Dzień dobry

Przedłużająca się kwarantanna wywołuje u nas frustracje i negatywnie wpływa na nasze działanie.

Rodzice jeśli zauważyliście u swoich pociech:

- **Nadpobudliwość, nadmierną impulsywność i nerwowość. Dziecko nie umie usiedzieć spokojnie,**
- **Szybko, pobieżnie, niedbale wykonuje zadania,**
- **Ma słabą motywację do wysiłku, często przerywa pracę, nie kończy rozpoczętych czynności albo wykonuje tylko część zadań,**
- **Szybko się męczy i zniechęca,**
- **Nie dba o porządek,**
- **Ma nieharmonijne tempo pracy- od nadmiernie szybkiego do zbyt wolnego,**
- **Ma kłopoty w relacjach z innymi,**
- **Narzeka na złe samopoczucie, bóle głowy, brak sił itp.**
- **Często nie potrafi się wyciszyć i zrelaksować,**
- **Ma problem z zasypianiem.**

Jest możliwe, że Wasze dziecko ma problemy z koncentracją uwagi.

Koncentracja uwagi- to umiejętność skupienia się na jednej rzeczy. Cały proces polega na odrzuceniu nadmiaru informacji- po to, aby do świadomości docierały jedynie informacje istotne.

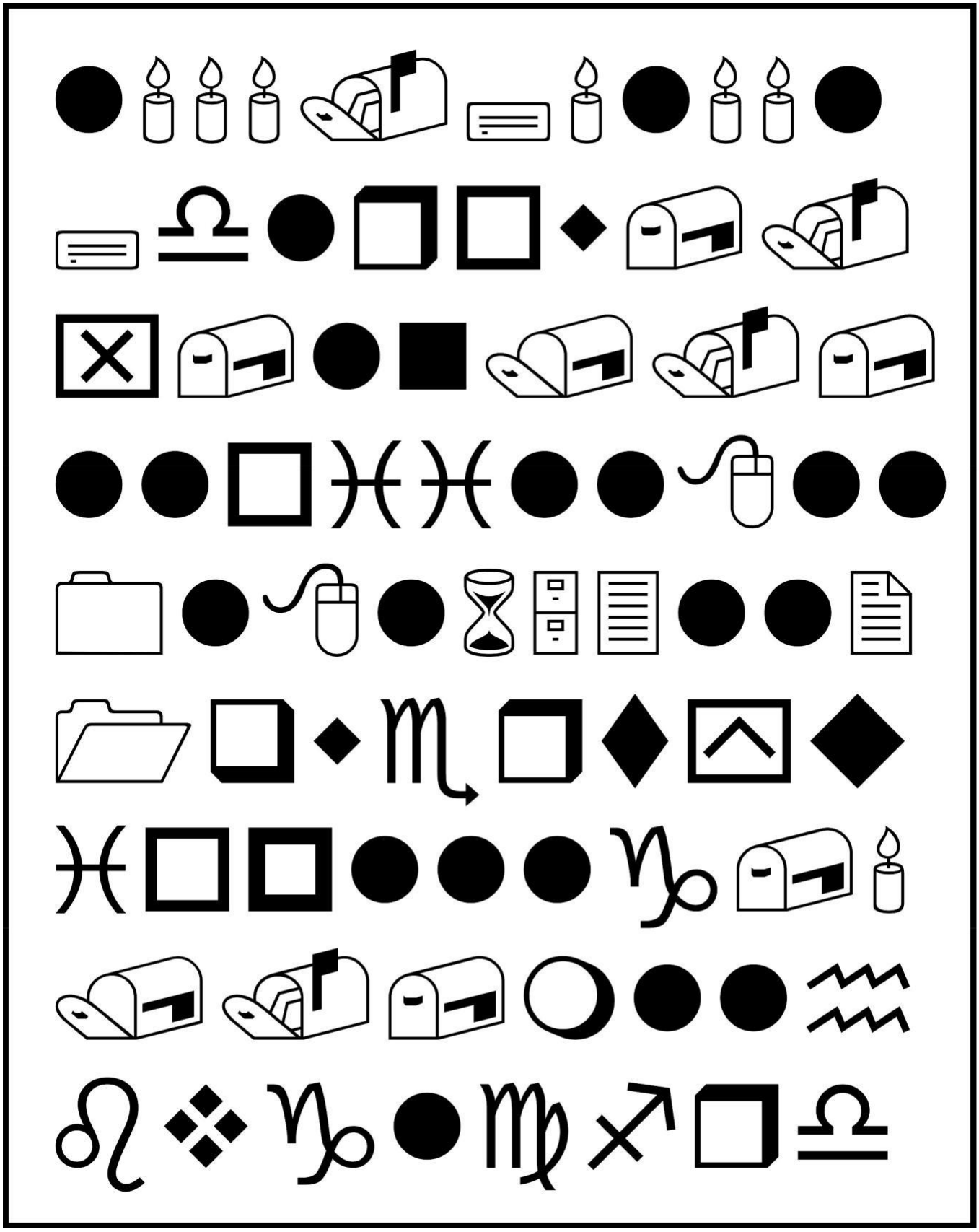
W tej sytuacji warto jest wykonać parę ćwiczeń, które poprawia samopoczucie waszych dzieci a tym samym wpłyną pozytywnie na ich rozwój.

