, nie tylko w czasie choroby.** W nosie powietrze jest też nawilżane i ogrzewane. Ważne jest, byśmy w miarę możliwości oddychali przez nos, nie przez usta, które tych właściwości filtrujących nie zapewniają.

**Nos jest również narządem węchu.** Pod względem fizycznym zapachy to bardzo małe cząsteczki, liczące od kilku do kilkudziesięciu pierwiastków lub związków chemicznych. Wrażliwość na zapachy u każdego może być inna. Podczas infekcji opuchnięcie błon śluzowych powoduje, że na jej czas tracimy węch, a nawet smak.

**Katar to naturalna reakcja organizmu na infekcję. Powstająca wydzielina pomaga usunąć drobnoustroje z błony śluzowej nosa.** Wydmuchując nos, należy najpierw zrobić to jedną dziurką, a potem drugą. Dmuchając przez dwie „dziurki” na raz, wydzielina z nosa może przedostać się do zatok lub trąbki słuchowej, skutkując znacznie poważniejszymi dolegliwościami.

**Chusteczki wyrzucamy od razu po użyciu.** Tym samym zmniejszamy ryzyko dalszego roznoszenia zarazków.

**Najlepiej kichać w chusteczkę, po czym ją wyrzucić i umyć ręce.**

Jednak przeważnie nie mamy takiej możliwości. Dlatego WHO, jako najlepszą formę kichania, zaleca kichanie w zgięcie łokcia.



## 1

## Porozmawiajmy o katarze i przeziębieniu

Zaproponowana zabawa w prosty sposób zobrazuje Twojemu dziecku, dlaczego kichając powinno się zakrywać usta (najlepiej chusteczką). Co zrobić, jeżeli dziecko nie ma przy sobie chusteczki? WHO poleca kichanie w zgięcie łokcia. Naucz tego swoje dziecko!

### POTRZEBNE POMOCE:

- skrawki papieru

### WYKONANIE

Daj dziecku drobne skrawki papieru – dziecko może przygotować je samo. Udawajcie, że skrawki papieru to zarazki. Poproś, by dziecko położyło je na dłoni i zdmuchnęło jak najmocniej. Wyjaśnij dziecku, że zarazki, tak jak skrawki papieru, mogą z prądem powietrza polecieć dosyć daleko. W przeciwieństwie do papieru zarazki są jednak groźne!

Dlatego najlepiej mieć przy sobie chusteczkę, szybko ją wyjąć i kichnąć do niej. Niestety często o niej zapominamy. Co możemy wtedy zrobić? Kiedy czujemy, że zbliża się kichnięcie, zginamy rękę w łokciu i kichamy w jego zgięcie. To sposób na zablokowanie lotu wirusów i ochronę innych ludzi przed zakażeniem. Niech dziecko potrenuje to zachowanie: powiedz „Aaaaaaaa” (dziecko na to hasło zgina rękę w łokciu), na słowo „psik!” dziecko udaje, że kicha w zgięcie łokcia.

## 2

## Misiu, nauczę cię jak wydmuchiwać nos

Większość dzieci ma swojego ulubionego misia, z którym się nie rozstaje. Z pomocą ulubionej zabawki pokaż dziecku, jak prawidłowo wydmuchiwać nos!

### POTRZEBNE POMOCE

- ulubiony miś Twojego dziecka
- chusteczki higieniczne
- kosz na śmieci

### WYKONANIE

Poproś dziecko, by wybrało dwa misie. Wyjaśnij, że oba pluszaki nauczą się wydmuchiwać nos – jednego z nich nauczysz Ty (pokazując dziecku odpowiedni sposób), a drugiego nauczy dziecko (powtarzając po Tobie).

- Rozłóż chusteczkę higieniczną.
- Przyłóż ją misiowi do nosa.
- Zatkaj delikatnie chusteczką jedną dziurkę i poproś misia, by dmuchał powietrze przez drugą dziurkę.
- Powtórz tę czynność, zatykając drugą dziurkę nosa misia.
- Złóż chusteczkę i wyrzuć do kosza.

Na koniec dziecko samo, za pomocą nowej chusteczki, czyści swój nos w taki sam sposób, w jaki nauczyło się na swoim misiu.

Po skończonym zadaniu wyrzucie chusteczki do kosza i umyć ręce – z nosa mogły się na nie przedostać wirusy!

## 3

## Jak wyglądają wirusy?

**Naukowcy wyliczyli, że wirusy z dłoni jednej osoby poprzez dotyk mogą przenieść się średnio na 5 powierzchni i 14 przedmiotów.** Każde dotknięcie klamki, banknotu czy przycisku w windzie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 000 drobnoustrojów. Na każdym centymetrze kwadratowym telefonu znajduje się ponad 3800 zarazków. Pewnie wiesz, jak wyglądają niektóre wirusy – być może widziałeś ich mikroskopowe zdjęcia. A jak Twoje dziecko wyobraża sobie wirusy? Sprawdźmy!

### POTRZEBNE POMOCE:

- farby plakatowe
- spodeczki
- gąbkowy zmywak kuchenny
- czarne mazaki i cienkopisy
- kartki z bloku technicznego

### WYKONANIE

Przygotuj farby plakatowe oraz gąbkowy zmywak kuchenny. Wylej farby na spodeczki i potnij zmywak na kawałki. Pokaż dziecku ilustrację z wyobrażeniami wirusów i jednocześnie wytłumacz dziecku, że wirusów nie widać, ale to nie znaczy, że ich nie ma. Następnie poproś dziecko, by przy pomocy farb wylanych na spodeczki i zmywaka przygotowało swoje wyobrażenie wirusów. Najpierw stawiajcie stempelki, które będą przedstawiać wirusy. Po wyschnięciu farby dorysujcie dodatkowe elementy czarnymi mazakami.



Ilustracja „Wirusy”

