



## БЕРЕГИТЕ ГОЛОС РЕБЕНКА

В дошкольном возрасте у ребенка слизистые оболочки верхних дыхательных путей и голосовые связки очень нежные и легко ранимые, поэтому в этом возрасте они очень страдают от насморка, воспаления гортани, бронхов и легких. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание через нос. При носовом дыхании, воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие извилистые пути, где очищается от пыли, микробов, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот. Кроме этого, при дыхании через рот, затрудняется ритм, глубокое дыхание и прохождение воздуха через легкие. Учите детей дышать носом! Сильное напряжение голосового аппарата также может привести к воспалению гортани. Нужно следить, чтобы дети не разговаривали громко на улице при холодной погоде.