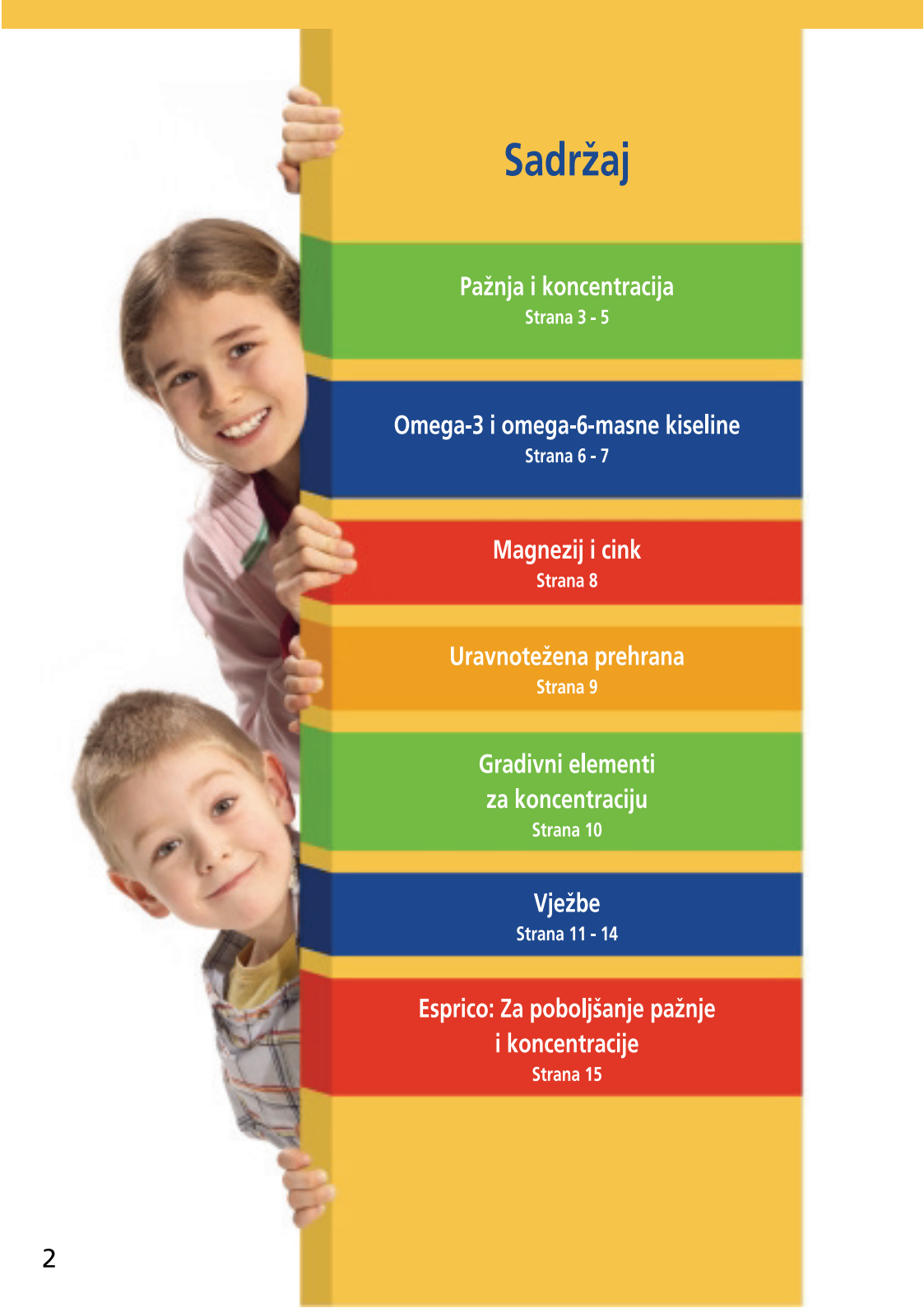


Za poboljšanje pažnje i koncentracije

Informacije i vježbe



ESPRICO®



Sadržaj

Pažnja i koncentracija

Strana 3 - 5

Omega-3 i omega-6-masne kiseline

Strana 6 - 7

Magnezij i cink

Strana 8

Uravnotežena prehrana

Strana 9

Gradivni elementi za koncentraciju

Strana 10

Vježbe

Strana 11 - 14

Esprico: Za poboljšanje pažnje i koncentracije

Strana 15

Što učiniti kada su djeca nemirna i nekoncentrirana?

