



## **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ В ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ!**

Со 2 декабря по 11 января на территории Кольского Заполярья властвует полярная ночь.

А что же такое, «полярная ночь» и какое воздействие она оказывает на здоровье и общее состояние детей и взрослых? Как защитить свое здоровье и здоровье детей в это время?

Полярная ночь – это недостаток солнечной активности, постоянная темнота (сумерки 2 – 3 часа в день), низкие температуры, сильные ветра, резкие смены погоды в короткие промежутки времени, метели, магнитные бури.

В период полярной ночи резко снижено усвоение организмом витаминов и их трансформации в биологически активные вещества, ухудшается фосфорно-кальциевый обмен. Нарушение фосфорно-кальциевого обмена затрудняет полноценное развитие костно-мышечной системы. Действие специфического комплекса климатических условий Кольского

Заполярья проявляется в возникновении у людей синдрома «полярного напряжения» организма, неблагоприятно сказывается на общем состоянии детей, что проявляется в их общей слабости, вялости, повышенной утомляемости, снижении работоспособности, сонливости.

## **Как сохранить зрение в условиях полярной ночи?**

Длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным сделают своё дело - нагрузка на наши глаза увеличится, а острота зрения - наоборот...

Изменение светового ритма и дефицит естественного освещения имеют колоссальное влияние на состояние здоровья наших глаз. В результате, именно в период полярной ночи зрение страдает больше всего: сухая уличная пыль, летняя пора цветения ничто по сравнению с постоянным напряжением, которое испытывает орган зрения. По словам врачей, постоянные зрительные нагрузки, это основная причина снижения остроты зрения. Частое моргание, учатившиеся головные боли должны стать первым сигналом к тому, что глаза устали. А это уже повод начинать предпринимать конкретные меры.

Если вы хотите помочь своим глазам справиться с нагрузкой, в первую очередь нужно начать с жилища. Именно в полярную ночь яркость освещения в домах необходимо увеличивать. **Специалисты советуют заменить обычные 60-ти и 80-ти - ватные лампочки на яркие, 100 - ватные.** Такое расточительство электроэнергии не слишком благотворно скажется на состоянии семейного бюджета, зато данная мера будет действенна.

В настоящее время сильно возросло число офисных работников, проводящих возле компьютера значительную часть своего трудового дня. Заполярные врачи -



офтальмологи рекомендуют таким специалистам в хорошем смысле **чаще отрываться от работы, делать гимнастику: поочередно зажмуриваться и открывать глаза, быстро смотреть в разные стороны, массировать глазные яблоки.** Помимо этого, следует обратить внимание на то, как мы проводим свободные часы. В полярную ночь следует отказаться от привычки, горячо любимой многими - коротать время у экрана телевизора или компьютерного монитора. Часы досуга состояний. Особенно этот период сказывается на здоровье детей и пожилых людей. Поэтому, врачи и психологи рекомендуют нам сейчас особо тщательно 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!

### **Не бойтесь себя переутомить**

Жизнь у нас однообразна - во многом именно из-за климата. А для психики нет ничего хуже существования в режиме «дом – работа», работа – дом». Инертное бытие приводит к астении и депрессиям. В итоге мы живём не в полную силу: просыпаемся уставшими, вяло мыслим, вяло работаем, неординарных решений искать не умеем, к творчеству не способны. Мозг страдает от «незагруженности» - как мышцы атрофируются без физических упражнений, и человек устаёт не от работы, а от

однообразия. Поэтому, не ленитесь - придумывайте себе РАЗНЫЕ дела. Читайте, ходите в кино, рисуйте, сделайте перестановку в квартире, играйте в морской бой или монополию, изучайте карту мира или английский. Если вам надоело одно - бросайте и делайте что-то другое. Вообще, не надо в полярную ночь запираяться в четырех стенах.

## Настройтесь на позитив

Ультрафиолетовый голод приводит и к тому, что наш организм перестаёт синтезировать серотонин - гормон радости, выделяемый железами гипофиза. Однако наша психика очень пластична: мыслящий человек может за полчаса убедить себя и в том, что мир прекрасен, и в том, что он - ужасен. Поэтому не заикливайтесь на том, что впереди - холодная зима, а солнце мы увидим только в январе. Жизнь - это то, что происходит с нами здесь и сейчас. Поэтому учитесь видеть позитивные моменты даже в самых обычных вещах и явлениях.

## 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. Главная задача – защитить клетки от свободных радикалов. 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 осторожней 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. Или хотя бы пройдите до работы пешком. Пользу свежего воздуха люди часто недооценивают или теоретически понимают, а на практике времени не хватает. Его хватит на большее количество дел, если взять себе такие прогулки за правило. Те, кто регулярно бывает на свежем воздухе, не только хорошо спят, но еще и реже болеет ОРВИ.

## Носите фликеры

Это уже советуют не медики, а сотрудники ГИБДД. Ведь по статистике, 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.