

Jeśli dziecko ma słabe wyniki w nauce, nie potrafi zapamiętać materiału do sprawdzianu i często zapomina o odrobieniu lekcji to znak, że może mieć problemy z koncentracją. Jak mu pomóc aby rozwijało się prawidłowo?

Chodzenie do szkoły dla młodego ucznia to ważny okres w życiu. Jest to czas zawiązywania przyjaźni, często na długie lata, ale i zdobywania niezbędnej wiedzy. Szkoła to pierwsze obowiązki, a nie tylko beztrudny świat zabaw. Potrzeba skupienia uwagi na kilkadziesiąt minut w trakcie lekcji i przy odrabianiu prac domowych to nie lada wyzwanie. Coraz więcej dzieci ma problem z koncentracją, a rzutuje to przede wszystkim na wyniki w nauce i zdolność zapamiętywania informacji. Bywa tak, że już od pierwszych dni września można dostrzec problem u swojej pociechy. Ale często rodzice zauważają trudność ze skupieniem uwagi dopiero gdy przychodzi czas sprawdzianów np. pod koniec semestru.

#### *Przyczyny i objawy braku koncentracji*

Na trudności określane jako problem ze skupieniem uwagi składa się wiele przyczyn i objawów, które w szczególności dotyczą sfery związanej ze szkołą. Należą do nich:

słaba motywacja do wysiłku,  
zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania,  
brak uzdolnień,  
niekorzystne warunki rodzinne,  
niekorzystna atmosfera w szkole,  
częściowe zaburzenia funkcji poznawczych i motorycznych  
niewłaściwa dieta, uboga w kwasy omega 3,6 i 9

Objawy:

szybka, pobieżna praca  
dużo błędów  
niedostateczna uwaga  
powolne tempo pracy  
szybkie zmęczenie  
sny na jawie i niekojarzenie

Zaburzenia takie mogą wystąpić np. przy odrabianiu zadań z matematyki lub przy innych obowiązkach szkolnych, natomiast podczas zabawy czy innych zajęć dowolnych dzieci potrafią być bardzo wytrwałe. Niełatwo odróżnić prawdziwe kłopoty małego ucznia od zwykłego lenistwa, dlatego zaleca się rodzicom czujność i baczną obserwację pociech.

#### *Możemy wyróżnić dwie grupy dzieci z zaburzeniami koncentracji:*

typ aktywno-impulsywny (impulsywne postępowanie; poświęcanie zbyt mało czasu na zapoznanie się z materiałem pomocniczym; pośpieszna praca; zadania wykonywane bardzo szybko bez sprawdzenia ich poprawności; nie planowanie działań, częste przerywanie pracy; przeszkadzanie podczas zajęć; dominacja reakcji przedwczesnych, mała wytrwałość oraz brak przygotowania do ponoszenia odpowiedzialności za swoje zachowanie; niecierpliwość)  
typ pasywny z zespołem tzw. „niebieskich migdałków” (częste zamyślenie się i powolność; ociąganie się z wykonaniem pracy, a w trakcie jej wykonywania odbieganie daleko myślami; egzystowanie w świecie marzeń oraz sny na jawie; nieumiejętność wykonania zadania w określonym czasie; popełnianie wielu błędów)

#### *Skoncentruj się*

Umiejętność koncentracji uwagi jest ściśle związana z osobowością, środowiskiem (zarówno domowym jak i szkolnym) i mechanizmami sterującymi zachowaniem. Najlepiej zacząć od wyeliminowania przyczyn zaburzeń. Dodatkowo wyznaczmy jedno miejsce w domu do odrabiania lekcji i określmy stałą porę, o której dziecko będzie zasiadało do zadań. W myśl zasady „jak wokoło tak w głowie” zadbajmy, by biurko było posprzątane i nie było na nim zbyt wielu, niepotrzebnych i dodatkowo rozpraszających uwagę rzeczy.