Kada dijete krene u školu stavlja se pred nove izazove. Školska svakodnevica zahtijeva puno prilagodbe. Nova okolina, drugi ljudi, nepoznate obveze. Odjednom dijete mora dugo sjediti. Traže se razdoblja koncentracije u trajanju od 1 do 2 školska sata.

Tim novim svakodnevnim izazovima svako dijete nije odmah doraslo. Zbog nedostatka mogućnosti kretanja djeca postaju nemirna. Osim toga ona još nisu naučila usredotočiti svoju pažnju, neka sanjare i zaboravljiva su. Tako se mogu pojaviti poteškoće u školi, budući da rezultati djeteta znatno zaostaju za njegovim sposobnostima.

Međutim, pažnja i koncentracija mogu se poticati. I to na prirodan način.



S jedne strane pažnja i koncentracija variraju ovisno o razvoju, interesima i osobnosti djeteta. S druge strane su istraživanja pokazala da određene hranjive tvari mogu potaknuti sposobnost djeteta da se koncentrira na jednu stvar ili da razlikuje važne od nevažnih stvari.

Na sljedećim stranama možete naći informacije o koncentraciji i pažnji i o komponentama prehrane, koje odgovaraju najnovijim znanstvenim spoznajama. Predstaviti ćemo Vam ESPRICO® dodatak prehrani koji ispunjava ta očekivanja. Pokazat ćemo Vam i igre za koncentraciju, kod kojih dijete s malo mašte i na zabavan način može vježbati koncentraciju.

Sve jasno?

Što je pažnja?

Pažnja nije sposobnost koju djeca donose sa sobom na svijet. Ona je rezultat procesa sazrijevanja i učenja.

Pažnja je ciljana percepcija informacija. Naš mozak uči razlikovati važno od nevažnog. Na taj način iz stalne bujice podražaja može - poput "misaonog reflektora" - osvijetljivati informacije koje su u dotičnoj situaciji važne.

Percepcijom podražaja umrežavaju se živčane stanice. Uče se nove stvari. Dječji mozak izložen je bujici informacija koje se razmjerno malo filtriraju.



Postupno uči okolne podražaje ciljano isključivati. Kada za vrijeme pisanja zadaće zazvoni telefon ili prođe neki auto, sve se percipira kao jednako važno.

Ako dijete nije u stanju svjesno usmjeravati pažnju, svaki će mu podražaj tu pažnju skrenuti. Dijete postaje nepažljivo.

Promjenjive granice - pažljiva dijagnoza: AD(H)S

Djeca sa **sindromom deficita pažnje (attention deficit syndrome)** imaju velikih problema biti pažljivi. Ne mogu se zadržati na jednoj stvari. Ako stalno trčkaraju okolo, vrlo su impulzivni i rado prekidaju druge, zovemo ih i hiperaktivnima. Zbog toga slovo **H** u kratici **ADHS**. Poteškoće se pokazuju uglavnom već u ranoj dječjoj dobi, nisu samo privremene i traju duže od šest mjeseci.

Međutim: ne treba svakom nepažljivom, razdražljivom i zanesenom djetetu liječenje. Možda je dijete još zaigrano, temperamentno, živahno, puno sanjari. Stoga liječnik prilikom postavljanja dijagnoze mora biti vrlo pažljiv. On ima jasne dijagnostičke kriterije kako bi se utvrdilo je li dijete samo vrlo bistro ili mu treba liječenje.

Što je koncentracija?

Koncentracija je sposobnost da se psihički priberemo i usmjerimo sve snage na određeni cilj. Pritom se isključuju sve smetnje.

Za školsku svakodnevicu to znači: sposobnost da se određenom gradivu pokloni sva pažnja kroz određeno vrijeme.

Nekoncentrirana djeca vrlo teško mogu ciljano usmjeriti svoju pažnju. Lako im je odvući pažnju i rado odlutaju u mislima, jer istovremeno moraju prerađivati puno utisaka. Nemirni su, rastreseni, rade nehotične pogreške i lako zaboravljaju.

Razlikujemo poremećaj koncentracije i slabu koncentraciju.

