

### 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 “не загруженности”  
- как мышцы атрофируются без физических упражне-  
ний,

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 запирается в четы-  
рех стенах.

Концерты, встречи с друзьями, баня!

Баня в это время года для северян как раз кстати.  
Березовый, дубовый, можжевельниковый веник выгонят  
любую хворь.



### Рекомендация: «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.



### Список использованной литературы

Дворецкая, Г. Бегом от полярной ночи: [беседа  
с канд. пед. наук Н. Алябьевой] // Мурманский  
вестник. – 2005. – 19 ноября. – Режим досту-  
па: [http://www.mvestnik.ru/shwpgn.asp?  
pid=200511192986](http://www.mvestnik.ru/shwpgn.asp?pid=200511192986)

Зайченко, А. В полярную ночь сверкать как  
звезды // Кольское слово. – 2008. - №2. – Ре-  
жим доступа: [http://www.b-port.com/  
smi/11/3664/68363.html](http://www.b-port.com/smi/11/3664/68363.html)

### Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Светлячок»



### «ЗИМА В ЗАПОЛЯРЬЕ»

ЗАПОЛЯРЬЕ – край северной сказки.

ЗАПОЛЯРЬЕ – край белых ночей.

ЗАПОЛЯРЬЕ – брусника, морошка.

ЗАПОЛЯРЬЕ – круг добрых людей.

ЗАПОЛЯРЬЕ – это звон оленьих  
упряжек,

И под снегом мерзлый мох.

На далеком нашем Севере,

Даже ночь бывает днем.

Составил: воспитатель  
Коноваленко Т.Н.



**ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ** - период, когда солнце зимой на больших широтах не поднимается над горизонтом и прямое солнечное освещение отсутствует.

#### **Продолжительность полярной ночи в Мурманской области:**

Апатиты, Кировск – с 5 по 28 декабря

Заполярный, Видяево - с 30 ноября по 13 января

Кандалакша - полярной ночи нет (но полярный день есть)

Ловозеро - с 10 декабря по 3 января

Мончегорск - с 10 декабря по 2 января

Мурманск, Кола - с 2 декабря по 11 января

Полярный - с 1 декабря по 12 января

Полярные Зори - с 2 по 23 декабря

Североморск - с 1 декабря по 11 января

Скалистый - с 1 декабря по 12 января

Териберка - с 1 декабря по 12 января

Тулома - с 2 декабря по 11 января

Хибины - с 14 декабря по 30 декабря

Шонгуй - с 4 декабря по 9 января

«Увидеть и познать свой край можно либо своими глазами, либо с помощью книги».  
М.В Ломоносов.

#### **Что такое зима – главный вопрос**

##### **Зимних чтений**

Читайте снежною порой зимние книги всей семьей.  
Читайте и учите зимние стихотворения.  
Составьте список самых интересных книг о зиме, прочитанных вашей семьей.  
Смастерите зимнюю поделку.



#### **Рекомендуем почитать:**

«Олешек—золотые рожки»

«Сказки северного сияния»

«Северная сказка»

«Невеста солнца»

«Сказка северного чума» Елена Куренная - Берцик..

#### **Как помочь поддержать силы, улучшить самочувствие в Полярную ночь**

Организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов.

2. Для зрения полезна печень трески.

3. Необходимо употреблять в пищу квашеную капусту.

4. Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А.

5. В период выхода из полярной ночи очень полезны грецкие орехи, которые по составу близки к мясу.

Обязательно нужно употреблять в пищу северные ягоды: клюкву, морошку, чернику, бруснику.

6. У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики, нужно обязательно есть продукты, богатые йодом, особенно при выходе из полярной ночи. Йода много в морской капусте.

7 Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, изюм и апельсины.

8. От респираторно-вирусной инфекции организм защитят лимон и чеснок.

9. На Севере из рациона питания нельзя полностью исключать жиры.

В целом же отношение белков, жиров и углеводов в питании северян должно находиться

в соотношении 1 : 1 : 4.

10. При выходе из полярной ночи не менее важно высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом и больше бывать на свежем воздухе.

Спать нужно ежедневно не менее 8 часов.

