

Укрепляй иммунитет

Цели: воспитание в детях чувства необходимости сохранения физического здоровья, формирование правил гигиены.

Задачи:

- раскрыть понятие иммунитета человека
- определить условия сохранения и укрепления иммунитета
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности

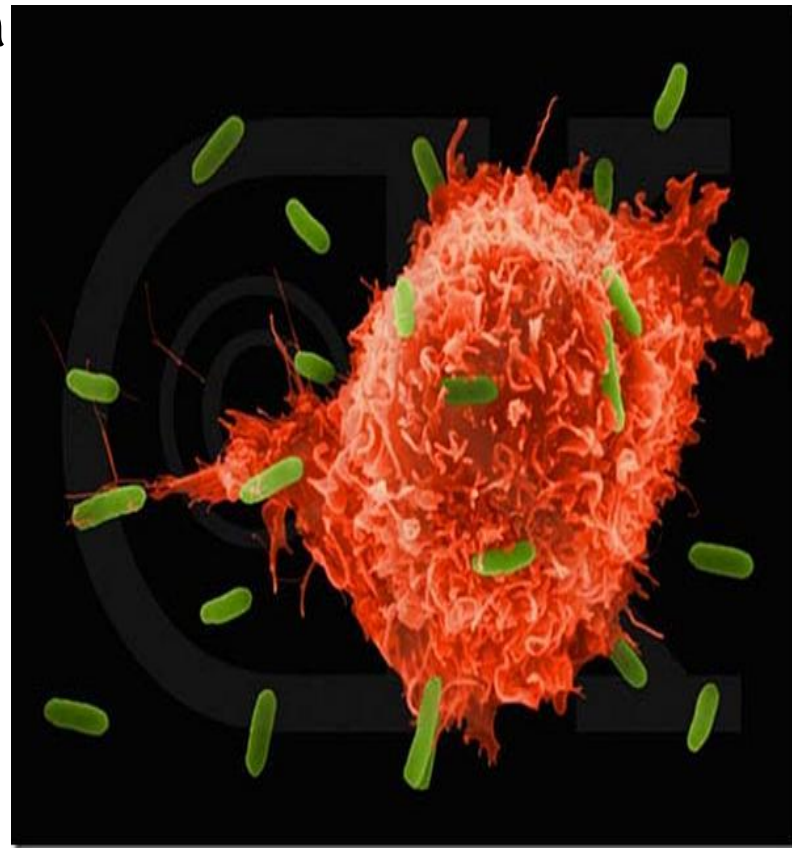
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье — бесценное богатство** каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное в жизни.
- В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более **30 миллионов** человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у **80%** населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно. Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост — **вести здоровый образ жизни.**

ИММУНИТЕТ – ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. негативного действия бактерий, грибов, вирусов и тому подобного. Но и иммунитету нужна помощь организма. Человек должен поддерживать свою иммунную систему.



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой в 4 раза реже.

Всего **30-60 минут** спорта в день позволяет стать здоровее.

Обязательно включайте в программу **отжимания** - они улучшают работу легких и сердца.

Делайте упражнения на **пресс** — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ



Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день.

Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

**НАДО – НАДО УМЫВАТЬСЯ
ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ**



ЗАКАЛЯЙСЯ

- 1. Закаливание начинают с воздушных ванн. В течение нескольких дней надо растирать тело сухим полотенцем.**
- 2. Позже можно переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 C), поэтапно переходя к прохладной воде.**
- 3. Затем переходят к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.**

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ



Водные процедуры — укрепляют нервную систему, сердце и сосуды.

