

## *STRES I ZMĘCZENIE DZIECKA*

Proszę Pani, ja już się tak zmęczyłem, że nie wiem jak mam odpocząć!



# ZMĘCZENIE

Ludzie różnie definiują zmęczenie.

Każdy człowiek w innych okolicznościach bywa zmęczony.

Niektórzy ludzie mówią innym, że są zmęczeni, a inni nie przyznają się do tego...

Dzieci wydają się „nigdy” nie zmęczone, ale to nieprawda, że ich zmęczenie nie dotyczy.

Nie mów do dziecka – „A czym ty jesteś zmęczony?” To błąd!

---

---

## *CO MA NASA DO ZMĘCZONYCH DZIECI ?*

WEDŁUG NASA:

„ZMĘCZENIE – TO STAN, W KTÓRYM CZUJEMY SIĘ  
ZNUŻENI, SENNI LUB WYCZERPANI”.



## *CO KAŻDY WIE O ZMĘCZENIU DZIECKA ?*

### DZIECKO:

- Doświadcza zmęczenia w różnych okolicznościach.
  - Różne są przyczyny powstawania zmęczenia dziecka.
  - Różne są skutki odczuwania zmęczenia dziecka.
  - Nie każdy uczeń deklaruje zmęczenie.
  - Nie każdy nauczyciel dostrzega symptomy zmęczenia u dzieci.
- 
-

# CO WARTO WIEDZIEĆ O ZMĘCZENIU DZIECKA

## ZMĘCZENIE FIZYCZNE DZIECKA

.Zmęczenie to przejściowe zmniejszenie zdolności dziecka do aktywności, pojawiające się w wyniku wysiłku i na skutek różnych zmian natury biologicznej zachodzących w organizmie np. niedotlenienia tkanek, wyczerpania rezerw energetycznych.

.( Dec, Gieremek,1990)

.Zmęczenie pełni funkcję regulacyjną i adaptacyjną.

.Zmęczenie może być lokalne i ogólne, krótkotrwałe lub przewlekłe.

.Zmęczenie czasami jest utajone.

.Umiarkowane zmęczenie jest typowym skutkiem aktywności.

.Przemęczenie, chroniczne zmęczenie jest groźne dla zdrowia.

---

---

# ŹRÓDŁA ZMĘCZENIA DZIECKA W NAUCZANIU ZDALNYM

## GDZIE SZUKAĆ ŹRÓDEŁ ZMĘCZENIA DZIECKA?

- W sferze braku aktywności fizycznej dziecka.
  - W sferze poznawczej - po znacznym wysiłku intelektualnym, wykonywaniu powtarzalnych czynności i trudnych zadań.
  - W sferze emocjonalnej – podczas przeżywania porażek, sukcesów, doświadczania rywalizacji.
  - W sferze motywacyjnej – przy niepowodzeniu, brak poczucia kontroli, prokrastynacji czynności oraz występowaniu demotywatorów wewnętrznych i zewnętrznych.
  - W sferze „JA” ( własna samoocena, niemożność zrozumienia siebie i innych, brak poczucia sensu).
- 
-

## ***OBSERWUJMY ZMĘCZENIE DZIECI***

DZIECKO:

1. CZY JEST ZMĘCZONE?
  2. KIEDY JEST ZMĘCZONE?
  3. CZY JEST WYSPANE?
  4. CZY UMIE ODPOCZYWAĆ?
  5. W JAKI SPOSÓB ODPOCZYWA?
  6. CZY CODZIENNIE DOŚWIADCZA RUCHU?
  7. CZY JEST DOBRZE ODŻYWIANE?
  8. CZY ŚPI WŁASCIWĄ ILOŚĆ CZASU?
  9. CZY ZMIENIA SWOJE AKTYWNOŚCI W CIĄGU  
DNIA?
  10. CZY PRZEBYWA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU?
  11. JAK MYŚLI I JAK MÓWI O SOBIE?
- 
-

## ZAGROŻENIA DLA ODPOCZYNKU DZIECKA

1. Siedzący tryb życia.
  2. Nadużywanie mediów cyfrowych.
  3. Brak aktywności fizycznej.
  4. Nieprawidłowe odżywianie.
  5. Odraczanie snu, późne zasypianie, niewyspanie.
  6. Przeciążenie aktywnością intelektualną.
  7. Stresujące sytuacje rodzinne i zmartwienia.
  8. Niska samoocena dziecka.
  9. Stany lękowe.
  10. Inne, indywidualne przyczyny.
- 
-



## **ODPOCZYNEK – WAŻNA SPRAWA**

Jeśli chcesz, aby dziecko nauczyło się odpoczywać i robiło to systematycznie – pokaż mu, że umiesz być odpoczywającym dorosłym.

Wszyscy potrzebujemy odpoczynku do regeneracji fizycznej i umysłowej!

Organizuj dzieciom czas tak, by zawsze znalazła się chwila na relaks!

Warto rozmawiać z dziećmi na temat odpoczynka po pracy (nauce), aby poznawać potrzeby dzieci i ich przekonania.

---

---

## *CO JEST KORZYSTNE DLA ZDROWIA?*

ZDROWE ODŻYWIANIE.

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.

SPACERY I ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

BALANS MIĘDZY NAUKĄ I ZABAWĄ.

BALANS MIĘDZY OBOWIĄZKAMI I ODPOCZYNKIEM.

ZDROWY SEN!

---

---

## *W TRAKCIE NAUKI ZDALNEJ*

ODPOCZYNEK MIĘDZY LEKCJAMI.

DOBRA POZYCJA CIAŁA.

PRZEMIENNOŚĆ AKTYWNOŚCI

ODPOCZYNEK DLA OCZU.

ROZMOWY O SAMOPOCZUCIU.

PRACE Z WYOBRAŹNI.



# *KILKA POMYSŁÓW DLA POPRAWY KONDYCJI*

SPACERY Z PSEM

SZYBKI MARSZ

JAZDA NA ROWERZE, HULAJNODZE

SPRZĄTANIE OGRODU

TANIEC

ZABAWY I GRY RUCHOWE Z RODZINKĄ

---

---

# *KLASYCZNE SPOSOBY ODPOCZYWANIA*

ZABAWY

CZYTANIE KSIĄŻEK

RYSOWANIE RYSUNKÓW I KOMIKSÓW

RĘKODZIEŁO

SZYCIE

PROJEKTOWANIE

---

---

## *WARTO PAMIETAĆ, ŻE ...*

W CZASIE NAUKI ZDALNEJ TEŻ TRZEBA ODPOCZYWAĆ!

KAŻDY MA WŁASNE SPOSOBY CIEKAWEGO  
ODPOCZYNKU.

KAŻDY MOŻE PODZIELIĆ SIĘ POMYSŁAMI.

UTRZYMAJMY BALANS MIĘDZY NAUKĄ, PRACĄ A  
ODPOCZYNKIEM.

ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE CZŁOWIEKA JEST  
NAJWAŻNIEJSZĄ WARTOŚCIĄ DLA MAŁYCH I DUŻYCH!

