

## Як уникнути перевтоми?

*Стежте за станом здоров'я дитини, вчасно реагуйте на її скарги.*

- Задовольняйте потреби дитини в русі, спілкуванні, пізнанні нового. Робіть це разом.
- Дотримуйтеся режиму дня, зокрема, не забувайте про денний сон у вихідні.
- Вводьте у раціон дитини продукти, багаті на вітаміни.
- Часто гуляйте з дитиною на свіжому повітрі, особливо, коли гарна погода. Влітку якомога частіше організуйте активний, сімейний відпочинок.
- Систематично провітрюйте кімнату в якій спить та грається дитина.
- Пропонуйте дитині пограти в ігри. Грайте разом з дітьми!
- Обмежуйте тривалість перегляду дитиною телепередач та ігор за комп'ютером. Чергуйте ці заняття з рухливими іграми!



**«Вдихаємо – Емоцію...**

**Видихаємо – Втому.»**



Донецька обласна державна адміністрація  
Департамент освіти і науки  
Донецький обласний палац дитячої та  
юнацької творчості



**ДИТЯЧА ПЕРЕВТОМА:  
ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЗАПОБІГТИ  
ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ**

**Аліна АХАНКІНА**  
практичний психолог

**Втома** - це стан організму, викликаний фізичною чи розумовою роботою, при якому знижується його працездатність.

### Найпоширеніші ознаки втоми:

знесилення

неуважність

погіршення  
пам'яті

зниження  
цікавості

підвищена  
дратівливість

сонливість

**Перевтома** – сукупність стійких, несприятливих для здоров'я зрушень в організмі, після яких вкрай важко повернутися до норми. У стані перевтоми дитина потребує психолого-педагогічної, а інколи навіть медичної допомоги. Перевтома може призвести до стійкого порушення апетиту та проблем розвитку, а також нервовості, тривожності, виникнення страхів.

### Показники виникнення втоми

*Стан здоров'я дитини:* фізично слабка, вразлива, збудлива, втомлюється швидше, ніж інші діти; це стосується й дітей, які нещодавно хворіли або почали хворіти.

*Порушення режиму* у вихідні дні, оскільки в будні дитина дотримується оптимального режиму дитсадку.

*Некомпетентність батьків та педагогів* пояснити, підбадьорити, похвалити, заспокоїти.

*Адаптація до нових умов:* переїзд сім'ї, поява нового члена родини, новий дитячий колектив тощо.

### Як розпізнати перевтому

Придивіться до поведінки дитини, якщо вона довго сидить у кутку та дивиться «в себе», або, навпаки, дитина починає занадто часто й емоційно обіймати близьких людей, постійно горнеться до них, - це може бути ознакою перевтоми;

*Ознаки перевтоми:*

- пригнічений настрій;
- повільність рухів, млявість, байдужість, сум в очах, іноді позіхання;
- занепокоєння або вередування, іноді плач без причин;
- порушення координації рухів, особливо рук;
- агресивні дії, зазвичай, вона розкидає або відбирає іграшки, кричить, падає на підлогу;
- надмірна активність, що не притаманна дитині, - безцільно бігає, стрибає, штовхається.

