**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 організовуйте 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:**

неуважність

знесилення

зниження цікавості дроботи

погіршення пам’яті

м’яті

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.

