

E-BOOK DE ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO 4

Respirar pela boca ou
pelo nariz?

Pelo nariz??
Mas... Por quê?

Caro leitor,

Este E-book é de autoria dos integrantes do Programa de Educação Tutorial, PET - Fonoaudiologia, da Faculdade de Odontologia de Bauru - FOB/USP: Amábile Beatriz Leal, Andressa da Costa Salgueiro, Ana Júlia Almeida Biage Freitas, Beatriz Giuliani de Oliveira, Denicia Stefane Rodrigues Queiroz, Carlos Autonelli Sombra Sousa, Gabriel Thomazini Salazar, Júlia Carraro Maia, Letícia Maria Ortega Santana, Giulia Ito Silva, Maria Júlia Gobbi Volpe, Mariane Morgado, Maicon Suel Ramos da Silva, Nayara Luana da Silva Souza, Vívian Aparecida Vespero e das coordenadoras da Campanha de Atenção à Respiração Oral: Prof^a Dr^a Giédre Berretin-Felix, Prof^a Dr^a Ana Paula Fukushiro e Prof^a Dr^a Wanderleia Quinhoneiro Blasca.

Nosso objetivo é que as atividades nele contidas sejam utilizadas tanto por professores da educação fundamental, quanto pelos fonoaudiólogos em suas terapias, que desejem trabalhar a importância e a conscientização da respiração habitual pelo nariz com os pequenos.

Agradecemos a atenção e envolvimento!
Boa leitura!

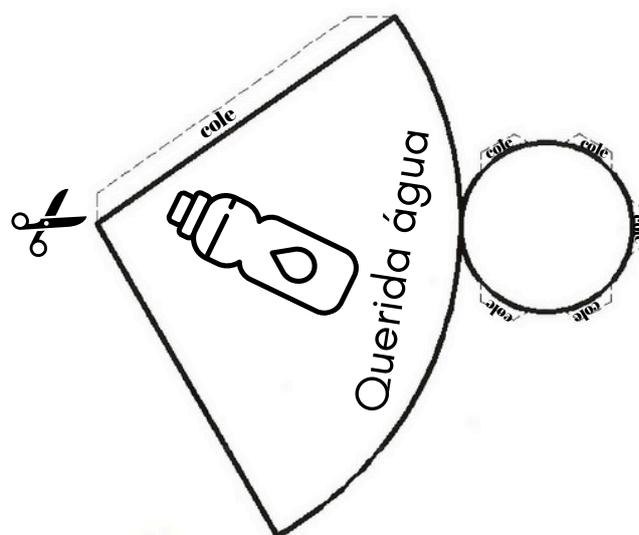
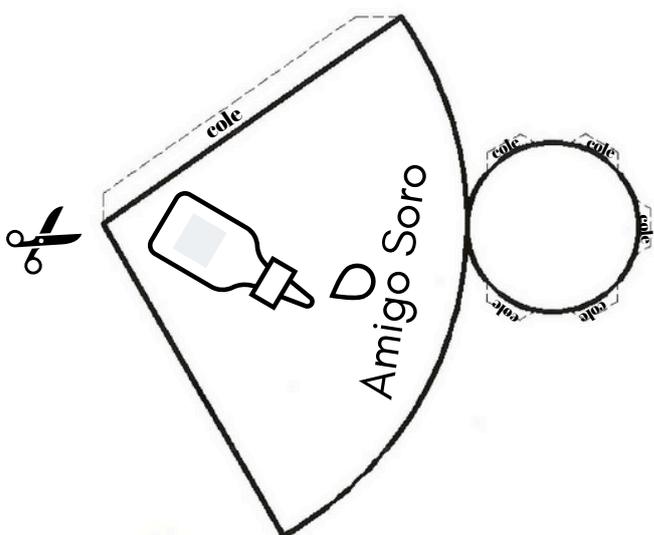
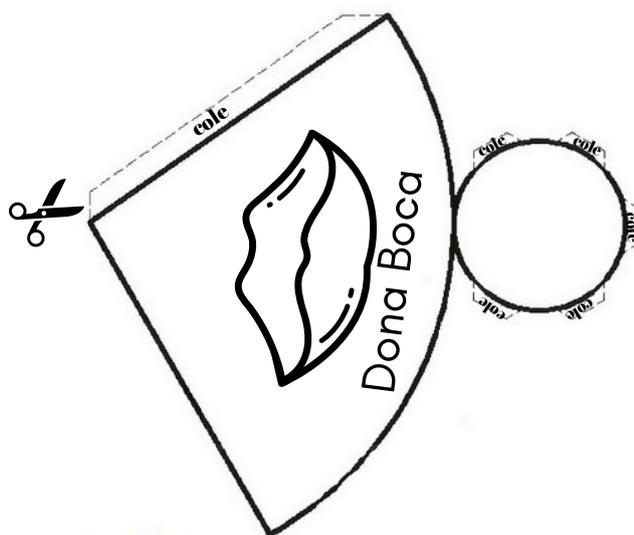
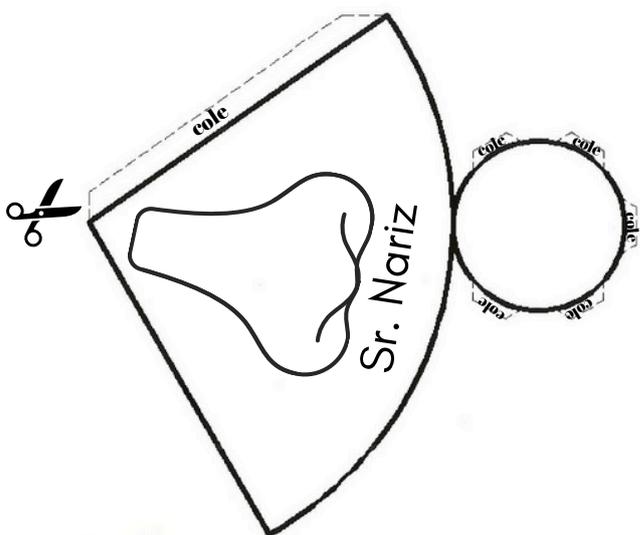
ATIVIDADE - Jogo de Tabuleiro