Pamiętajmy, że czas koncentracji uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym wynosi:

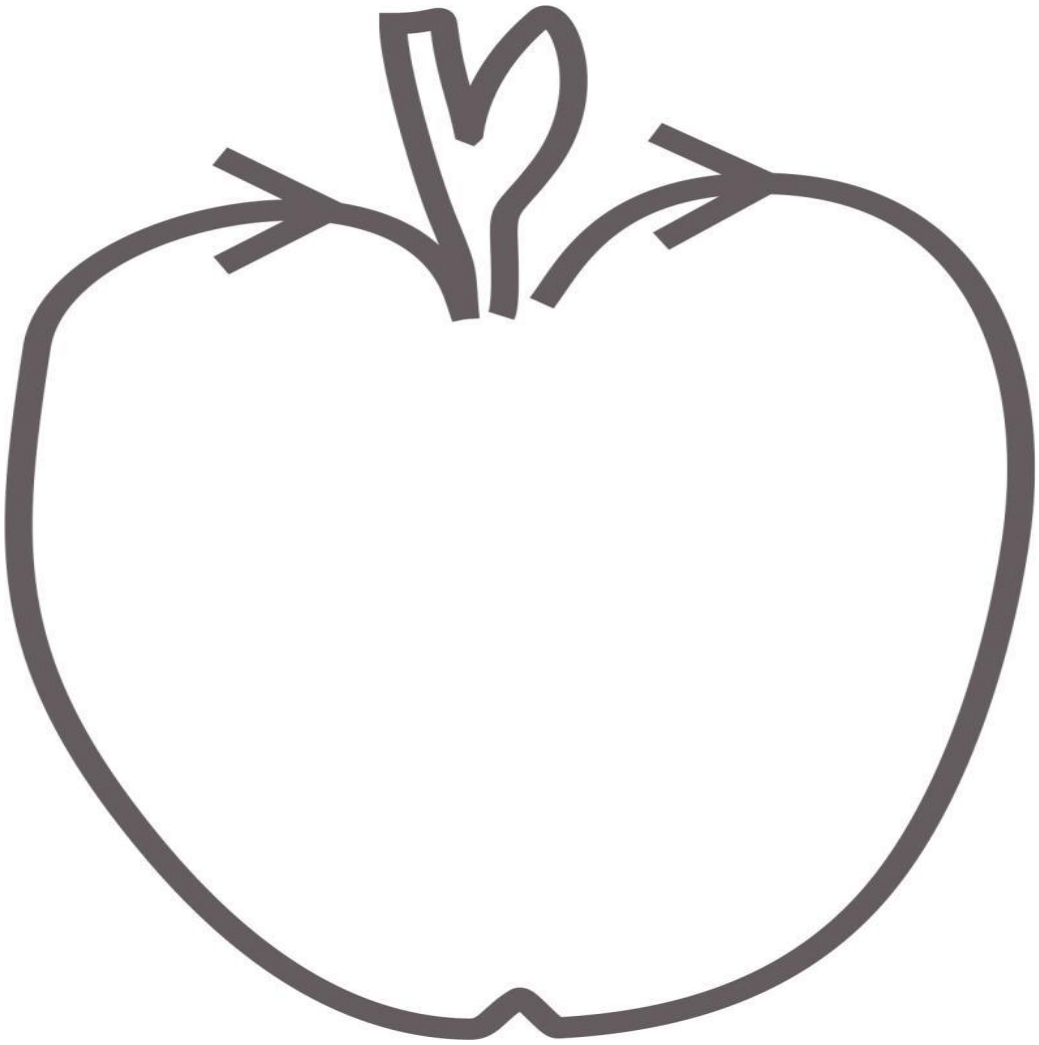
- **Dziecko 2-4 letnie koncentruje się około 5-15 min**
- **Dziecko 5-7 letnie potrafi skoncentrować się na około 15-25 min.**

