

INDICE

Premessa	pag. 5
Elementi di igiene nasale	pag. 7
Parte pratica - coinvolgere e istruire i bambini: imparare a soffiarsi il naso	pag. 9
Una storia per imparare a soffiarsi il naso (e capire perché è importante)	pag. 11
Piccolo kit per imparare a soffiarsi il naso	pag. 19
Gioco 1 – Facciamo le nuvole	pag. 20
Gioco 2- Facciamo la neve	pag. 21
Gioco 3 – I coriandoli	pag. 23
Gioco 4 – Facciamo gol	pag. 24
Gioco 5 – Sagome: barbe e baffi (e qualche altra cosa)	pag. 25
Dall'aria dal naso a "oggi mi soffio il naso": come generalizzare la nuova competenza	pag. 28
Gli ultimi ritocchi: dettagli per nulla scontati!	pag. 31
Appendice A - fisiologica fatta in casa	pag. 37
Appendice B – diario mensile	pag. 38
Appendice C – esercizi di respirazione rinale	pag. 42
Appendice D - storia	pag. 43
Appendice E - sagome	pag. 60
Appendice F – elenco materiale	pag. 67
Bibliografia	pag. 68