

МБОУ Г.ВЛАДИМИРА «СОШ № 44»

# УКРЕПЛЯЙ ИММУНИТЕТ

Материалы к факультативу «135  
уроков здоровья»

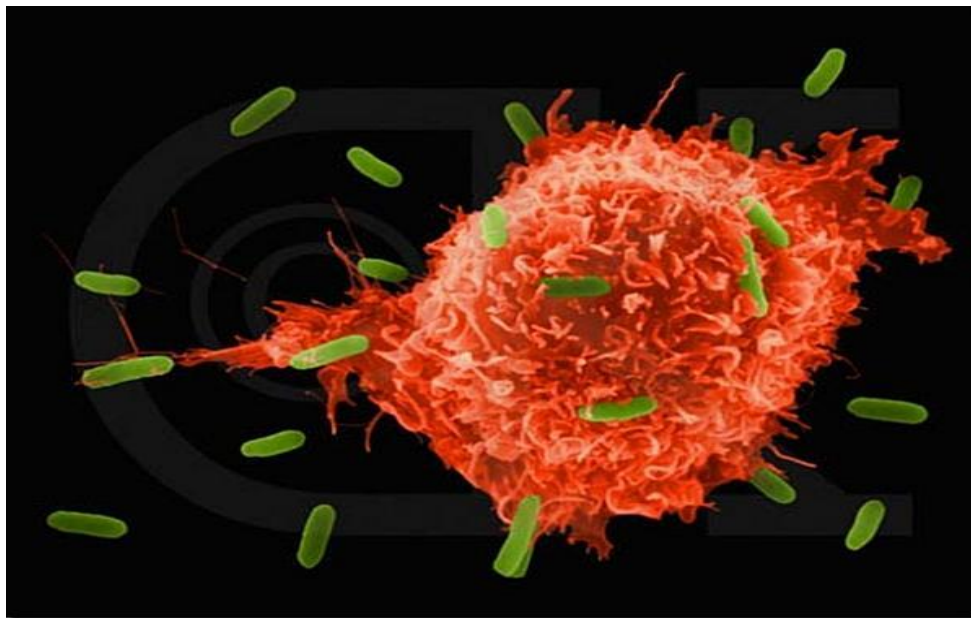
Учитель Мамаева Т.Н.

# 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, грибков, 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



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ -

## 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 С), поэтапно переходя к прохладной воде.
3. Затем переходят к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ

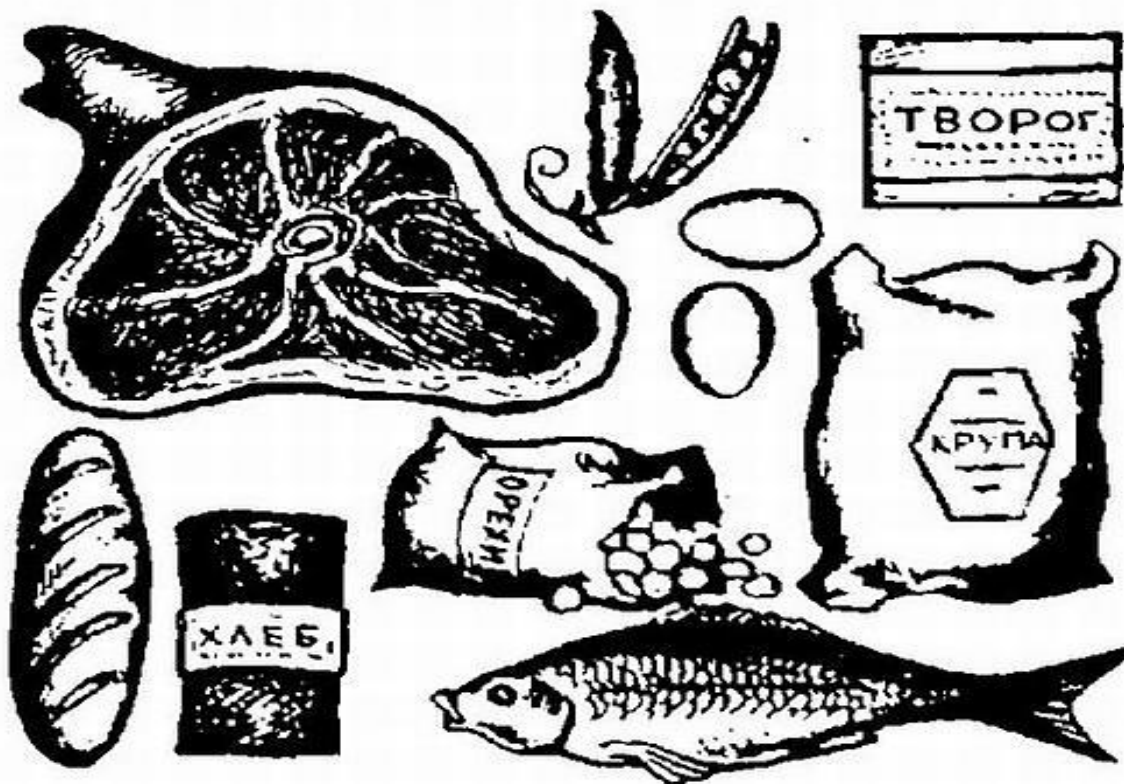


Водные процедуры — укрепляют нервную систему, сердце и сосуды.



