



„
Jak powinno się
prawidłowo
oddychać?
”

**Prawidłowe oddychanie
odbywa się przez nos!**



Zapamiętaj!

To nos służy do oddychania! Powinniśmy robić wdech i wydech tylko przez nos, zaś wargi powinny być zamknięte.



**Oddychanie przez usta
nie jest prawidłowe**



**Oddychajmy nosem z
zamkniętymi wargami.**

Możemy oddychać przez usta, gdy:

- wykonujemy intensywny wysiłek fizyczny (ćwiczymy, biegamy i potrzebujemy więcej tlenu);
- dużo i szybko mówimy, opowiadamy;
- mamy zapchany nos z powodu przeziębienia, alergii;
- mamy powiększony trzeci migdał i zatkany tor nosowy .