# ВВЕДЕНИЕ ЩАДЯЩЕГО РЕЖИМА НА ПЕРИОД ПОЛЯРНОЙ НОЧИ!

08.12.2020 10:36

Со 02 декабря 2020 года по 01 марта 2021 года в МБДОУ вводится щадящий режим, включающий проведение оздоровительных мероприятий, просветительской работы с родителями (законными представителями) воспитанников по вопросам сохранения здоровья детей в период полярной ночи.

Полярная ночь - самое тяжелое испытание для организма северян.

Ученые считают, что привыкнуть к полярной ночи нельзя. Реакцией на это явление природы может стать эмоциональная неустойчивость, заторможенность и сонливость, плохое настроение, быстрая утомляемость, сниженный иммунитет, чувствительность к переменам погоды, обострение хронических заболеваний, вялости, снижение работоспособности.

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»).

Световой голод приводит к тому, что организм перестает синтезировать гормон радости - серотонин. Люди становятся раздражительными, плохо спят, путают «день с ночью», т.е. сбиваются с режима.

Поэтому врачи советуют, чтобы легче пережить это нелегкое время, поддержать силы и улучшить самочувствие, необходимо:

В рацион питания включать больше овощей (чаще обычного – лук и чеснок), фруктов (особенно цитрусовых), орехов.

Обязательно употреблять в пищу северные ягоды: клюкву, бруснику, чернику, морошку. Можно использовать замороженные ягоды (и фрукты), так как в них хорошо сохраняются витамины.

Принимать поливитамины, рыбий жир, настой шиповника, витаминный чай (с лимоном, медом, травами).

Ложиться в постель в одно и то же время, спать не менее 8 часов взрослым и не менее 10 часов - детям.

Больше времени проводить на свежем воздухе, двигаться, заниматься зимними видами спорта, кататься на санках, лыжах, коньках.

Соблюдать режим дня, чередуя активность с отдыхом, что поможет организму не переутомляться.

Отрегулировать освещение в помещениях, яркого света в полярную ночь должно быть больше, так как недостаток света вызывает депрессивные состояния, прогрессирование близорукости.

Больше радоваться, учиться расслабляться и отдыхать!