Poremećaj koncentracije je prolazna poteškoća. Povremeno nekoncentrirano ponašanje može imati puno uzroka: među ostalim preveliko ili premalo opterećenje, nedostatak kretanja, neuravnotežena prehrana, previše vremena pred televizorom ili računalom. Međutim, i za poremećaj koncentracije ima lijeka. Ciljanim treninzima može se puno toga učiniti. Osim toga i promjena prehrane može imati pozitivnih učinaka.

Kod **slabe koncentracije** ne funkcionira naizmjenično zaustavljanje i propuštanje okolnih podražaja. Tako podražaji koji nemaju nikakve veze sa stvarnim ciljem, primjerice učenjem gradiva, dobivaju na važnosti. Slabu koncentraciju trebalo bi medicinski i psihološki utvrditi. Uzrok mogu biti sklonost ili rano stečena oštećenja.



Dragocjene masne kiseline za bolju učinkovitost

Masne kiseline potiču procese učenja i pamćenja

Esencijalne masne kiseline važne su za razvoj i učinkovitost mozga.

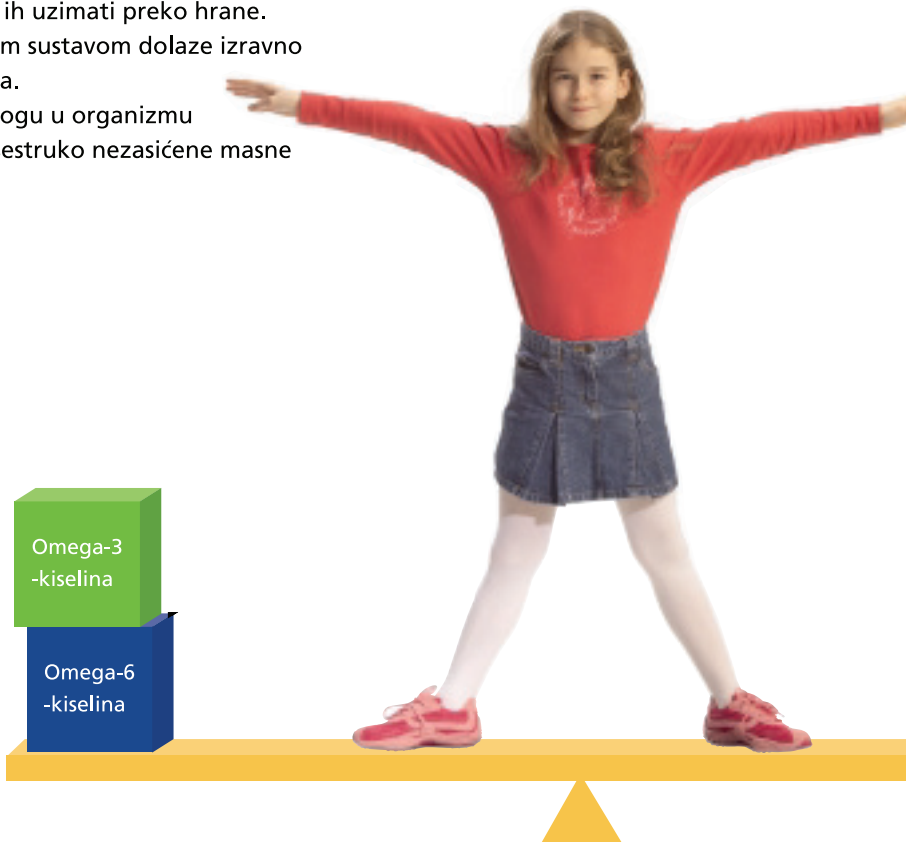
Sam mozak sastoji se od 60% masnoća, dok je udio esencijalnih masnih kiselina u membranama živčanih stanica 20%. Esencijalne masne kiseline su višestruko nezasićene masne kiseline koje naš organizam ne može sam proizvoditi. Moramo ih uzimati preko hrane. Krvožilnim sustavom dolaze izravno do mozga. Važnu ulogu u organizmu igraju višestruko nezasićene masne kiseline.

Omega-3-masne kiseline

Posebno važne omega-3-masne kiseline su eikosapentaenoična kiselina (EPA) i dokozaheksaenska kiselina (DHA).

One su esencijalne za:

- razvoj mozga
- prijenos informacija između živčanih stanica
- funkciju živčanog sustava
- metaboličke procese.