Kolejną, bardzo ważną i często pomijaną kwestią w kontekście problemów z koncentracją przez rodziców jest jakość diety dziecka. Powinna ona zawierać nienasycone kwasy tłuszczowe omega -3, 6 i 9 - niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania. Niestety sam organizm nie potrafi ich wyprodukować. Dlatego warto skorzystać z suplementacji (np. podając codziennie dziecku Zdrowisie Bystroglówki)

#### *Wpływ kwasów omega na rozwój dzieci*

Obecnie prowadzonych jest ponad 2000 naukowych badań, które skupiają swoją uwagę nad wpływem kwasów tłuszczowych omega na ludzki organizm. Wykazują one, że brak odpowiedniej ilości kwasów omega w organizmie dziecka wiąże się m.in. z następującymi schorzeniami:

1. emocjonalnymi - depresją, agresją, nadpobudliwością dziecięcą (ADHD),
2. metabolicznymi - otyłością, cukrzycą,
3. nowotworami,
4. umysłowymi - dysleksją, zaburzeniami pamięci,
5. układu krążenia - chorobami serca, miażdżycą,
6. układu odpornościowego - alergiami, skłonnością do częstych stanów zapalnych,
7. gastrycznymi - niewłaściwe wydzielanie soków trawiennych (regulowane przez prostaglandyny),
8. hormonalnymi - rozregulowana gospodarka hormonalna, układu nerwowego, w tym wady narządów zmysłów (głównie przez niesprawne funkcjonowanie neurotransmiterów).

Do zwiększenia podaży kwasów omega-3, 6 i 9 w żywieniu dzieci namawiają szwedzcy naukowcy. Jan G. Bruhn, doktor farmacji, profesor na Uniwersytecie w Kalmarze, dowodzi, że włączenie do diety najmłodszych wysokich dawek kwasów omega-3 zmniejsza trudności w uczeniu się i koncentracji, co dotyczy także dzieci nadaktywnych. Także najnowsze badania Harvard School of Public Health przeprowadzone wśród uczniów wykazały, że ci, których dietę wzbogacano suplementami kwasów omega-3, w ciągu trzech miesięcy osiągnęły tak duży postęp w nauce jak ich rówieśnicy w ciągu trzech lat. Dzieciom znacznie poprawiła się pamięć i koncentracja. Jak w wygodny dla rodziców i bezpieczny dla pociechy sposób zapewnić obecność tych składników w diecie?

#### **Zdrowisie Bystroglówki - naturalnie i skutecznie**

Aby zadbać o optymalny poziom kwasów omega w pożywieniu dziecka, nie trzeba podawać na siłę nie lubianych ryb czy zniechęconego przez dzieci tranu. Na polskim rynku są już bowiem dostępne preparaty bogate w te składniki. Jednym z nich jest nowy produkt firmy Genexo – Zdrowisie Bystroglówki w postaci misiów o smaku mlecznej czekolady, bez dodatku sztucznych barwników i środków konserwujących. To bezpieczny i innowacyjny suplement diety, niezbędny w zachowaniu zdrowia i doskonałej kondycji fizycznej oraz umysłowej naszych najmłodszych. Wzmacnia odporność organizmu, ma korzystny wpływ na wzrost i rozwój dziecka, a przede wszystkim poprawia koncentrację oraz zdolność uczenia się. Zdrowisie Bystroglówki zawierają kompleks kwasów omega-3, 6, 9 oraz witaminę E. Dzięki nim możliwy jest prawidłowy rozwój dziecka, szczególnie funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. W okresie wzmożonego wysiłku intelektualnego i zawsze wtedy gdy młody człowiek ma przewlekłe trudności z koncentracją można wspomagać go Bystroglówkami. Można zamienić przykry obowiązek przyjmowania tranu na pyszną przekąskę w postaci misia o smaku mlecznej czekolady. Wystarczy 1 miś dziennie, by uzupełnić dietę naszych pociech. Postać mlecznej czekolady i pyszny smak to kolejny powód do zastąpienia w diecie dziecka zwykłej i niezdrowej czekolady – preparatem Zdrowisie Bystroglówki.

Poznaj całą rodzinę Zdrowisi - Zdrowisie Brzuchomocni - probiotyk dedykowany dzieciom o obniżonej odporności organizmu i Zdrowisie Vitasilacze - zestaw witamin i mikroelementów.

Wykorzystano materiały:

- 1.R. Uauy, A. D. Dangour, Nutrition in Brain Development and Aging: Role of Essential Fatty Acids, 2006.
- 2.M.Singh, Essential Fatty Acids, DHA and Human Brain, 2005.
- 3.www.genexo.pl.

**Kostrzewa PR**