

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ПРОСТО!

Автор: Биляк Арина

ученица 6г класса,

МБОУ СОШ №6

Руководитель:

Кутищева Светлана Ивановна,

учитель биологии и химии,

МБОУ СОШ №6

ЦЕЛЬ:

*Изучить способы укрепления
иммунитета*



ЗАДАЧИ:

- Изучить методическую литературу;
- Применить полученные знания на практике;
- Сделать вывод какие способы укрепления иммунитета наиболее выгодные.



ЗДОРОВЬЕ-

бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Это главное условие полноценной и счастливой жизни.



ИММУНИТЕТ-

это способность организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. Он зависит от общего состояния человека.



СПОСОБЫ - ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ:

- Заниматься спортом;
- Употреблять необходимое количество витаминов;
- Закаляться;
- Употреблять белок;
- Пить горячий чай;
- Веселиться;
- Побольше спать;
- Мыть руки перед едой;
- Употреблять пробиотики;
- Научиться уходить от нервов и депрессии.



ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ:

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее. Самое удобное и выгодное занятие спортом – это ежедневная утренняя зарядка (обязательный минимум физической нагрузки на день). Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



УПОТРЕБЛЯТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ:

Каждому из нас нужен витамин D (содержащийся в лососе, яйцах и молоке) и C(цитрусовые). Так же для укрепления иммунитета очень важен Zn(морепродукты, неочищенные зерна и пивные дрожжи) - он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Кроме того нужно пить томатный сок - он содержит большое количество витамина A.



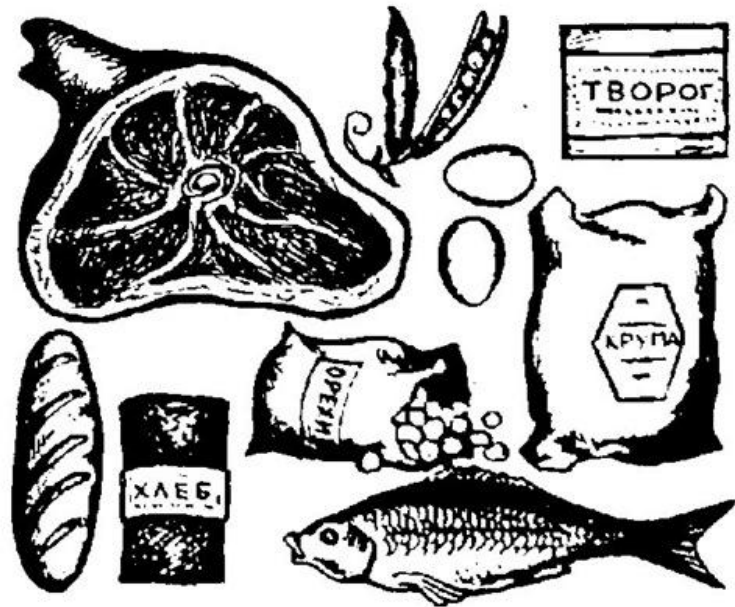
ЗАКАЛЯТЬСЯ:

Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Начинать нужно с обтирания теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям.



УПОТРЕБЛЯТЬ БЕЛОК:

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела (иммуноглобулины). 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



ПИТЬ ЧАЙ:

*Всего 5 чашек
горячего чая в день
значительно
укрепляют ваш
организм. Стоит
отметить, что это
относится только к
качественным сортам
чая.*



ВЕСЕЛИТЬСЯ:



*Люди, имеющие
положительный
эмоциональный стиль
— счастливы,
невозмутимы и полны
энтузиазма, а также
менее подвержены
простудам. Веселье и
здоровый образ жизни
неотделимы друг от
друга.*



НАУЧИТЬСЯ УХОДИТЬ ОТ НЕРВОЗОВ И ДЕПРЕССИИ:

*Длительный стресс наносит
мощнейший удар по
иммунитету. Повышая
уровень негативных гормонов,
он подавляет выделение
гормонов, помогающих
сохранить здоровье.*

*Депрессия— одна из главных
врагов крепкого иммунитета,
из-за неё иммунная система
подвержена вирусным
заболеваниям.*



СПОСОБЫ УХОДА ОТ ДЕПРЕССИЙ:

- *Способ 1. «Да будет свет!»*
- *Способ 2. «Движение - это жизнь!»*
- *Способ 3. «Улыбка – кнопка хорошего настроения»*
- *Способ 4. «Назад к природе»*
- *Способ 5. «Сон - лучший лекарь»*
- *Способ 6 «Минутка баловства»*



7 ПРОДУКТОВ ОТ ДЕПРЕССИИ

- ☐ Шоколад*
- ☐ Бананы*
- ☐ Сыр*
- ☐ Овсянка*
- ☐ Лосось*
- ☐ Перец чили*
- ☐ Семечки подсолнечника*



СПАТЬ:



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Норма сна 7-8 часов. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Из-за увеличения уровня мелатонина улучшается работа иммунной системы.



МЫТЬ РУКИ:



Когда вы моете руки, делайте это дважды. Так как однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.



УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОБИОТИКИ



Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.



Вывод:

- 1. Занятие спортом, употребление чая и витаминов, уход от нервов и депрессий, употребление полезной пищи, а также хороший сон – лучшие способы укрепления здоровья;
- 2. А вот закаливание не самая лучшая идея, этот способ нужно применять постепенно и к нему нужно привыкнуть.
- 3. Эти знания помогут мне как в жизни, так и на уроке биологии.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Интернет ресурсы
- Энциклопедия по биологии
- Энциклопедия интересные факты



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

