

# 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

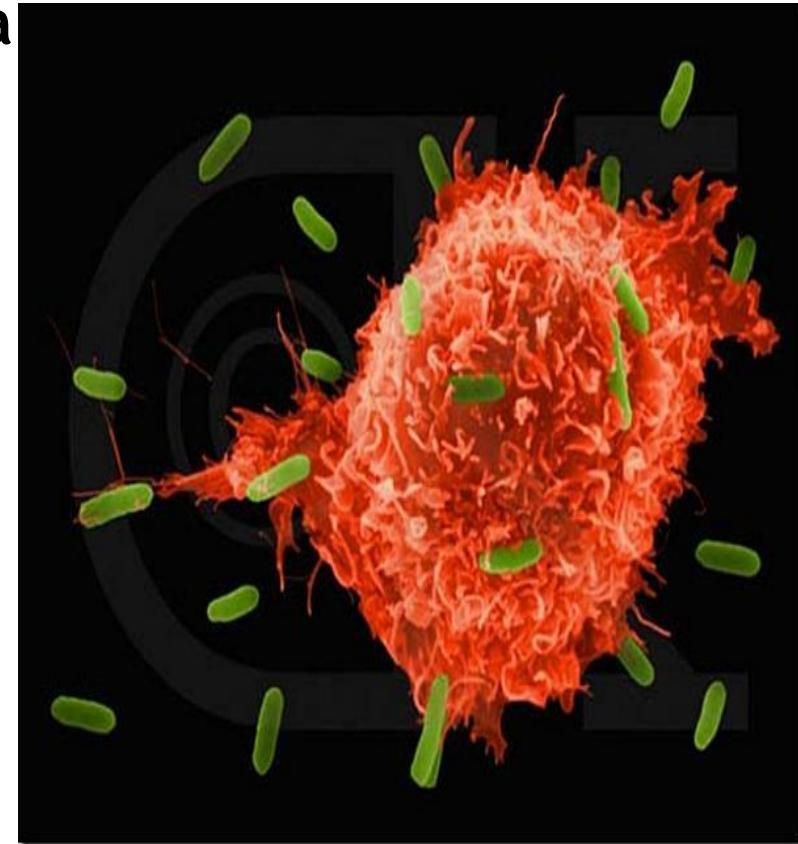
# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье — бесценнное 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**



# ЗАКАЛЯЙСЯ

- 1. Закаливание начинают с воздушных ванн. В течение нескольких дней надо растирать тело сухим полотенцем.**
- 2. Позже можно переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираяться 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 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, выдыхаемый 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!!!

