

Wspieramy zdrowy oddech dzieci
poprzez uczestnictwo w **Programie Akademii Oddechu**

Zanim wypowiesz słowa.... Skieruj się do wnętrza.

**Czy dziecko ma z natury spokojny umysł?
Czy system edukacji może zaburzyć spokój umysłu dziecka?**

Takie pytania zadała Fundacja Słuchaj Siebie tworząc program Akademii Oddechu, który opiera się fundamencie wprowadzenia prawidłowych nawyków oddechowych wspierających zdrowie psychofizyczne.

Pilotażowa wersja programu przywróciła świadomość oddechu fizjologicznego u 98% dzieci, a także wykazała potrzebę wdrażania ćwiczeń uważnościowych, relaksacyjnych i medytacyjnych u 95% dzieci uczestniczących w projekcie.

Twoje dziecko liczy na Ciebie, dlatego zwróć szczególną uwagę na to, czy...

- ... podczas snu ma domknięte usta i nie chrapie.
- ... kiedy nie mówi i np. razem oglądacie książki, ma całkiem domknięte usta.
- ... kiedy nie mówi, oddycha tylko przez nos.
- ... podczas infekcji, potrafi prawidłowo oczyścić nos, by był drożny.
- ... potrafi świadomie zadbać o relaks swojego ciała.
- ... potrafi zatrzymać się i być uważne.
- ... wie, że prawidłowy oddech fizjologiczny wykonujemy przez nos.
- ... dba o higienę snu i wysypia się.