Zadania dla dzieci w wieku 3-5 lat

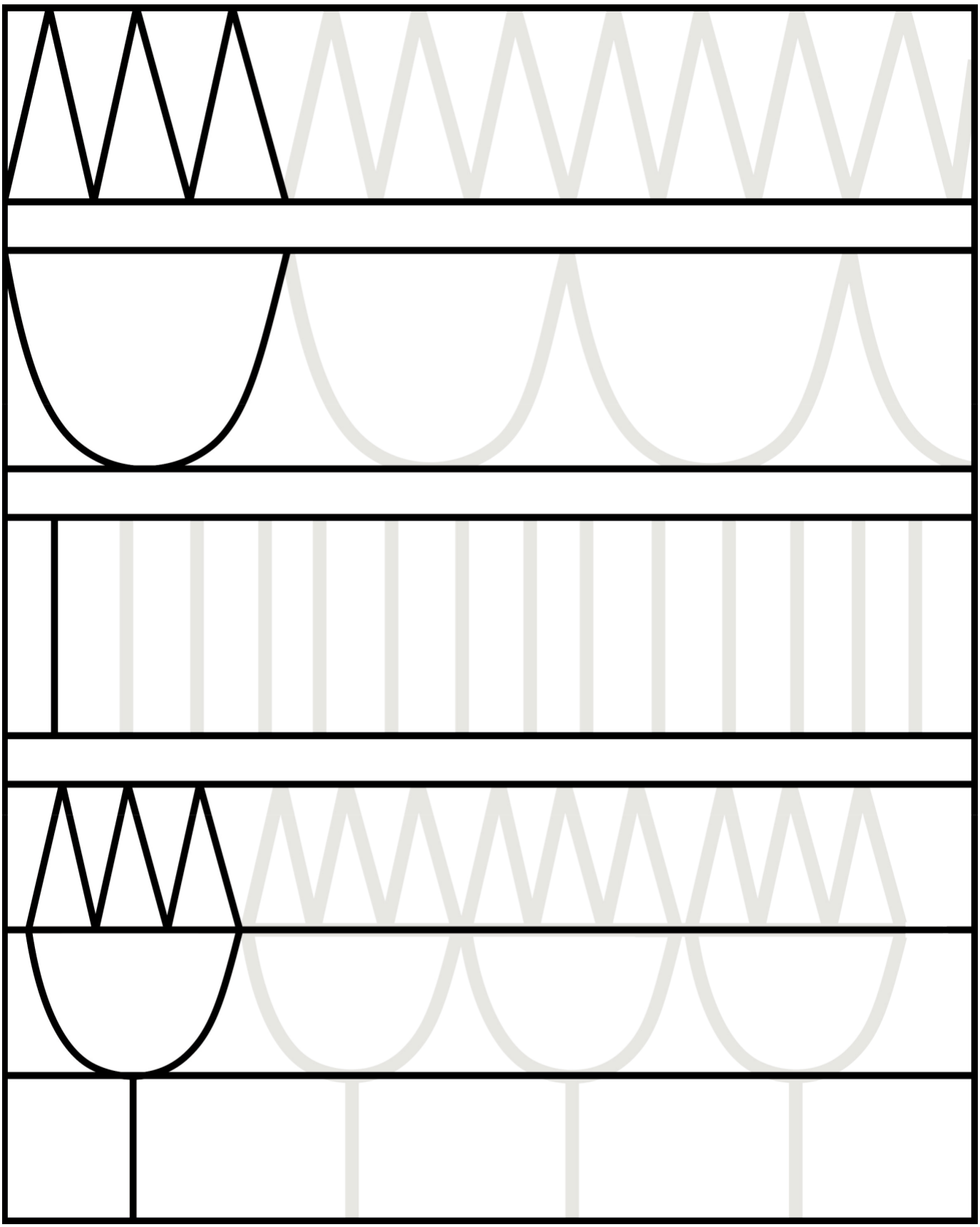
Zadanie 1 Znajdź wszystkie ●.



