

ПРИВЕТ, Я ПОЛЯ И Я ТОЖЕ ЖИВУ НА СЕВЕРЕ!

Полярная ночь – привычное для нас, жителей Севера, явление. Но такого больше нигде на Земле не встретишь, кроме как за Полярным кругом!

Полярная ночь сильно влияет на наши организмы. Давайте узнаем, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми в этот непростой период.

1. Сон

В период полярной ночи мы часто не высыпаемся, чувствуем себя усталыми. Поэтому нужно внимательно следить за своим режимом сна. Нам нужно спать не менее **8-9 часов в день!**

2. Свежий воздух

Недостаток кислорода зимой тоже вызывает чувство усталости. Поэтому советуем гулять как минимум **45 минут в день!**

3. Пробуждение

Чтобы быстрее проснуться, утром (сразу после пробуждения) можно делать зарядку и принимать контрастный душ – чередовать теплую и прохладную воду.

4. Питание

Употребляйте много такой пищи, в которой содержится витамин Д:

- морская рыба
- северные ягоды: морошка, голубика, черника, брусника
- не забывайте про витаминки!

5. Зрение

- Занимайтесь чтением или уроками в помещении с хорошим освещением.
- Проводите время за компьютером или телевизором не более часа в день.
- Не забывайте делать гимнастику для глаз!

6. Хорошее настроение

Из-за недостатка солнечного света нам может быть грустно. Поэтому, чтобы сохранить хороший настрой, занимайтесь любимыми делами: читайте книжки, смотрите фильмы или проводите время с друзьями.

Главное – чтобы вы чувствовали себя хорошо.