**Как научить ребёнка правильно сморкаться**

**Учите ребёнка сморкаться, когда он здоров!**

* Ребёнок слегка приоткрывает рот.
* Зажимает пальцем одну ноздрю, освобождает от слизи вторую. Затем зажимает вторую ноздрю и освобождает первую.
* Не разрешайте ребёнку сморкаться двумя ноздрями одновременно. В этом случае не создаётся нужное давление для выталкивания слизи и засохших корочек.
* Объясните ребёнку, что нужно сморкаться с умеренной силой, нельзя сильно дуть носом-это может вызвать носовое кровотечение и попадание слизи во внутренне ухо

