

# USZY DO GÓRY!

PROJEKT PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY



## MISJA:

- uświadamiamy Rodziców o potrzebie kontroli uszu dziecka po infekcji, katarze;
- wspieramy dzieci i Rodziców w nauce samodzielnego czyszczenia nosa przez dzieci.



# USZY DO GÓRY!

PROJEKT PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY



- materiały pdf/jpg do gabloty i na stronę internetową/FB;
- scenariusz zajęć grupowych dla dzieci;
- posty edukacyjne;

**OBSERWUJ FB LOGOPEDA BEATA RACEK  
I DOŁĄCZ DO NASZEJ AKCJI!**



**START:  
5 MAJA 2025**

# USZY POD KONTROLĄ!



Upewnij się, że uszy Twojego dziecka  
są gotowe do działania!



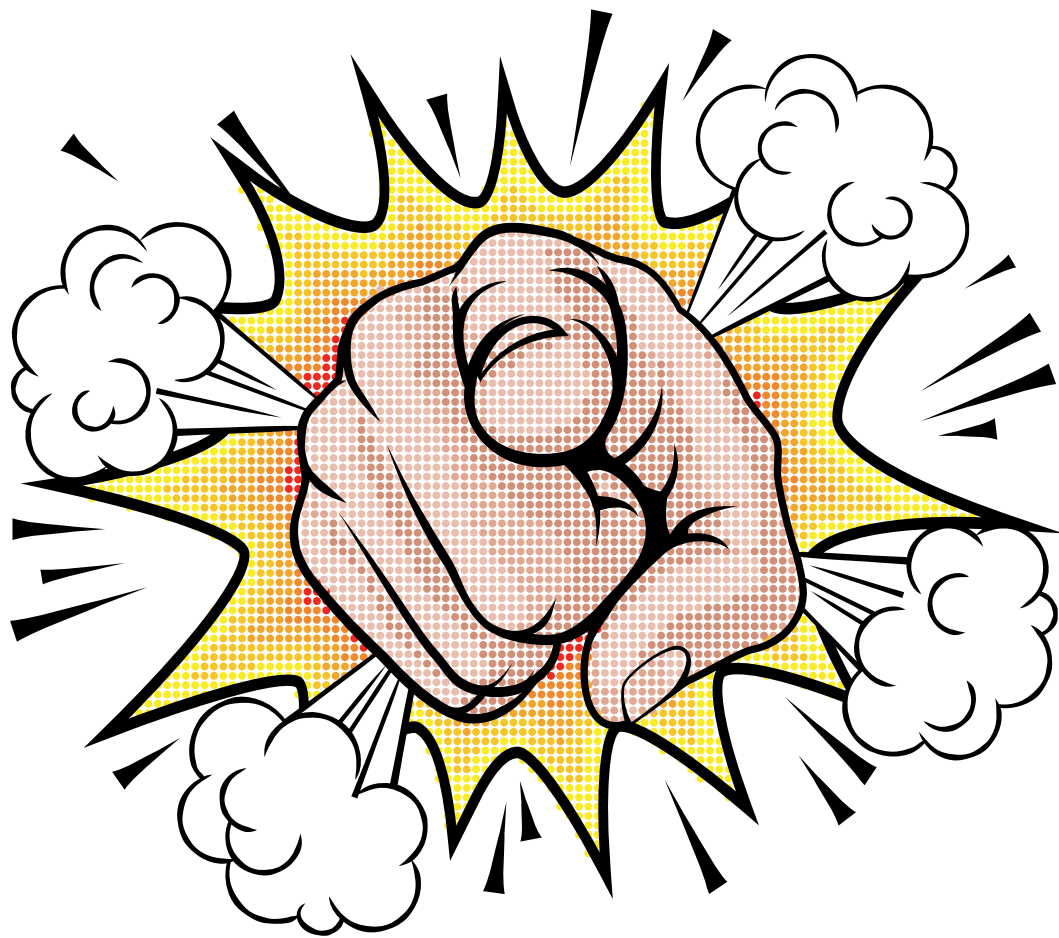
# Mamo, Tato pilnuj uszu!



Upewnij się, że Twoje dziecko  
złapie wszystkie dźwięki!  
Kontroluj uszy po katarze.



# A czy Ty...



sprawdzasz **uszy** swojego  
dziecka **po katarze?**



# Czy wiesz, że...

**Wysiękowe zapalenie ucha** środkowego o długim, trwającym ponad 3 miesiące przebiegu **powoduje upośledzenie słuchu**, które zwiększa się bardzo powoli, często niepostrzeżenie dla chorego i jego otoczenia, w najważniejszym dla dziecka okresie rozwoju mowy i mówienia\*.



