**В районе Крайнего Севера с 30 ноября по 12 января властвует полярная ночь.**

В этот период, когда солнце находится за горизонтом, наступает **«биологическая темнота»**, что приводит к «ультрафиолетовому голоданию», которое вызывает расстройство нервной системы, нарушает обменные процессы, снижает работоспособность и иммунобиологический потенциал организма. Поэтому именно в этот период организму человека, особенно детскому, **необходима помощь**.

В период полярной ночи дошкольники подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма («синдром полярного напряжения»).

В это время плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет, в результате чего организм становится восприимчивым ко многим инфекциям. Трудно входить в полярную ночь, но еще труднее из нее выйти - постоянная темнота и связанная с этим сонливость способствует упадку сил и снижению настроения. У некоторых падает гемоглобин.

*Как поддержать силы, как улучшить самочувствие, как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?*

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**при выходе из полярной ночи**

1. Следить за режимом дня и отдыха ребёнка.

2. Помните о том, что полноценный сон позволяет детям снять утомление и восстановиться. Продолжительность сна для малышей должна составлять 10,5 - 11 часов.

3. Ежедневно делать утреннюю зарядку.

4. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

В меню должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества.

Сейчас организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов. Достаточно витаминов в яблоках, они особенно полезны тем, у кого снижен гемоглобин. Если в яблоке много железа, на срезе оно темнеет. Яблоки нужно есть каждый день - они богаты клетчаткой, что улучшает работу кишечника.

В замороженных овощах и фруктах хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты. Особо рекомендуют квашеную капусту - она очень богата витаминами. Морошка, черника, брусника сейчас просто незаменимы.

Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. Много их в моркови и печени трески. Печень полезна и для зрения. Чтобы морковь лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку сметаны.

В рацион должен входить витамин В, который организм ребенка может получить из хлеба грубого помола, капусты, яблок, молока, сыра, бобовых, печени.

Грецкие орехи заменят мясо! В период выхода из полярной ночи очень полезны орехи, особенно грецкие, которые по составу близки к мясу. Съедайте в неделю не более 100 граммов очищенных орехов. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины.

У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть продукты, богатые йодом, особенно при выходе из полярной ночи. Его много в морской капусте.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, изюм и апельсины. Апельсины богаты витамином С, много его и в отваре шиповника. От респираторно-вирусной инфекции организм защитят лимон и чеснок.

Обязательно принимайте витаминные препараты!

5. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Важно, чтобы дети как можно меньше времени проводили у компьютера и телевизора. Ограничьте время просмотра ребёнком телепередач и проследите за тем, чтобы от экрана телевизора он находился на расстоянии не менее 2,5 метров.

Лыжи, бассейн, посещение театра, музеев, выставок, концертов чтение литературы, прослушивание приятной музыки - вот чем лучше всего заниматься в свободное время.

Не забудьте и о том, что белый снег и яркое солнце наносят непоправимый вред глазам человека. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

6. В период выхода из Полярной ночи важно больше времени проводить на свежем воздухе. При наличии хорошей погоды увеличить продолжительность пребывания на улице. Катание с детьми на коньках, лыжные прогулки, игры во дворе и другие виды активного отдыха не только укрепят здоровье детей, но и помогут Вам стать настоящим другом своему ребёнку.

**ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ, ЧТО ЭТИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОМОГУТ ВАМ ОСТАВАТЬСЯ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМИ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ!**