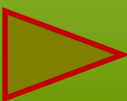


Здоровье - бесценное богатство

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 условие полноценной и счастливой 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, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**



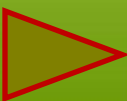
Иммунная система

www.vipinteresno.info



Задачи иммунной системы – защита организма:

- распознавание и уничтожение старых, больных, мутирующих клеток.
- распознавание чужеродных организмов (вирусов, микоплазм, паразитов, грибов, бактерий)



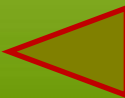
1. Правильное питание.



Правильное питание. Употребляйте 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



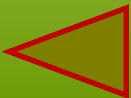
Наш организм состоит из клеток, они, в свою очередь, образуют ткани. При этом клетки неумолимо растут и делятся, а для того чтобы это у них получалось, нужен **строительный материал**, как вы наверное уже поняли, в его роли и **выступает белок**.



2. Свежий воздух



Люди, которые дышат глубоко, живут долго и медленно стареют. Здание человека в том, чтобы сохранить активность, а для этого нужно совершать прогулки пешком, не вести сидячий образ жизни, потому что он укорачивает Вам жизнь сознательно. Значит кислород, так как и голодание, изгоняет яды из организма. Нужно, по возможности, спать с открытыми окнами, чтобы создать хорошую вентиляцию легких. Нужно бегать, плавать, танцевать, гулять на свежем воздухе, при этом дыша медленно и глубоко.



3. Физкультура

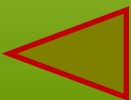


Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Не стоит слишком усердствовать



Утренняя зарядка

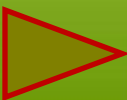
Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам



4. Закаляйтесь!

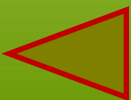


Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ



5. Веселитесь!

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



6. Не нервничайте!



Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье.



Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



7. Не впадать в депрессию

Психологические симптомы депрессии:

- Сниженное настроение
- Грусть и отчаяние
- Низкая самооценка
- Апатия
- Межличностные проблемы
- Ощущение вины
- Негативные мысли
- Мысли о самоубийстве

Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Ученые выяснили, что у людей, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни



ТАБЛИЦА, СОСТАВЛЕННАЯ РОБИНЗОНОМ КРУЗО

Зло

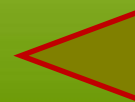
- Я заброшен судьбой на необитаемый остров и не имею надежды на избавление
- Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе
- Я отшельник, изгнанный из общества людей

Добро

- Но я жив, я не утонул, как мои товарищи
- смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения
- я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться

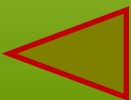
8. Алкоголю – нет!

При употреблении спиртных напитков страдают нервная система и головной мозг, желудочно-кишечный тракт.



9. Не курить!

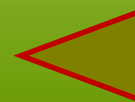
В результате длительного курения испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сердца, лёгких (например, появится одышка), возникнут проблемы в сексуальной жизни.



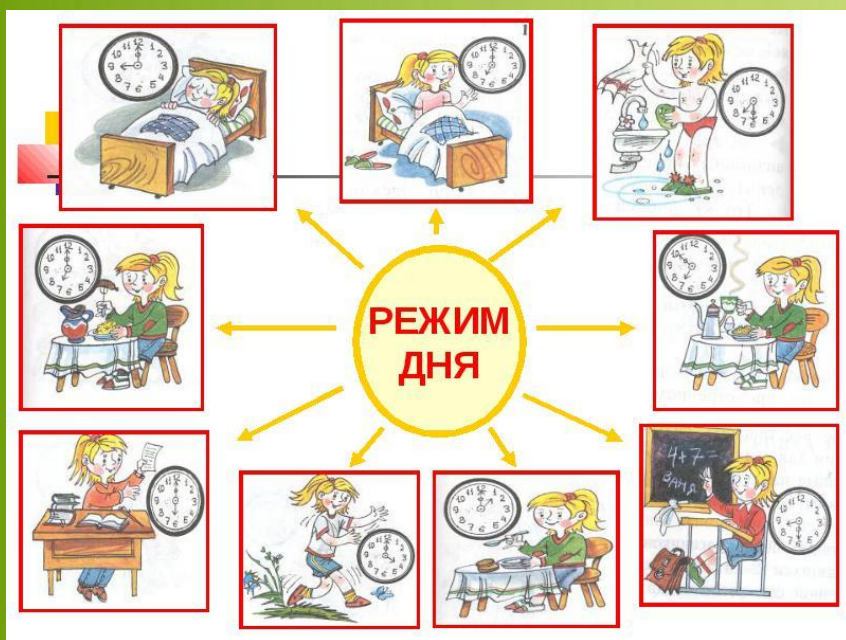
10. Нет- наркотикам!

наркотики – особенностью этих веществ является способность очень быстро формировать психическую и физиологическую зависимость от их применения.

Наркомания – смертельное заболевание, при котором влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить невозможно.



11. Режим дня



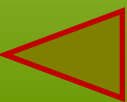
Один из лучших способов оставаться здоровым — соблюдать режим дня. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы



12. Личная гигиена.



- Уход за телом;
- Правильное использование одежды и обуви.



13. Сексуальная культура



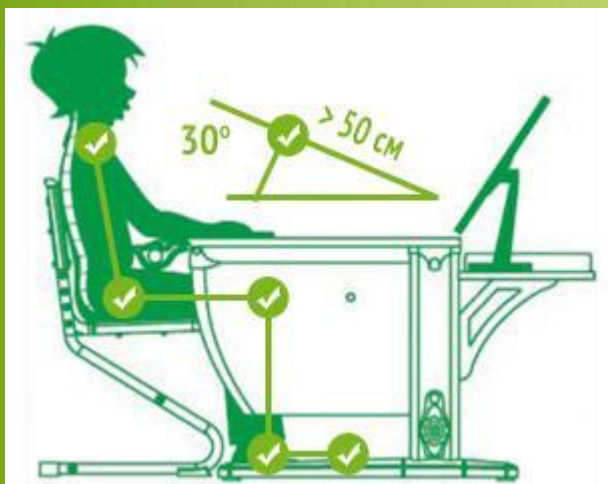
Ежегодно в мире СПИДом заражается около 14 000 человек, из них около 2000 — дети в возрасте до 15 лет;

В Мордовии насчитывается 1363 носителя ВИЧ. По сравнению с прошлым годом, их стало больше на 30%.

На учете в саранском СПИД-центре числится 930 человек — 480 мужчин и 450 женщин. В том числе 7 беременных и 13 детей. 60,6% заразились половым путем, 27% — во время приема наркотиков.



14. Не засиживаться за компьютером



5 лет – не более 7 минут;

6 лет – 10 минут;

7-9 лет – 15 минут;

10-12 лет – 20 минут;

13-14 лет – 25 минут;

15-16 лет – 30 минут.

Желательно прерываться каждые 20 минут и выполнять специальную гимнастику для глаз.



Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха!

Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте

Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании

Вперед и удачи!!!