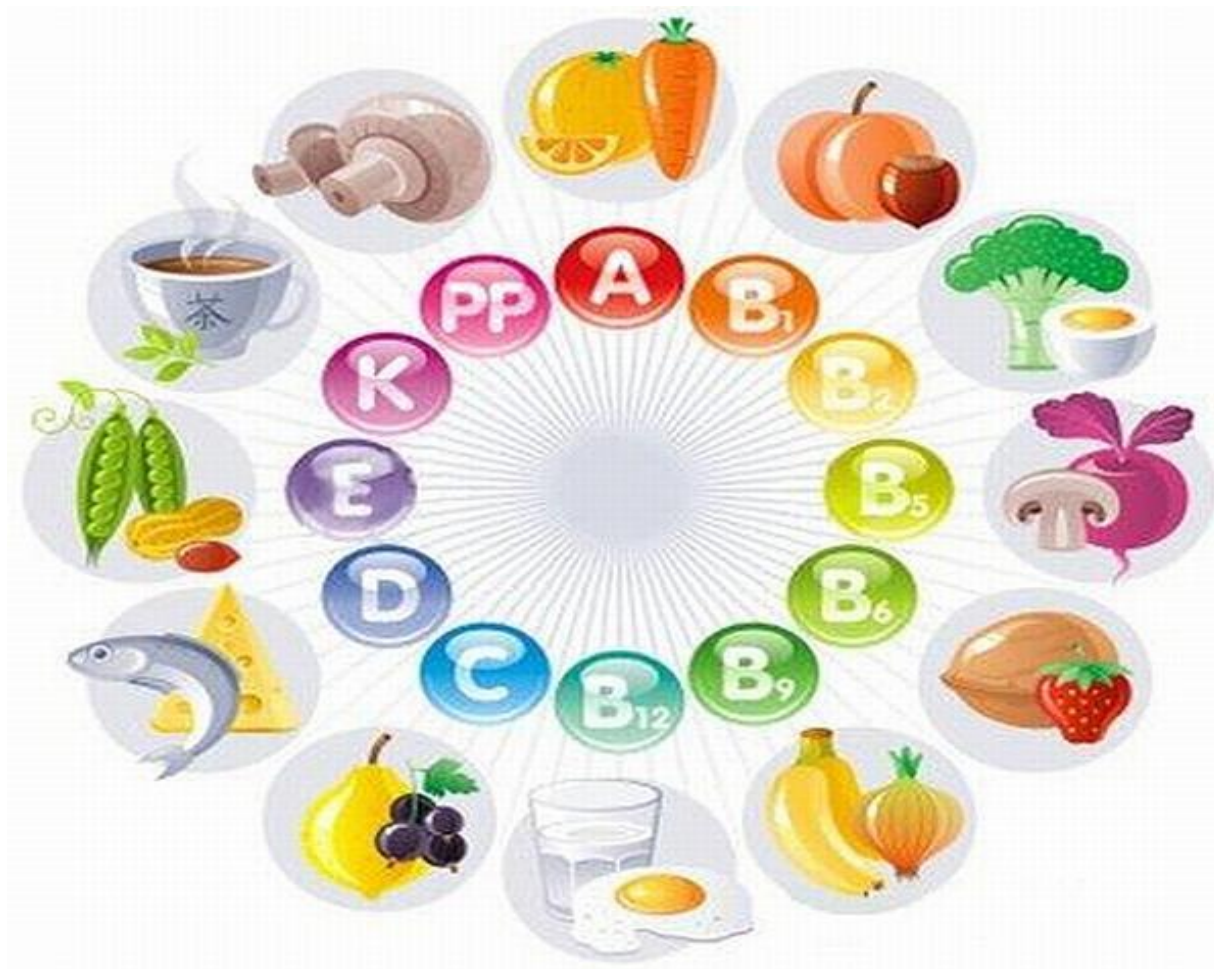
БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Из белка строятся защитные силы иммунитета — **антитела**. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

КЛАД ЗДОРОВЬЯ - ВИТАМИНЫ



ВИТАМИН С ЗАРЯЖАЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ



ТОМАТНЫЙ СОК - ИСТОЧНИК ВИТАМИНА **А**



ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Всего 2-3 чашки
горячего чая в день
значительно
укрепляют ваш
организм. Из черного
чая выделяется
вещество, которое
повышает
активность
кровяных клеток.
Это делает человека
активным и бодрым.
*Такой человек
меньше
простужается.***



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если использовать антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки **чаще, если хотите отогнать простуду.**



В БАНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



На Руси всегда любили баню. Парились с вениками. Выгоняли ими болезни. Исследования показывают, что те, кто ходит в баню, в два раза меньше болеет простудой. Горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды.

РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ



Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Радость помогает справиться с болезнями.

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ СНА



Спать необходимо 7-8 часов - это полезно для иммунитета.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

