**ВЛИЯНИЕ** **НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ** **ФАКТОРОВ КРАЙНЕГО СЕВЕРА НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА**

**1.** **ФОТОПЕРИОДИЧНОСТЬ** – смена полярной ночи, полярного дня.

Во время полярной ночи в организме преобладают процессы торможения, поэтому ощущается сонливость, вялость, заторможенность. Преобладает жировой обмен веществ (переедая углеводы, мы откладываем их в жировой слой).

В полярный день углеводы сгорают, а жиры перевариваются хуже, поэтому жирорастворимые витамины плохо всасываются. Витамины лучше принимать в октябре – ноябре, январе.

При входе в полярную ночь, и при выходе из нее у ребенка снижается иммунитет, повышается заболеваемость, увеличивается количество нарушений зрения.

При выходе из полярной ночи преобладают процессы возбуждения, у детей снижается внимание. В это время возникает угроза травматизма.

**2.** **ДЕФИЦИТ КИСЛОРОДА**

Нехватка кислорода в организме может достигать 40%. У детей возникает гипоксия, что плохо отражается на здоровье, возникает вялость, хроническая усталость, снижается иммунитет. Рекомендуется больше времени находиться на свежем воздухе, проветривать помещения.

**3.** **ПОВЫШЕН РАДИАКТИВНЫЙ ФОН**

В недрах Мурманской области очень большое количество полезных ископаемых, что приводит к разрастанию лимфоидной ткани (аденоиды, миндалины).

**4.** **НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, ВЕТРЫ, ПЕРЕПАДЫ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ, МАГНИТНЫЕ БУРИ**

Высокая влажность, холод стимулирует выработку гистамина, что провоцирует возникновение аллергических заболеваний, бронхолегочную патологию.

Переохлаждение вызывает проблемы мочевыделительной системы.

Перепады атмосферного давления вызывают вегето – сосудистую дистонию.

На фоне магнитных бурь возникает сгущение крови, отсюда как следствие повышение артериального давления, головные боли.

**5.** **ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ**

Преобладают продукты консервированные. Овощи, фрукты привозные, выращенные в других климатических зонах. Часто возникают заболевания желудочно-кишечного тракта. Страдают кости, зубы.

**6.** **ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ В ВОДЕ**

В питьевой воде много свинца, магния, что вызывает аллергические заболевания, заболевания мочевыделительной системы.

**7.** **НИЗКАЯ БУФЕРНАЯ СПОСОБНОСТЬ ПОЧВЫ.**

Из-за особенностей климатических условий, вечной мерзлоты почва не способна самоочищаться. В верхних слоях почвы накапливаются вредные вещества, что отражается на здоровье.