EPA i DHA javljaju se u masnoćama bogatoj morskoj ribi kao što su sardine, losos, tuna, sleđ i skuša, a osim toga i u nekim morskim algama. EPA i DHA se stoga zovu i morskim omega-3-masnim kiselinama.

Omega-6-masne kiseline

Među omega-6-masnim kiselinama gama-linolenska kiselina zauzima važnu ulogu.

Važna je za:

- izgradnju mozga
- razvoj pamćenja
- procese učenja
- koncentraciju
- pažnju.

Gama-linolenska kiselina ima važnu ulogu u prehrambeno-fiziološkom smislu u proizvodnji receptora potrebnih za opuštanje i odmor.

Osim toga potiču prokrvljenost mozga, što je važno za učenje.

Izvori gama-linolenske kiseline su prije svega ulje noćurka, boreča te sjemenke crnog oraščića.

Nepreporučljivo: Očvrsnuta masnoća

Dok su omega-3 i omega-6 masne kiseline posebno pogodne za normalan razvoj i pažnju, to ne vrijedi za takozvane trans masne kiseline. One nastaju pri proizvodnji margarina i namaza od lješnjaka slabije kvalitete. Trans masne kiseline nemaju pozitivni učinak drugih masnih kiselina.

Stoga je važno ograničiti ih unosom hrane i umjesto toga organizmu davati veće količine omega-3 i omega-6 masnih kiselina.



Za više energije i manje stresa

Magnezij smiruje živce

Za razliku od mišića ili masnog tkiva, naš mozak energiju ne može pohraniti. Njegov rad ovisi o tome kojim hranjivim tvarima raspolaže.

Optimalna pažnja i koncentracija stoga zahtijevaju dobru opskrbu hranjivim tvarima, koje pritom igraju važnu ulogu. U tom pogledu značajan je magnezij. On je od životne važnosti za prijenos živčanih impulsa i suodgovoran je za napetost u mišićima. Dovoljno magnezija stoga pridonosi i stvaranju uvjeta za koncentraciju, izdržljivost i sposobnost učenja. I normalna napetost mišića tada je održiva.

Dovoljna opskrba magnezijem potiče koncentraciju i smanjuje razdražljivost. Magnezij smiruje živce, opušta mišiće i time potiče psihičku uravnoteženost.

Dobar izvor te mineralne tvari su meso, povrće, lješnjaci, mlijeko i mliječni proizvodi (vidi str. 9).

Cink stvara dobro raspoloženje

Dobra opskrba cinkom je uvjet da bi djeca na optimalan način mogla započeti dan.

Cink je, naime, posebno važan element u tragu, jer sudjeluje u puno metaboličkih procesa. Tako i u mozgu preuzima vrlo važne funkcije, npr. prijenos signala između živčanih stanica. Za dobru koncentraciju i uravnoteženost potrebna je, dakle, dovoljna količina cinka.

Uzimanjem goveđeg, svinjskog mesa, peradi, jaja, mlijeka, sira i integralnih žitarica u organizam ćete unijeti dovoljne količine cinka. U ljekarnama postoje dodaci prehrani koji sadrže uravnotežen omjer omega-3 masnih kiselina i omega-6-masnih kiselina, magnezija i cinka.



Uravnotežena prehrana

Djeca koja nemaju dovoljno pažnje za svoju okolinu, neće niti sebe doživljavati u dovoljnoj mjeri. Ne osjete što im odgovara, pa kod njih treba posebno paziti na uravnoteženu prehranu. U djetinjstvu se stječu prehrambene navike koje se često dugo zadržavaju. Donosimo nekoliko savjeta za dobru prehranu kod djece.

1. Puno tekućine

Za koncentraciju potreban je uravnoteženi udio tekućine u organizmu. Djeca u odnosu na svoju tjelesnu veličinu trebaju puno više tekućine od odraslih: 6 - 13-godišnjaci najmanje 1 litru dnevno. Stoga je pri ruci uvijek treba imati prikladne napitke: kod kuće, na putu, u školi. Dobri izvori tekućine su mineralna voda, sokovi razrijeđeni mineralnom vodom, voćni i biljni čajevi.

2. Voće i povrće

Puno voća i povrća, najbolje 5 puta dnevno. Tada je organizam u dovoljnoj mjeri opskrbljen vitaminima, mineralnim tvarima i vlaknima. Korisni su i sokovi od voća i povrća. Naš mozak za rad treba šećer. Važni izvori su brzo raspoloživi ugljikohidrati (šećer) iz primjerice jabuka, grožđa, banana, groždica.