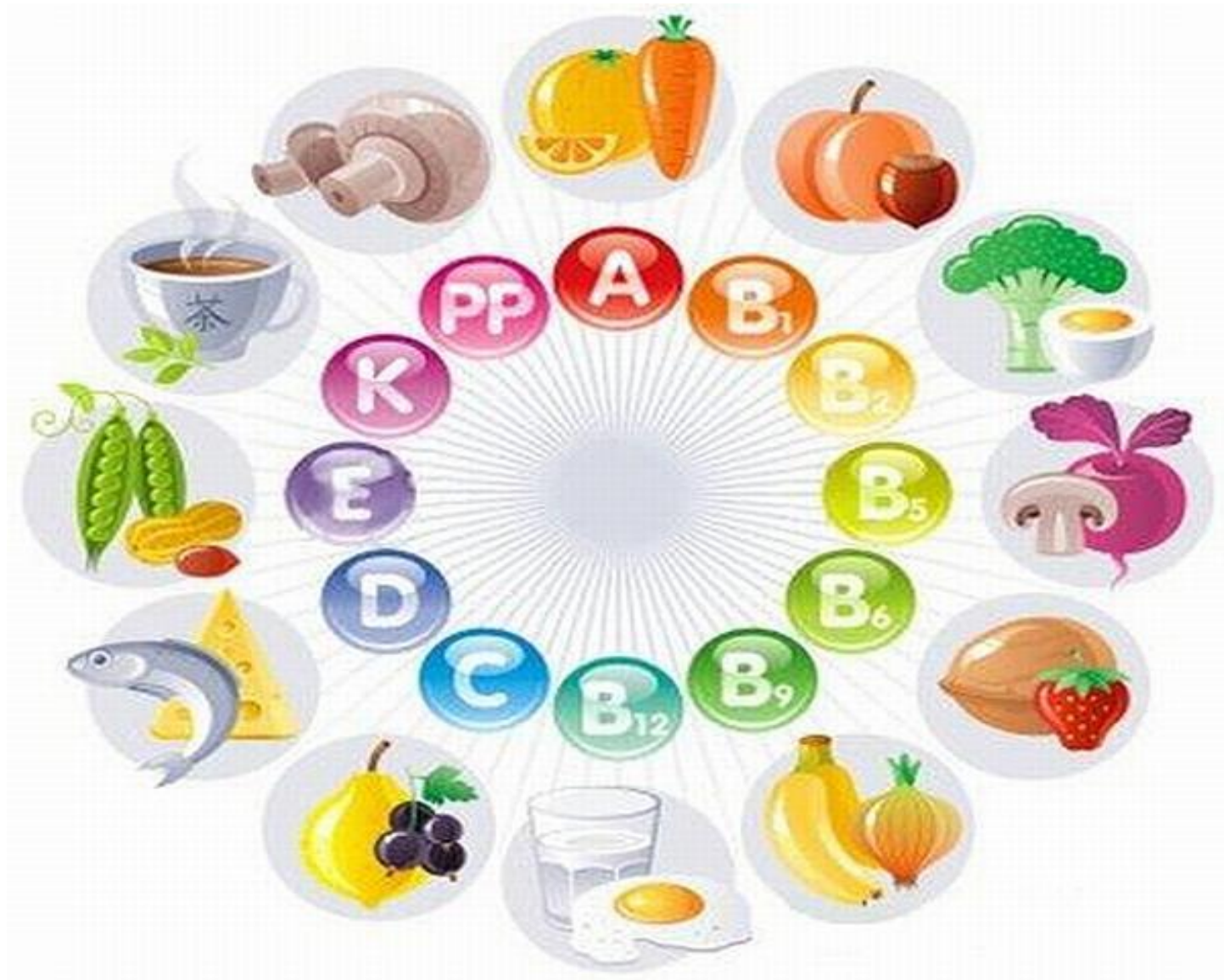
# БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

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.

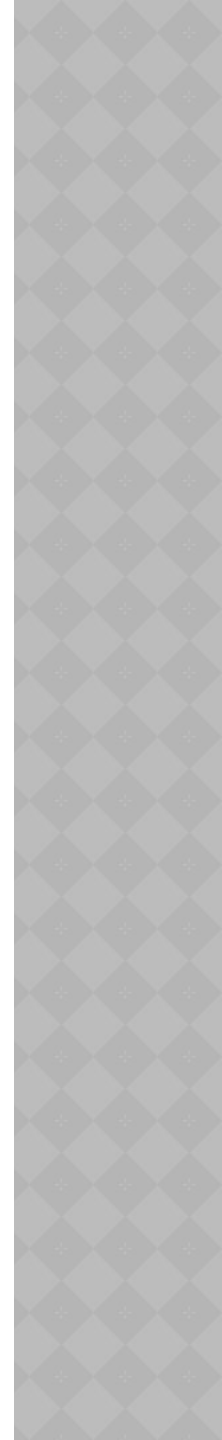


Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

# КЛАД ЗДОРОВЬЯ - ВИТАМИНЫ



# ВИТАМИН **С** ЗАРЯЖАЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ



# ТОМАТНЫЙ СОК - ИСТОЧНИК ВИТАМИНА **A**



# ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Всего 5 чашек 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 дважды подряд, 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.

ХОТИТЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ –  
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



