ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ

Полярная ночь - это явление природы, которое наблюдается за Полярным кругом, в том числе и в Мурманской области.

Полярная ночь - период, когда Солнце больше 24 часов не появляется из-за горизонта. Самая короткая полярная ночь наблюдается на широте 66°33' (1 сутки), самая длинная на полюсе — 6 месяцев. Полярная ночь является следствием наклона Земли к плоскости эклиптики, который составляет приблизительно 23,5°. Проще говоря - это время, когда солнце не видно вовсе. Даже когда на улице чуть светло, на часах 14.00 - это вовсе не солнце светит. Полярная ночь отрицательно сказывается на здоровье детей , поэтому очень важно правильно организовать жизнь ребенка в полярную ночь и во время выхода из полярной ночи. Многие болезни начинают обостряться именно в этот период. Организму трудно приспособиться к недостатку Солнца (а точнее к его отсутствию). Поэтому врачи советуют проводить как можно больше времени на улице, гулять, есть фрукты и овощи, высыпаться. Но именно из-за этого явления природы Заполярья и уникально.

На Кольском полуострове, в период с октября по январь, 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 период полярной ночи и выхода из нее организму человека, особенно детскому, необходима помощь. 1.Следить за режимом дня и отдыха ребёнка. 2. Продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять 3,5 часа.

3. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

4.Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать энергозатратам и составлять от 1400ккал до 2300 ккал в зависимости от возраста ребенка. Если ребёнок занимается спортом, то калорийность рациона должна быть увеличена на 300 - 500 ккал.

5. В меню ребенка должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества. Особенно витамин С, содержащийся в зелени петрушки и укропа, цитрусовых, красной и чёрной смородине, красном болгарском перце, помидорах, картофеле.

6. Если ребёнок занимается спортом, то в его рацион должно входить больше витаминов В, которые организм получит, из хлеба грубого помола, капусты, яблок, молока, сыра, бобовых, печени.

7. Помните о том, что полноценный сон позволяет детям снять утомление и восстановиться. Спать ребёнок должен ложиться не позднее 21-22 часов, в зависимости от возраста.

8. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Правильные освещённость и расстояние от глаз до рабочей поверхности при рисовании, чтении и письме способствуют профилактике близорукости. Ограничьте время просмотра ребёнком телепередач и проследите за тем, чтобы от экрана телевизора он находился на расстоянии не менее 2,5 метров. Не забудьте и о том, что белый снег и яркое солнце наносят непоправимый вред глазам человека. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

В период выхода из Полярной ночи советуем больше времени проводить на свежем воздухе. 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.
Полярная ночь продлится до 11 января! Солнце же появится чуть позже.