3. Integralni proizvodi

Posebno u dječjoj dobi bi kruh, žitarice, tjesteninu i rižu trebalo davati kao integralne proizvode. Pružaju vrijedne ugljikohidrate, minerale i vlakna. Ograničite konzumaciju proizvoda od bijelog brašna i šećera. Slatkiši i uobičajeni šećer su štetni.

4. Mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi te sir nude važne hranjive tvari, prije svega kalcij, koji je važan za izgradnju kostiju.

5. Meso i riba

2 - 3 puta tjedno jesti meso ili ribu, najbolje morsku, zbog vrijednih omega-3-masnih kiselina.

6. Ulja i masti

U kvalitetnu prehranu spadaju ulja i masti. Međutim, zbog visokog udjela kalorija trebalo bi ih oprezno koristiti. Upotrebljavajte visoko kvalitetne masti.

Za poticanje sposobnosti koncentracije kod djece

Sposobnost koncentracije i učinkovitost usko je povezana s fizičkim i psihičkim stanjem Vašeg djeteta. Sposobnost koncentracije može se poticati i povećati kroz niz čimbenika.

- Dijete mora imati dovoljno sna.
- Omogućite svom djetetu faze odmora kako bi skupilo nove snage. Potrebne su mu faze mirovanja, u kojima se može samo igrati ili sanjati.
- Organizirajte slobodno vrijeme tako da će dijete u tome pronaći protutežu školi.

- Odredite točno vrijeme za televiziju i računalne igre i svedite ih na minimum.
- Novi impulsi i izazovi motiviraju Vaše dijete i pružaju snagu i energiju.
- Pazite na zdravu prehranu i dovoljno kretanja, prije svega na svježem zraku.
- Pazite na dobru rasvjetu - po mogućnosti što više prirodnog dnevnog svjetla.

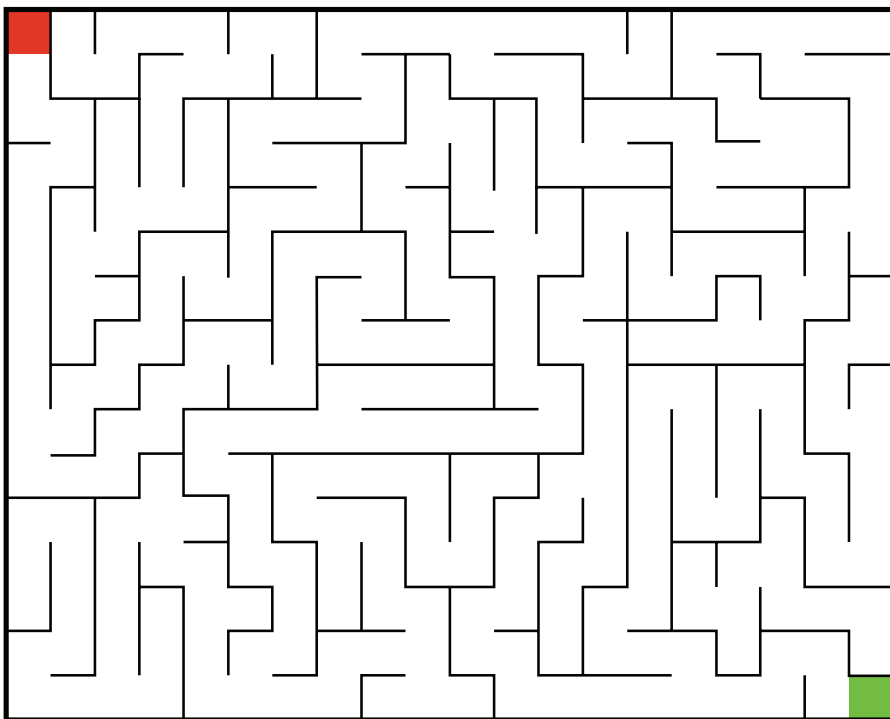
Na sljedećim stranama naći ćete nekoliko vježbi za poticanje koncentracije. Dijete ih može izvoditi samo ili zajedno s Vama.



Labirint

Pronađi put kroz labirint od starta do cilja.

