**ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ БЕЗ СТРЕССА**



 Город Норильск находится на севере Красноярского края и является территорией Крайнего Севера, где 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.

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»). «Синдром полярного напряжения» - это специфическая форма хронического стресса, в котором находится организм человека на Крайнем Севере. Поэтому именно в этот период организму человека, особенно детскому, необходима помощь.

**Признаки стресса:**

1. Плохой сон. Ребенок с трудом засыпает и очень беспокойно спит.

2. Усталость ребенка после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему легко.

3. Малыш становится беспричинно обидчив, часто плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится слишком агрессивным.

4. Рассеянность, забывчивость, отсутствие уверенности в себе, своих силах, беспокойная непоседливость также говорят о дискомфортном психологическом состоянии. Ребенок в таком состоянии чаше ищет одобрения и поддержки у взрослых, "жмется" к ним.

5. Ребенок перестает участвовать в играх сверстников, в то же время у него наблюдаются трудности в соблюдении дисциплины.

6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, чего раньше за ним не замечалось. Иногда у него отмечается стойкая потеря аппетита.

7. Признаками стрессового состояния ребенка являются так же не имевшие места ранее дрожание рук, качание головой, передергивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

8. Некоторые дети в состоянии длительного стресса начинают терять вес, выглядят истощенными, или, напротив, у них наблюдаются симптомы ожирения.

9. Расстройства памяти, трудности воображения, слабая концентрация внимания, потеря интереса ко всему, что ранее вызывало активность, также говорят о неблагополучии психоэмоционального состояния.

*Как поддержать силы, как улучшить самочувствие,*

*как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?*

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по профилактике стресса в период полярной ночи**

1. Благополучие ребёнка начинается с благополучия родителей.

Вам надо вселить в ребёнка ощущение их постоянной поддержки, чтобы это переросло в его уверенность, что они рядом, что он сильный, что всё хорошо и вы вместе – и это чувство даст ему потом ощущение благополучия.

2. Правильный отдых и соблюдение режима сна помогут повысить адаптационные возможности.

Организация режима дня не только в детском саду, но и дома. Его можно составить по режиму ДОУ, это самый верный способ. Режим необходимо соблюдать вместе с ребёнком. Это поможет сохранить полезные привычки. У выспавшегося человека ниже уровень гормонов стресса, он лучше соображает. Сон важен для укрепления иммунитета и здоровья организма!

3. Здоровое питание – защита от стресса.

Часто взрослые забывают, что ухудшение качества и состава современной пищи, которую ребенок потребляет изо дня в день, негативно влияет на организм. И постепенно начинают страдать нормальная работа мозга, регуляция настроения и адаптация к стрессам. Неправильное питание с использованием большого количества поваренной соли, в т. ч. и скрытой (колбаса, сосиски и другие полуфабрикаты), рафинированных продуктов, в которых резко снижено содержание магния, ортофосфорная кислота (сильногазированные безалкогольные сладкие напитки), формируют дефицит магния как у взрослых, так и у детей. Глутамат и аспартат - основные пищевые добавки, входящие в состав большинства полуфабрикатов и «фаст-фудов» - нарушают усвоение магния из пищи и усиливают его потери, что может усугубить эмоциональные расстройства

Важно, чтобы в рационе было больше зеленых овощей и фруктов, круп, злаков, а также продуктов, содержащих в первую очередь витамин B6, который способствует усвоению магния из пищи (его много в бананах, печеном с кожурой картофеле, буром рисе, гречневой крупе); следует также исключить поваренную соль или заменить ее на малое количество морской соли. Обязательно принимайте витаминные препараты!

4. Регулярная физическая активность позволяет снять напряжение и повысить выносливость организма к воздействию различных стрессов.

**Сочетайте статическое напряжение с динамическим (лепка, рисование с подвижными играми и частой сменой форм движений).



Для снижения эмоционального напряжения возможно рисование пальчиками, ладошками, локтями и даже пятками. Подобная деятельность расслабляет детей, дает им положительный эмоциональный заряд.

Снятию напряжения способствует работа с мягкими, податливыми материалами: тестом, пластилином, глиной. Как правило, ребенок знает сам, что ему делать: лепить или мять, стучать по глине кулачком, ломать только что вылепленные фигурки. А работа с тестом доставит удовольствие не только от процесса, но и от результата, который может оказаться довольно вкусным.

Игры с песком – одна из форм естественной деятельности ребенка. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние.

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.

5. Релаксационные упражнения.

Во время релаксации, закрывая глаза, возникает физическая граница между ребенком и внешним миром. Концентрируем внимание ребенка на отдыхе. В этот момент не надо ничего делать и не надо себя контролировать. Ребенок учится быть спокойным за счет отсутствия контроля.

6. В период 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!**