# Czy wiesz, że...

Katar może doprowadzić do wysięku w uchu.

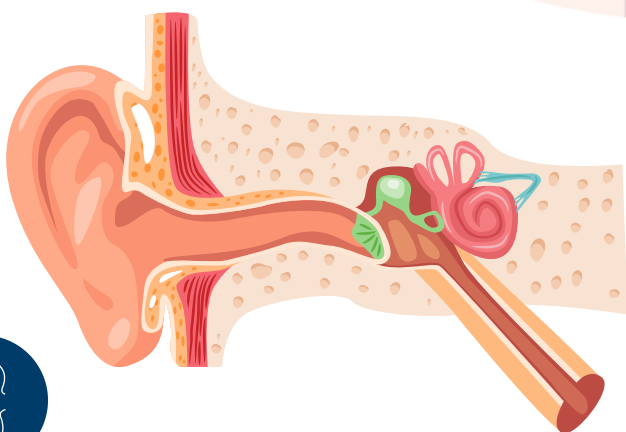
Co ważne, dziecko może nie skarżyć się na ból ucha i inne dolegliwość- dlatego tak ważne jest, abyś **po katarze skontaktował się z pediatrą w celu kontroli uszu**. Lekarz wykona badanie otoskopowe i w razie potrzeby skieruje Was do laryngologa.



# Czy wiesz, że...

Wysięk w uchu, **wpływa negatywnie na słuch**, szczególnie u dzieci. Przyczyną jest nagromadzenie płynu w uchu środkowym, co utrudnia prawidłowe przewodzenie dźwięków.

W efekcie **może dojść do niedosłuchu**, a u dzieci może to prowadzić do **opóźnień i zakłóceń w rozwoju mowy**.

