

Как сохранить здоровье ребенка во время и после полярной ночи?



Крайний Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические условия, ультрафиолетовое и кислородное «голодание» предъявляет организму человека высокие требования. Растущему, развивающемуся маленькому человеку приходится адаптироваться к таким экстремальным факторам. На детский организм, как и на взрослый, влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветры, длительное, дождливое и недостаточно теплое лето.

Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Гиподинамия оказывает существенное тормозящее влияние на физическое развитие детей.

В районе Крайнего Севера действуют 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 школьники подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющиеся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма (синдром полярного напряжения). Поэтому именно в этот период организму человека, особенно детскому, необходима помощь. Трудно входить в полярную ночь, но еще труднее из нее выйти – постоянная темнота и связанная с ней сонливость способствуют упадку сил и снижению настроения. Вот некоторые советы, позволяющие с меньшим ущербом для здоровья пережить период Полярной ночи, а также период выхода из полярной ночи и наступления весны:

1. Следить за режимом отдыха и питания ребенка.
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. Витамин С содержится в зелени

петрушки и укропа, чеснок, лук, квашеная капуста, цитрусовых, красной и чёрной смородине, черника, брусника, клюква, морошка, красном болгарском перце, помидорах, картофеле. Витамин D – в печени рыб, сельди, яичном желтке, молочные продукты.

6. В рацион должно входить больше витаминов В, которые организм ребенка может получить, из хлеба грубого помола, бобовых, круп, печени животных.
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 для 7-летних школьников должна составлять 12 часов в сутки, из которых 1 час лучше отводить на послеобеденный сон. Продолжительность сна для детей 8-9 лет составляет 10,5 – 11 часов, для 10-11 лет – 10 часов, для 12-15 лет – 9 часов и для учащихся старшего возраста 9-8,5 часов.
9. Спать ребенок должен ложиться не позднее 21 – 22 часов, в зависимости от возраста. Сокращение продолжительности сна на 1 – 1,5 часа резко снижает работоспособность.
10. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Ограничьте время игр за компьютером, просмотра ребенком телепередач и проследите за тем, чтобы от экрана телевизора он находился на расстоянии не менее 2,5 метров.

В период выхода из Полярной ночи советуем 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.

