

Как укрепить иммунитет?

Учитель начальных классов
Еременко Алена Михайловна

Что такое иммунитет?

Иммунитет – это защитная реакция организма, играющая роль защиты его от любых чужеродных микроорганизмов и клеток.

I — естественный иммунитет:

- а) врожденный
- б) приобретенный



II — искусственный иммунитет:

- а) активный
- б) пассивный



Признаки ослабленного иммунитета у детей

- Если болеет чаще четырех раз в год:
- Болеет без температуры.
- Лимфатические узлы увеличены
- Повышена утомляемость.
- Аллергия на продукты.
- Дисбактериоз.

Питание



Особое внимание уделите питанию. Ведь, именно с едой, к нам в организм, попадают все необходимые полезные вещества и витамины.

Закаливание

- Одеваться по погоде и не кутаться.
- Делать зарядку и дружить со спортом.
- Обтираться влажным полотенцем, принимать прохладный душ.



Лечебная гимнастика



- Достаньте кончиком языка до подбородка и подержите его так от **3** до **10** секунд. Улучшается кровоток, лимфоток.
- Разминайте каждое утро шею. Медленными вращениями головы вправо и влево. Это упражнение действует на заушные лимфатические железы и защищает их от воспаления.
- Укрепить бронхолегочную систему позволит игра в «кинконга»: на выдохе мягко постукивать себя по грудной клетке кулачками, произнося звуки «а», «о», «у».
- Ходьба на массажном коврике по **1-2** минуты хотя бы пару раз в день.
- Морские округлые камешки облейте теплой кипяченой водой с морской солью и капелькой уксуса и ходите босиком по этим камешкам в течение **3-5** минут. Делать эту процедуру **2-3** раза в день.
- Полезен массаж ступней с маслами: по **2** капли масла эвкалипта, чайного дерева и лимонного дерева смешать с **20** мл любого масла – основы. Делать массаж **2-3** минуты.

Прогулки

Ежедневные прогулки не менее **2-х** часов



Режим дня



Народные средства

- ✓ Отвар шиповника
- ✓ Отвар хвоща
- ✓ Яичная скорлупа
- ✓ Клюква с лимоном
- ✓ Настойка прополиса
- ✓ Витаминные чаи
- ✓ Кедровое масло
- ✓ Луковый сироп



Использованные источники:

- <http://collegemicrob.narod.ru/microbiology/>
- <http://www.inflora.ru/directory/vitamins-and-minerals/vitamin-b12.html>
- <http://www.inflora.ru/directory/vitamins-and-minerals/iron.html>
- <http://narodn--sredstva.ru/lechenie-detej-narodnymi-sredstvami-kak-povysit-immunitet/>