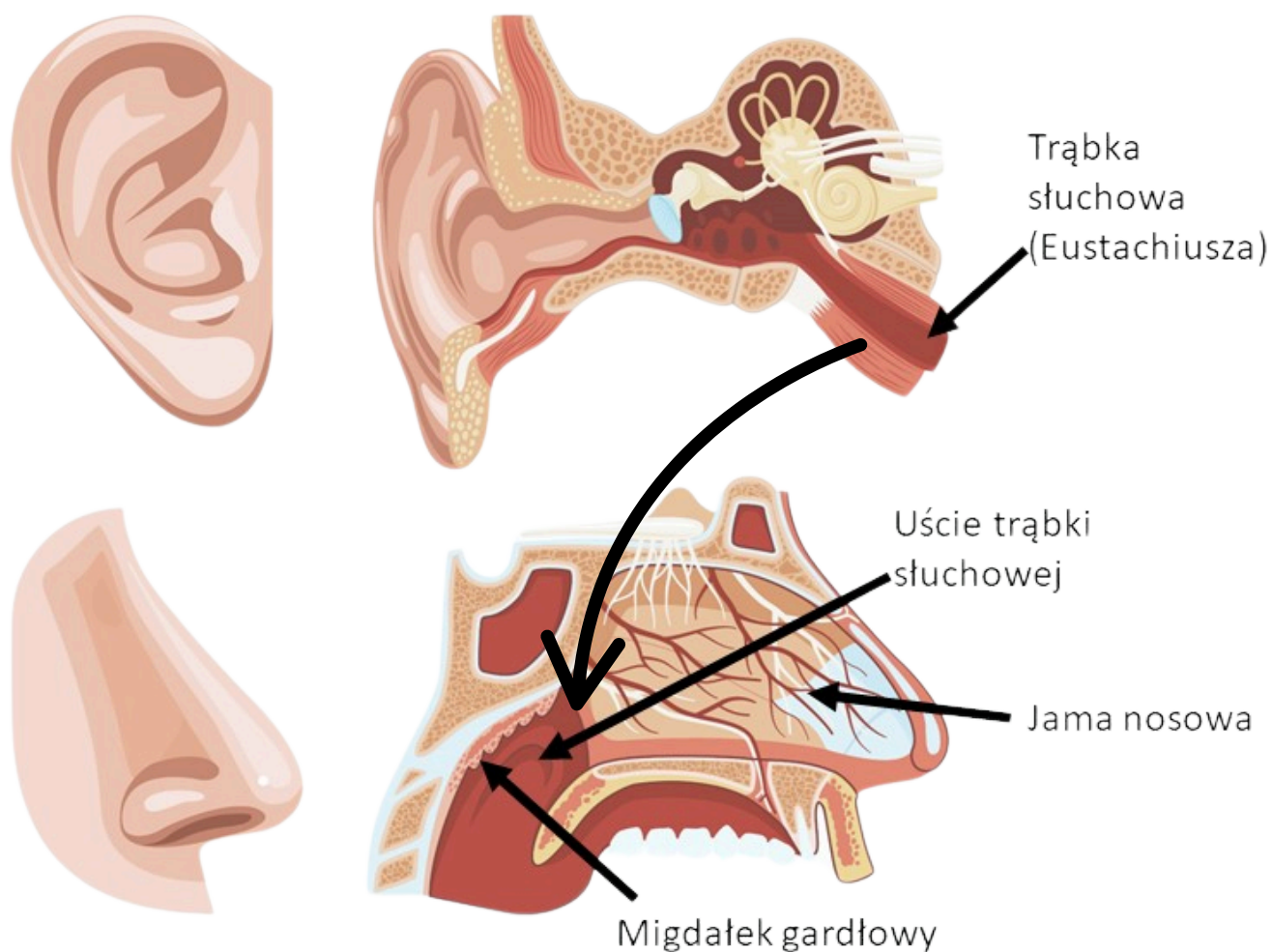


# Dlaczego **katar** może spowodować **zapalenie ucha?**

Dzieje się tak z powodu budowy ucha i nosa. Trąbka słuchowa i jej ujście znajduje się blisko jamy nosowej oraz migdałka gardłowego. Zadaniem trąbki słuchowej jest regulacja ciśnienia w uchu środkowym, jeśli w przewodach nosowych zgromadzi się wydzielina, zaburza pracę trąbki. Ponadto może dojść do sytuacji, w której wydzielina „dostanie się do ucha”



# Dlaczego **katar** może spowodować **zapalenie ucha?**





# MISJA: SAMODZIELNIE DMUCHAM NOS!





# RODZICU PAMIĘTAJ!

**Naukę** samodzielnego  
dmuchania nosa  
rozpoczynamy, gdy dziecko  
**NIE MA** kataru!





Beata Racek  
LOGOPEDA

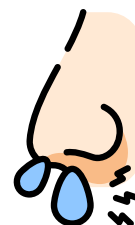
# DLACZEGO WARTO NAUCZYĆ DZIECKO **SAMODZIELNIE** **CZYŚCIĆ NOS?**

Nauka dmuchania nosa jest ważna, ponieważ  
**pozwała oczyszczać drogi oddechowe,  
zapobiega infekcjom i pomaga w utrzymaniu  
dobrego stanu zdrowia.**

Oczyszczanie nosa jest niezbędne, aby  
zapobiegać rozwojowi infekcji w tym wysięku  
w uchu.

Jeśli dziecko nauczy się dmuchać nos, będzie  
mogło samodzielnie w razie potrzeby  
oczyścić drogi oddechowe.

**WYCIERANIE NOSA, NIE JEST CZYSZCZENIEM  
NOSA!**





## ZADANIE 1:

Naucz się czym jest **wdech i wydech**.  
Zamknij usta. Wdech i wydech  
noskiem! Znajdź w domu jak  
najwięcej rzeczy, które mają zapach!  
Użyj do tego nosa. Wąchaj ubrania,  
zabawki, kwiaty, kosmetyki. Przez  
cały czas buzia zamknięta- nos  
oddycha.





## ZADANIE 2:

Naucz się czym jest **wdech** i **mocny wydech** nosem.

Dmuchnij nosem na papierowe konfetti umieszczone na talerzyku. Talerzyk umieść pod nosem. Zrób wdech- i mocny wydech noskiem!





## ZADANIE 3:

Naucz się **mocnego wydechu nosem**.  
Lubisz bańki mydlane? A próbowałeś  
puścić je za pomocą...nosa? Dmuchnij  
nosem długo i mocno, aby wyszły Ci  
mydlane bańki!





## ZADANIE 4 :

Złap za róg chusteczkę do nosa i trzymaj ją na wysokości nosa. Z zamkniętą buzią dmuchnij nosem na tyle mocno, aby chusteczka się poruszyła.





## ZADANIE 5:

Spróbuj zatkać palcem prawą dziurkę od nosa i dmuchnąć na kawałeczki bibuły, teraz zatkaj lewą dziurkę i zrób to samo.





## ZADANIE 6:

Z pomocą rodzica lub samodzielnie,  
przyłóż chusteczkę do nosa i  
dmuchnij! Tak jakbyś chciał  
wyczyścić nos! Spróbuj to samo  
zrobić zatykając jedną dziurkę w  
nosie.