Zadanie 2 Narysuj jabłuszko po śladzie.



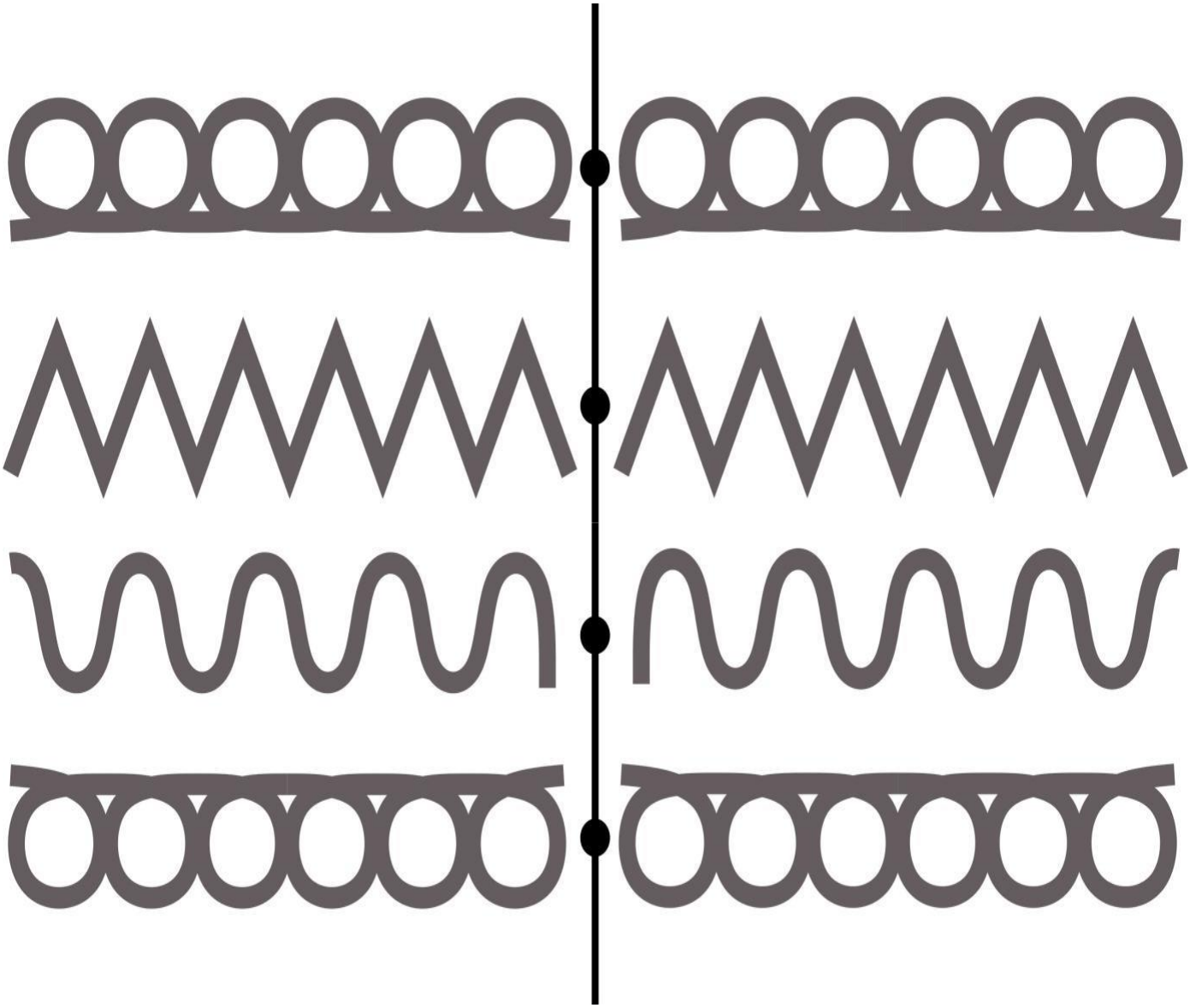
Zadanie 3. Narysuj szlaczki po śladzie.



