

ADEMEN DOOR DE NEUS

Wanneer de neus schoon is, kun je er goed door ademen en mee ruiken. Leer uw kind daarom regelmatig de neus te snuiten of op te halen. Zorg ervoor dat uw kind een zakdoek bij zich heeft. Als de neus verstopt is kan snuiven met zout water helpen. Dit kunt u kopen bij de drogist of zelf maken: 1 theelepel zout oplossen in een glas lauw water. Leg de oplossing op een lepel en snuif het op: één neusgat tegelijk.

Neus snuiten

1. doe de lippen op elkaar, houd de mond dicht
2. houd één neusgat dicht en snuit het andere uit. Blaas de lucht door het neusgat naar buiten en niet in de wangen: doe het niet te hard!
3. snuit daarna het andere neusgat.

Neus ophalen

De neus ophalen is weliswaar niet een smakelijke, maar wel een gezonde manier om de neus schoon te houden. Wat loskomt, kun je gewoon doorslikken.

Neusademen

Laat uw kind een plat voorwerp tussen de lippen houden. Dat voorwerp kan zijn: een lolly- of ijsstokje, een dun rietje, een grote platte knoop...

Het werkt ook goed om een kettinkje met een platte hanger, bijvoorbeeld een sterrenbeeld om de nek te hangen, zodat uw kind altijd zelf iets bij zich heeft om te oefenen. Een knoop aan een touwtje kan natuurlijk ook.

Let wel goed op dat het voorwerp tussen de **lippen** gehouden wordt en niet tussen de **tanden**.

Om voor uw kind de oefeningen leuker te maken, kunt u ondertussen voorlezen, televisie kijken, een spelletje doen, laten kleuren, puzzelen, enzovoort.

Ruiken als oefening

- ruik maar eens goed, wat er allemaal te ruiken valt aan lekkere en vieze luchtjes: zeep, nagellak, verf, shampoo, benzine, kaas...
- maak een "reuk-memory": vul steeds twee zakjes met dezelfde geurtjes; maak een stapel van de zakjes en laat uw kind al ruikend uitzoeken, welke twee zakjes dezelfde geur hebben

Blazen door de neus

- blaas met de neus een kaars uit
- blaas een licht balletje vooruit
- speel op een neusfluit: die zijn in de fopwinkel te koop

Neem contact op met de logopedist, als u nog vragen heeft!

Preventieve Logopedie, Mercurion 36, 6903 PZ Zevenaar

Tel.: 0316-341618 Email: logopedie@wsnsdeliemers.nl