

# **Как помочь ребёнку пережить "Полярную ночь"**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила воспитатель МБДОУ №14 Щукина В.Н.

**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.**

