ODDYCHAJ NOSEM

Mały nawyk, wielkie korzyści!

Dla zdrowia, rozwoju i dobrego samopoczucia.

Zdrowsze dzieci – szczęśliwsze jutro!

Nos ma supermoce!

OCZYSZCZA, OGRZEWA I NAWILŻA POWIETRZE

- pobrane powietrze zostaje oczyszczone z zanieczyszczeń
- ogrzane do odpowiedniej temperatury
- nawilżone

WSPOMAGA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU



POPRAWIA PAMIĘĆ, KONCENTRACJĘ, PERCEPCJĘ

- wspiera procesy uczenia się
- ułatwia skupienie uwagi
- korzystnie wpływa na percepcję



Naturalny wybór na całe życie

WPŁYWA NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ SZCZĘKI I ZGRYZU ORAZ TWARZOCZASZKI

- wspiera harmonijny rozwój twarzoczaszki
- sprzyja prawidłowemu rozwojowi szczęki i zgryzu



POMAGA W REGULACJI EMOCJI



- sprzyja wyciszeniu
- ułatwia radzenie sobie ze stresem
- wspiera równowagę emocjonalną

WSPIERA PRAWIDŁOWE POŁYKANIE I POZYCJĘ SPOCZYNKOWĄ JĘZYKA



- ułatwia prawidłowe połykanie
- sprzyja właściwej, spoczynkowej pozycji języka

KORZYSTNIE WPŁYWA NA POSTAWĘ CIAŁA



- wspiera prawidłowe ułożenie głowy, szyi i całego ciała
- pomaga zachować prawidłową postawę

Oddychając nosem dajesz sobie więcej możliwości!

Świadomy oddech – zdrowszy, szczęśliwszy Ty!