Zadania dla dzieci w wieku 6 lat

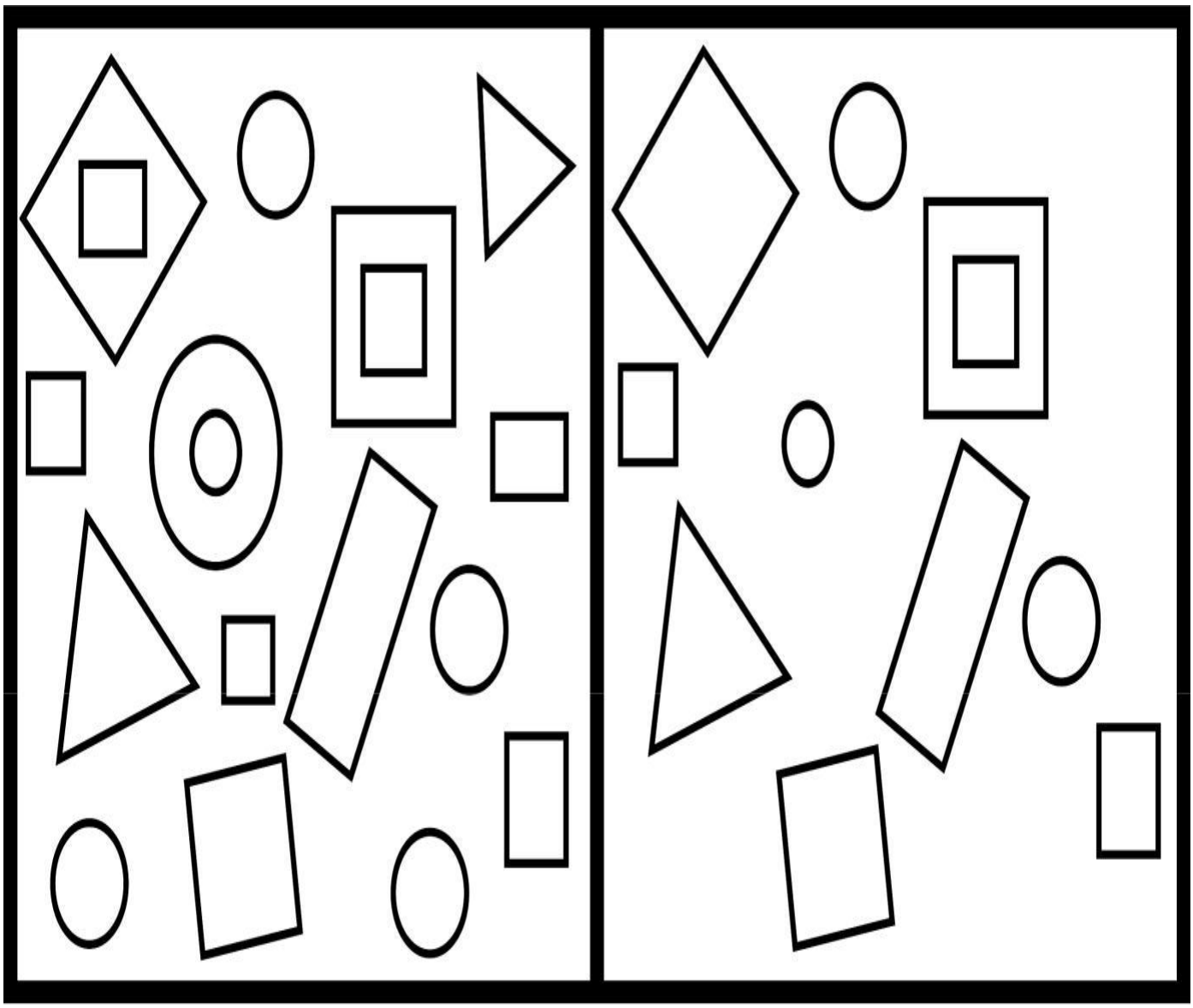
Zadanie 1

Narysuj szlaczki obiema rękami jednocześnie, wpatrując się w kropkę. Zacznij rysować od środka i jak najbliżej kropki



