

Как помочь ребёнку пережить "Полярную ночь".

В период с ноября 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 в этот период организму человека, особенно детскому, необходима помощь.

Поэтому, врачи и педагоги рекомендуют особо тщательно заботиться о своем здоровье и о здоровье наших детей и соблюдать несложные правила:



1. Следить за режимом отдыха и питания ребёнка.
2. Ежедневно делать утреннюю зарядку.
3. При наличии хорошей погоды увеличить продолжительность пребывания на свежем воздухе.
4. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.
5. В меню 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. В рацион должно входить больше витаминов В, которые организм ребенка может получить, из хлеба грубого помола, капусты, яблок, молока, сыра, бобовых, печени.
7. 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!
8. Помните о том, что полноценный сон позволяет снять утомление и восстановиться. Продолжительность сна должна составлять от 10,5 - 11 часов для малышей. Спать ребёнок должен ложиться не позднее 21-22 часов, в зависимости от возраста. Сокращение продолжительности сна на 1 -1,5 часа резко снижает работоспособность.
9. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. 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 наносят непоправимый вред глазам человека.



В период выхода из Полярной ночи советую больше времени проводить на свежем воздухе. 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.

