

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

Prawidłowy oddech fizjologiczny - dlaczego to takie ważne?



Prawidłowy oddech fizjologiczny wspiera:

- Prawidłowe dotlenienie organizmu;
- Szerokie drogi oddechowe;
- Prawidłowy rozwój twarzoczaszki;
- Wyciszenie;
- Mniejszą zapadalność na infekcje i szybszy powrót do zdrowia;
- Prawidłową wymowę;
- Atrakcyjny rozwój twarzy;
- Lepszą jakość snu;
- Prawidłowy zgryz;
- Wyższy poziom skupienia;
- Prawidłową pozycję spoczynkową języka;
- Prawidłowy sposób połykania;
- Prawidłowo rozwijającą się postawę ciała;
- Wyraźnie zarysowane kości policzkowe;
- Lepsze wyniki w nauce i sporcie.



Nieprawidłowy oddech fizjologiczny może skutkować konsekwencjami:

- Większa zapadalność na infekcje;
- Wąska twarz;
- Nieprawidłowo rozwijająca się twarzoczaszka;
- Zwężone drogi oddechowe;
- Słabo zarysowane kości policzkowe;
- Wady postawy;
- Gorsza jakość snu;
- Cofnięta żuchwa;
- Zmęczone oczy;
- Nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka;
- Nieprawidłowy sposób połykania;
- Niewystarczająco dotleniony organizm;
- Mocno pobudzony układ nerwowy;
- Niższy poziom skupienia;
- Wada zgryzu;
- Wady wymowy;
- Gorsze wyniki w nauce i sporcie.