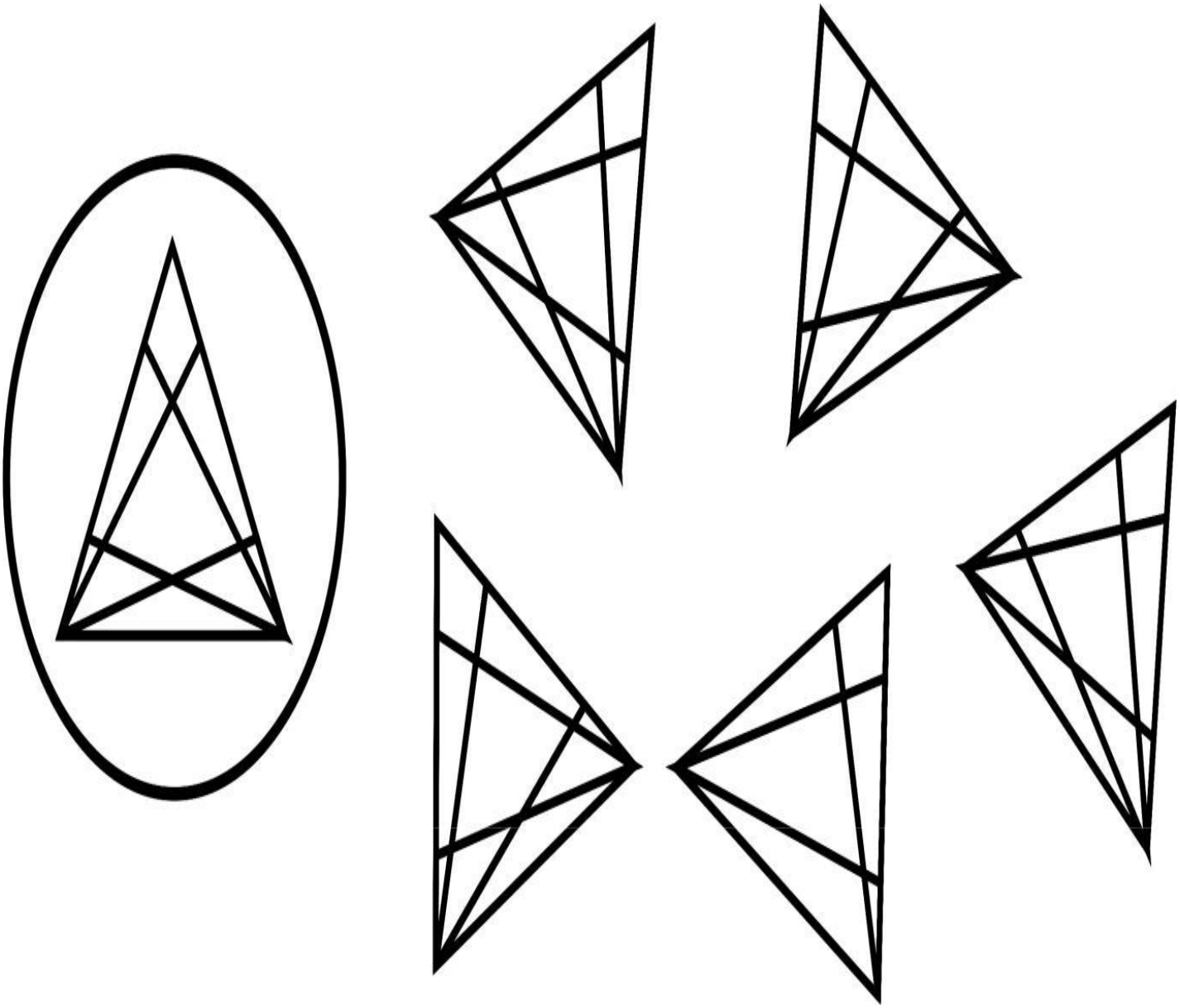
Zadanie 2

Znajdź 7 różnic między obrazkami w ciągu 1 minuty.



Zadanie 3

Która figura nie pasuje do tej pokazanej w kółku.



Wydajność podczas wykonywania zadań zależy od pory doby.

Największą efektywność działania obserwuje się w godzinach 8:00-12:00.

Bardzo istotne dla koncentracji uwagi są ponadto następujące czynniki:

- Optymalny czas do nauki,
- Miejsce,
- Otoczenie,
- Pozycja ciała,

Dziecko musi samo zadecydować gdzie, w jakim miejscu chce wykonywać ćwiczenia oraz jaka pozycja ciała jest dla niego najwygodniejsza

Ewelina Kwaśniak