

# NEZ 101...

Plusieurs méthodes existent pour apprendre aux jeunes enfants comment se moucher. Aucune n'est plus efficace que l'autre. Le tout est de trouver un exercice adéquat qui motivera votre enfant à maîtriser la technique.

Tous ses trucs ont pour seul but d'apprendre à votre enfant à souffler par ses narines. Certains jeunes éprouvent des difficultés lors de l'apprentissage du mouchage, car ils ne comprennent pas comment expulser l'air par cette voie. Lorsqu'il sera capable, il faudra alors l'encourager à se moucher dans un mouchoir dès qu'il a le nez quelque peu obstrué. Aussi, il est important qu'il se mouche une narine à la fois, c'est-à-dire en bouchant l'une et en soufflant avec l'autre.

1. Vous pouvez utiliser une paille que vous plongez dans un verre d'eau. Vous demandez ensuite à votre jeune de souffler avec l'une de ses narines dans la paille afin de produire des bulles dans le verre. Bien sûr, avertissez-le de ne pas entrer la paille directement dans la narine : il doit seulement s'approcher de la paille. Également avec la paille on peut s'amuser à souffler des ouates, des plumes... Le jeu est simple, on ferme une narine en appuyant dessus, et avec l'autre on "souffle" par le nez dans la paille (bouche bien fermée) pour les faire voler le plus loin possible...
2. Vous pouvez aussi mettre de la farine sur une surface plane et lui demandez de souffler toute la farine avec la seule force de son souffle... de nez. Demandez-lui de bien serrer les lèvres pour ne pas que l'air puisse sortir de sa bouche. La farine peut être remplacée par tout autre objet léger.



3. **POUR LES GRANDS SEULEMENT !** Le dernier truc est un peu dangereux, mais amusera assurément votre enfant. Prenez une chandelle et allumez-la. Demandez ensuite à l'enfant d'éteindre la chandelle en soufflant par ses narines. Dites-lui de faire comme si c'était son anniversaire. Prenez garde à retirer la chandelle dès qu'elle sera éteinte, car la fumée dérangera son nez sensible.



### **À L'ABORDAGE !!!**

**On joue aux pirates sur la mer en furie ...**

**"allez les pirates, à l'abordage !! Attention il y a de la tempête, on essaye de tenir sur le bateau ... attention la tempête !! On fait la tempête, allez il faut souffler et faire du bruit, le plus de bruit possible"**

**et pouûûûût mouch mouch**

**"oh la la ce n'était pas une tempête ça, juste une petite pluie, plus fooort"**

**une tempête de pirates !!**

**tu peux inventer une histoire avec une princesse géante (elle) qui habite sur un nuage, qui est au dessus d'un village avec des gens, cette princesse est enrhumée et quand elle est enrhumée, ça fait la tempête au dessus du village...le tout en "jouant".**