Start

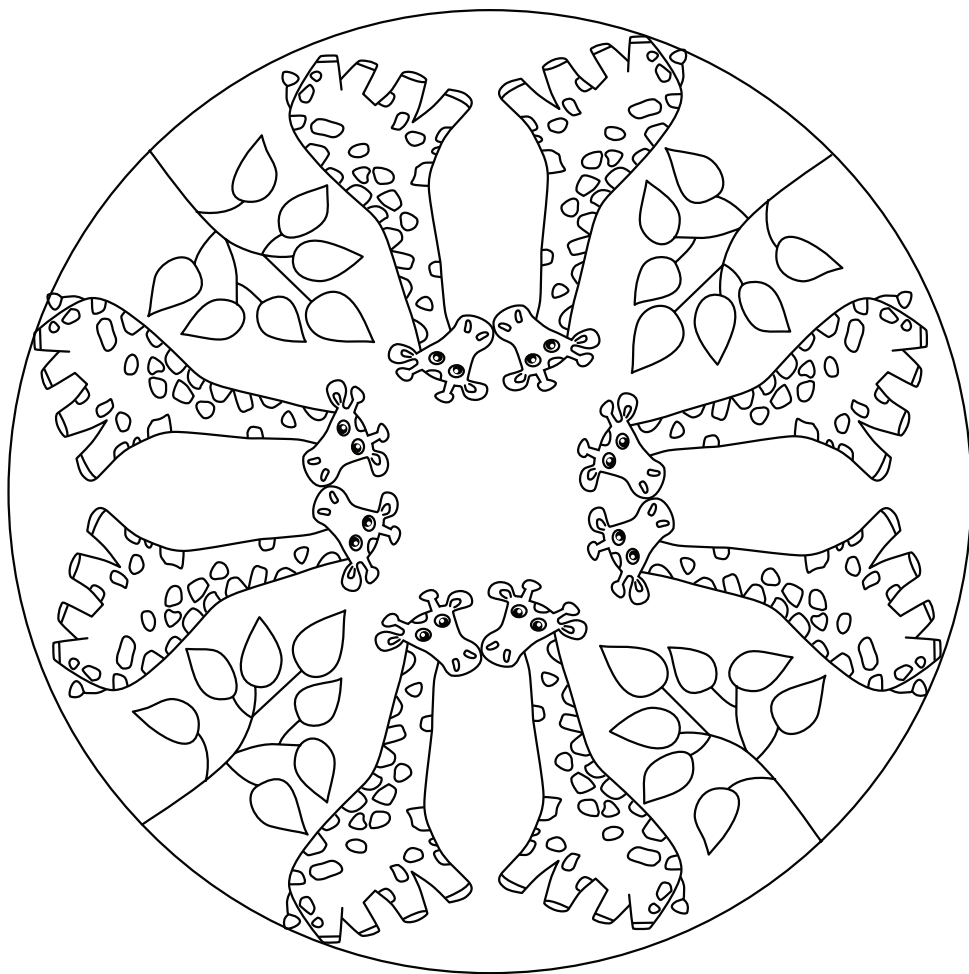


Cilj

(za djecu stariju od 6 godina)

Žirafe

Oboji ove žirafe različitim bojama.

