



## **Укрепляем иммунитет!**

**Иммунитет — это защитная реакция организма.**

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:  
**врожденный и приобретенный.**



Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

### **Как укрепить иммунитет:**

- 1.соблюдение режима дня (питаться в одно и тоже время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);**
- 2.правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);**
- 3.движение - это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);**
- 4.закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);**
- 5.вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).**