Aqui está um jogo de tabuleiro sobre os efeitos da Respiração Oral e Nasal em nossa vida.

Siga as orientações para a confecção do seu jogo de Tabuleiro.

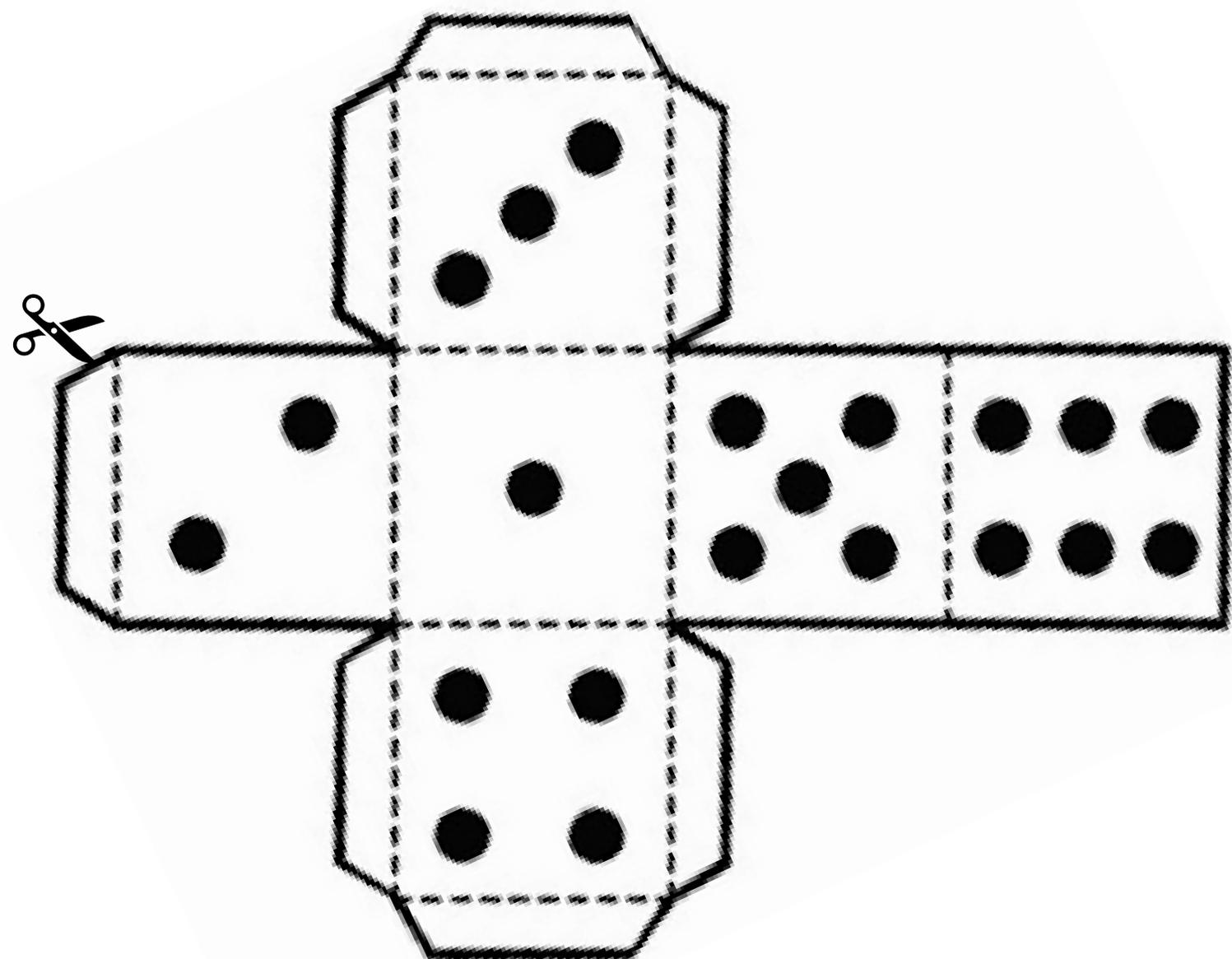
Peões

Pinte os peões da cor que desejar, depois recorte e cole, formando um cone.