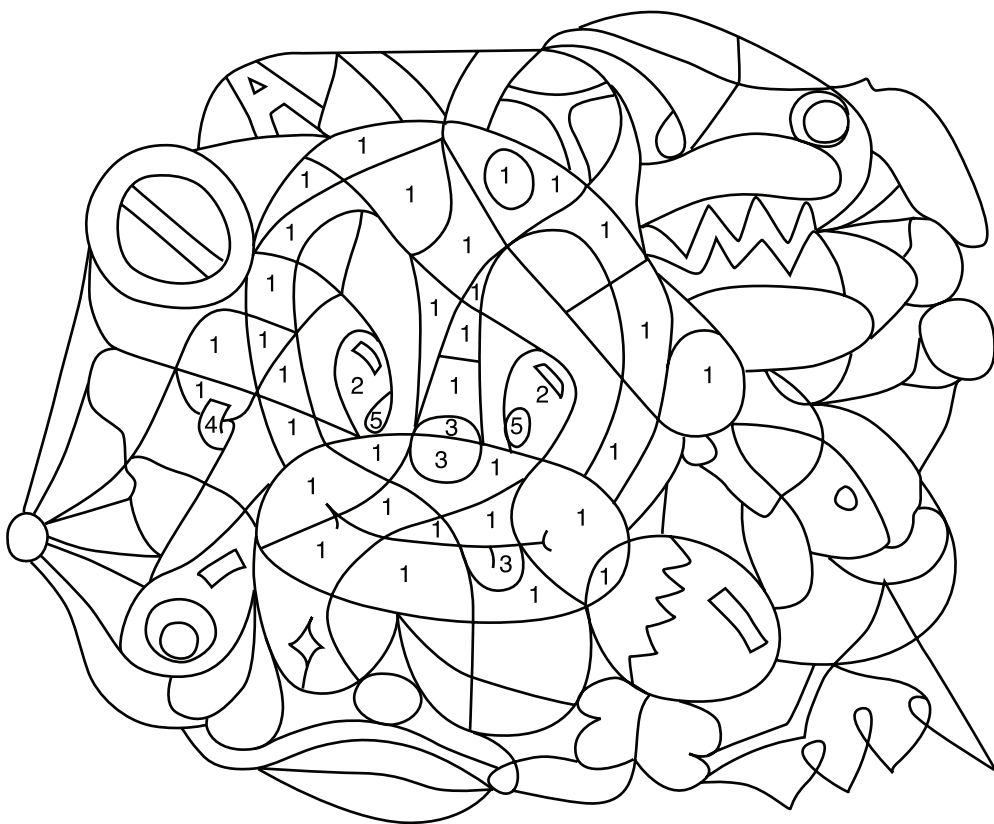


(za djecu stariju od 5 godina)

Slika s brojevima

Oboji polja označena brojem:

- 1- crno
- 2- smeđe
- 3- crveno
- 4- žuto
- 5- plavo



(za djecu stariju od 6 godina)

SUDOKU

Popuni prazna polja tako da u svakom redu (s lijeva na desno), u svakoj koloni (odozgo dolje) i u svakom malom bloku budu brojevi od 1 do 6.

Zbroj po redu, koloni i bloku mora uvijek biti jednak.

5					2
				1	
3	6		2		
		2		6	3
	1				
4					5

(za djecu stariju od 7 godina)

Esprico:

Za poboljšanje pažnje i koncentracije

Voćne kapsule za žvakanje

Esprico sadrži važne hranjive sastojke za živčani sustav: omega-3 i omega-6 - masne kiseline te minerale magnezij i cink. Voćne kapsule za žvakanje sadrže mješavinu ribljeg ulja bogatog omega-3 masnim kiselinama EPA i DHA te prirodno ulje biljke noćurak, bogato gama - linolenskom kiselinom koja spada u skupinu omega-6- masnih kiselina.

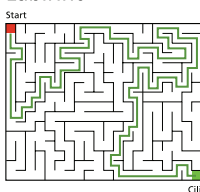
Minerali magnezij i cink naročito su važni za optimalnu funkciju mozga, tj. prijenos signala u mozgu.

Način primjene: djeca starija od 5 godina mogu uzeti 4 kapsule dnevno, najbolje podijeljeno u dva puta, ujutro i uvečer prije obroka. Kapsule se mogu se prožvakati ili uzeti s malo tekućine. Nakon 12 tjedana doza se može smanjiti na 2 kapsule dnevno.



Rješenje

Labirint



SUDOKU

5	4	1	6	3	2
6	2	3	5	1	4
3	6	4	2	5	1
1	5	2	4	6	3
2	1	5	3	4	6
4	3	6	1	2	5

Esprico sarži važne hranjive tvari za živčani sustav

Omega-3-EPA
(eikosapentaenoična kiselina)

Potrebna za mnoge funkcije razmjene tvari i ima važnu ulogu u prijenosu informacija iz stanice u stanicu.

Omega-3-DHA
(dokozaheksaenska kiselina)

Sastavni je dio membrana živčanih stanica i ima važnu ulogu u funkcijama razmjene tvari. Od velikog je značaja za strukturni razvoj mozga.

Omega-6-GLA
(gama-linolenska kiselina)

Sudjeluje u izgradnji mozga i njegovih funkcija kao što su učenje, pamćenje, koncentracija i pažnja. Visokovrijedno ulje dobiva se u prirodnom obliku od ulja noćurka.

Magnezij

Regulira prijenos signala u mozgu.

Cink

Sudjeluje u prijenosu signala između živaca i predstavlja važan kofaktor u metabolizmu masnih kiselina