**Погодно-климатические факторы, влияющие на рациональную организацию двигательной активности и режим человека в районах крайнего Севера.**  
***В период полярной ночи***

|  |  |
| --- | --- |
| Постоянная темнота сумерки 2—3 часа в день низкие темпера туры, повышенная влажность, сильные ветры, резкие смены погоды в короткие промежутки времени, метели, магнитные бури, недостаток солнечной активности. | Настороженность к погоде, преувеличение трудностей, тревожно-мнительное отношение к своему здоровью, легкая астенизация, снижение работоспособности, сонливость, обморочные состояния. |

***ВАЖНО!!!***  
  
В период полярной ночи рекомендуется увеличить:  
двигательную нагрузку, продолжительность прогулок на свежем воздухе;  
продолжительность ночного сна (не менее 9 – 10 часов).   
  
Необходимо уменьшить:  
зрительную нагрузку за счет снижения длительности работы за компьютером и просмотра телепередач.   
  
***Рекомендуется:***

* выполнять упражнения для снятия зрительного   напряжения; начинать день с утренней гимнастики;
* проветривать жилые помещения;
* обеспечить оптимальный световой режим в помещения;
* в питании больше использовать овощи, фрукты, рыбу, сухофрукты, ягоды, молоко и молочные продукты;
* посещать открытые спортивные площадки, катки, лыжные трассы, бассейны.