препараты, лучше наши, отечественные, такие, как алфавит, ревит, ундевит.

На Севере из рациона питания нельзя полностью исключать жиры (как многие ошибочно считают). В целом же отношение белков, жиров и углеводов в питании северян должно находиться в соотношении 1:1;4. Это значит, что продукты, которые вы употребляете в течение дня, должны содержать углеводов в четыре раза больше, чем отдельно взятых жиров и белков. В питании детей рекомендуется использовать большое количество сезонных овощей и фруктов. При этом диета должна быть построена таким образом, чтобы не было факторов, агрессивно влияющих на органы пищеварения (не злоупотреблять жареным, острым, солёным, исключить большое содержание мучных продуктов - пельмени, макароны, вареники). Рекомендуется дополнительно вводить в рацион свежевыжатые соки из овощей и фруктов. А также употребление молока и кисломолочных продуктов.

Правильное питание, несомненно, фактор очень важный, но при выходе из полярной ночи не менее важно высыпаться, не переутомляться. Заниматься спортом и больше бывать на свежем воздухе, тем более что сейчас активно прибывает световой день. Спать нужно ежедневно не менее 8 часов. Младшим школьникам следует ложиться не позднее 9 часов вечера.

И еще очень важно, чтобы дети как можно меньше времени проводили у компьютера и телевизора. Лыжи, бассейн – вот, чем лучше всего заниматься в свободное от занятий время.

Для дошкольников – социальные условия во многом определяются оптимальным соотношением режимов двигательной активности и «пассивного» времяпрепровождения. Гиподинамия оказывает существенное тормозящее влияние на физическое развитие детей.

В районе Крайнего Севера установлены изменяющиеся сезонные периоды (биологические ритмы), самыми негативными из которых являются период «полярной ночи» (ноябрь – декабрь) и выход из «полярной ночи» (январь – февраль). 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»). Обнаруживается эта проблема и при ознакомлении детей со временем. Например, ребёнку объясняют, что сутки состоят из 4-х частей: утро, день, вечер, ночь. Детям бывает сложно понять эти понятия, т.к. ночь у нас длится долго. И дети понимают, что их забирают из сада ночью. Или, наоборот, когда наступает полярный день. Дети понимают, что они приходят днём и забирают их днём и спать они ложатся днём. То же самое и со временем года.

**Желаем крепкого здоровья!**

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

***Выход из Полярной ночи***



*2019 год*

*г. Гаджиево*

***ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ - период времени продолжительностью более суток, когда на небе отсутствует Солнце. Южная граница полярной ночи в северном полушарии проводится по широте 73°5' северной широты. Максимальная продолжительность полярной ночи на Северном и Южном географических полюсах составляет около 178 суток.***

***ПОЛЯРНЫЙ ДЕНЬ - период времени года, когда Солнце не уходит за горизонт. На полярных кругах Земли он длится один день, в более высоких широтах его продолжительность увеличивается, достигая максимума 186 суток на полюсах.***

Выход из полярной ночи, как и вход в нее - серьезное испытание для человека. Полное отсутствие светового дня зимой, пониженная концентрация кислорода, постоянные колебания атмосферного давления.

Все это приводит к тяжелым стрессам организма, в первую очередь, сердечно-сосудистой, пищеварительной и особенно нервной системы. А от нервов, как известно, начинаются все болезни. Низкое содержание кислорода за Полярным кругом приводит к функциональным нарушениям нервной системы, а именно астеноневротическим проявлениям, нарушениям периодов сна и бодрствования. В итоге у людей, по мнению медиков, повышается раздражительность, необоснованная плаксивость, нарушается волевая сфера, организм испытывает авитаминоз. Кроме того, у северян обостряются все тяжелые заболевания - хронические бронхиты, учащаются приступы бронхиальной астмы, заболевания пищеварительного тракта (хронические гастриты, язвенная болезнь). В их развитии также играет роль гипоксия, то есть снижение уровня кислорода.

Многие ученые говорят, что, сколько бы человек ни прожил на Крайнем Севере, "привыкнуть" к полярной ночи нельзя. Реакцией на это явление природы может быть эмоциональная взвинченность (или, наоборот, заторможенность и сонливость), сниженный иммунитет, чувствительность к перемене погоды, капризность, обострение хронических заболеваний. Чтобы свести риск подобного к минимуму, врачи советуют спать не менее восьми часов, стараясь при этом ложиться в одно и то же время.

**После полярной ночи**

Нужны витамины, прогулки и занятия спортом.

Сейчас организму 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 последние годы в продаже появилось много замороженных овощей и фруктов. Многие ими пренебрегают. А зря - в них хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты. Только не нужно их повторно замораживать. Принесли из магазина, разморозили и сразу же ешьте или готовьте блюда.

Особо рекомендую ***квашеную капусту*** - она очень богата витаминами, да и стоит недорого.

Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. Много их в моркови и тресковой печени. Чтобы морковь лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку сметаны. ***Печень полезна и для зрения.*** В ней, конечно же, много жира, но его можно нейтрализовать. Для этого в стакан воды добавляют ложку уксуса и полученную смесь выливают в емкость, куда предварительно кладут тресковую печень. Через некоторое время продукт можно есть - жир, и холестерин вам не угрожают.

В период выхода из полярной ночи очень полезны ***орехи,*** особенно грецкие, которые по составу близки к мясу. Только не злоупотребляйте (иначе могут быть проблемы с кишечником) - съедайте в неделю не более 100 граммов очищенных орехов. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины. Орехи можно добавлять в салат. Рекомендую, особенно мужчинам, салат из свеклы, чеснока и грецких орехов.

Многие собирают в сезон клюкву, морошку, чернику, бруснику. Сейчас они просто незаменимы, и если у вас закончились запасы, покупайте замороженные ягоды.

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.*** В последние годы в продаже появились йодированный хлеб и йодированная соль.

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