



Официально полярная ночь на нашей широте начинается 2 декабря, длится 40 дней и заканчивается 11 января.

По оценке медиков, в период Полярной ночи многие северяне испытывают угнетенное состояние и сонливость в связи с нехваткой солнечного света и витаминов.

Такое состояние называется **«синдромом Полярной ночи»**. Северяне больше утомляются, требуется больше времени на сон, снижается зрение, возрастает количество депрессивных состояний. Особенно этот период сказывается на здоровье детей и пожилых людей. Поэтому, врачи и психологи рекомендуют нам сейчас заботиться о своем здоровье и соблюдать несложные правила.

Итак, **чтобы не впасть в зимнюю спячку:**

- Ложитесь спать в одно и то же время.

Когда нет солнца, возникает недостаток сенсорной, то есть зрительной информации. Нервная система, конечно, реагирует на это: люди путают время суток, сбиваются с режима, в результате плохо спят.

Совет в данном случае один - ложитесь спать в одно и то же время!
И спите не менее 8 часов!

- Освещайте свою жизнь.

Днем постоянно должно быть яркое освещение.

Желательно не выключать его даже при переходе из комнаты в комнату.
Яркий свет лечит, разгоняет хандру, депрессии.

И еще: одевайтесь ярко – яркие цвета помогут избавиться от зимней депрессии.

- Следуйте северной диете.

Ее разработали специально для тех, кто живет в условиях полярной ночи.
Больше овощей и фруктов (особенно яблок, капусты, моркови, замороженных овощных смесей, северных ягод), меньше жирного мяса и майонеза.
Обязательны грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирная рыба и поливитамины.

Постарайтесь максимально сократить количество сладостей в рационе – найдите другие способы себя порадовать.
И поосторожней с кофе. Три чашки в день – это предел.
Лучше пейте имбирный чай.

- Чаще гуляйте, особенно в светлое время суток.

Ведь что может быть веселее, чем зимние виды спорта – катание на коньках, лыжах, санках, игра в снежки и пр. Те, кто регулярно бывает на свежем воздухе, не только хорошо спят, но еще и реже болеет ОРВИ.

- Не бойтесь себя переутомить.

Читайте, ходите в кино, рисуйте, сделайте перестановку в квартире, изучайте карту мира или английский. Если вам надоело одно — бросайте и делайте что-то другое. Концерты, встречи с друзьями, баня! Баня в это время года для северян как раз кстати. Березовый, дубовый, можжевельниковый веник выгонят любую хворь.

- Носите фликеры.

Это уже советуют не медики, а сотрудники ГИБДД. В период Полярной ночи увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий и особенно наездов на пешеходов. Поэтому носите на одежде (сумке и т.д.) фликеры - светоотражающие элементы, без которых пешеход незаметен рядом с проезжей частью.
Особенно это важно для детей.



Полярная ночь — период, когда Солнце более 24 часов (то есть более 1 суток) не появляется из-за горизонта.

Полярная ночь является следствием наклона оси вращения Земли к плоскости эклиптики, которая составляет приблизительно $23,5^\circ$. Фактически

Полярная ночь начинается на широтах больше $72^\circ 5'$ широты.

Полярная ночь всегда короче полярного дня, так как Солнце, даже находясь ниже горизонта, освещает атмосферу, и полной темноты нет.

Если наблюдатель находится недалеко от полярного круга, весь день будет состоять из сумерек.

Полярная ночь на широте Мурманска длится со 2 декабря по 11 января.

Мурманская область почти целиком лежит к северу от Полярного круга, поэтому на ее территории наблюдается Полярная ночь.

Вы можете обратиться к нам:

в ГОАУСОН «Полярнинский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

Мы находимся по адресу:

184650 Мурманская область,

г. Полярный

ул. Советская д.1

Наш телефон: 8(815 51) 7-14-62

Факс: 8(815 51) 7-14-62

Режим работы:

Пн.- чт. с 09.00-17.15

Пт. с 09.00-17.00

Обед с 13.00-14.00



*НЕСКОЛЬКО
ПРОСТЫХ
СОВЕТОВ, КАК
ПЕРЕЖИТЬ
ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ.*



Полярный 2015