Dado

Recorte na linha contínua, dobre na linha pontilhada e monte o dado!



Cartas

Recorte as Cartas "Desafio" e junte-as em um monte com o escrito virado para baixo. Faça o mesmo com as cartas "Sorte ou revés".

DICA: durante o desafio, questione a criança sobre a afirmação contida na carta, levando-a à reflexão.

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

O nariz é responsável por aquecer, umedecer e limpar o ar.

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

A respiração oral não traz nenhum prejuízo à saúde.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Respirar pela boca auxilia os músculos responsáveis pela mastigação.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Respirar pelo nariz ajuda a manter uma boa postura corporal.

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

O correto é inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Não tem problema eu respirar pela boca enquanto durmo.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

A respiração oral influencia na mastigação e fala.

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Devo respirar pelo nariz sempre que possível.

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

O nariz auxilia na proteção de doenças respiratórias.

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

A respiração oral não prejudica o sono.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Lavar o nariz com soro não melhora a respiração.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

O Fonoaudiólogo auxilia na melhora da respiração nasal

VERDADEIRO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

O correto é expirar pelo nariz e inspirar pela boca.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

A respiração oral não prejudica a mastigação.

FALSO

DESAFIO

VERDADEIRO
OU FALSO

Ao perceber hábitos de Respiração Oral devo procurar um profissional.

VERDADEIRO

**SORTE
OU
REVÉS**

Dia de SORTE!
Você manteve uma
boa postura
durante seu dia!
Avance 1 casa!

**SORTE
OU
REVÉS**

Ah! Você
esqueceu e
respirou pela
boca enquanto
fazia lição.
Volte 3 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Dia de SORTE!
Você foi na
consulta
fonoaudiológica!
Avance 2 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Dia de SORTE!
Você respirou pelo
nariz!
Avance 2 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Dia de SORTE!
Você se lembrou
de limpar o nariz
com soro!
Avance 3 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Dia de SORTE!
Você conseguiu
manter os lábios
fechados enquanto
assistia TV!
Avance 2 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Que Pena! Hoje
você não respirou
pelo nariz!
Volte 2 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Ah não! Você
esqueceu de limpar
o nariz com soro!
Volte 3 casas!

**SORTE
OU
REVÉS**

Que pena! Hoje
você não ficou
com uma boa
postura!
Volte 1 casa!

início!



DESAFIO

DESAFIO

SORTE
OU
REVÊS

DESAFIO

DESAFIO DA RESPIRAÇÃO!

DESAFIO

DESAFIO

SORTE
OU
REVÊS

DESAFIO

DESAFIO

DESAFIO



DESAFIO DA RESPIRAÇÃO!

SORTE
OU
REVÊS

DESAFIO

SORTE
OU
REVÊS

DESAFIO

Parabéns

Como jogar?

Após ter confeccionado todas as peças do seu jogo de tabuleiro, chega o momento de saber como realmente se divertir com o jogo "Desafio da Respiração!".

Número de Jogadores:

Depende do número de peões que você quiser confeccionar.

Definindo a ordem de Jogo:

Cada jogador deve lançar o dado. O jogador que obtiver a maior pontuação será o primeiro a jogar e assim sucessivamente, seguindo a ordem decrescente dos números tirados no dado.

Início da Partida:

- Posicione os peões no "Início".
- O primeiro jogador lança seu dado e avança o número de casas equivalente ao número sorteado.
- Ao cair nas casas indicadas por "Desafio", o jogador deve retirar do monte de cartas "Desafio" uma carta e *um outro jogador* deve ler a sentença, para que o jogador da rodada responda se a afirmação ali contida é verdadeira ou falsa. *Se o jogador acertar a resposta, avança 1 casa, se errar permanece na mesma casa e passa a vez para o próximo jogador.*
- Ao cair nas casas indicadas por "Sorte ou Revés", o jogador deve tirar uma carta do monte de cartas "Sorte ou Revés" e ler a sentença. Dependendo da mesma, o jogador pode avançar ou recuar algumas casas.
- O Jogo termina quando um dos jogadores chegar a casa intitulada "Parabéns!"

Hora de Jogar!!

Caro leitor,

Você chegou ao final do nosso IV E-book de Atividades de Conscientização sobre a Respiração Nasal!

Agradecemos imensamente sua participação em nossa campanha! Sempre que utilizar alguma das atividades da nossa coleção de E-books, poste nas redes sociais marcando o @petfonoaudiologia!

Juntos vamos promover a importância da respiração nasal!