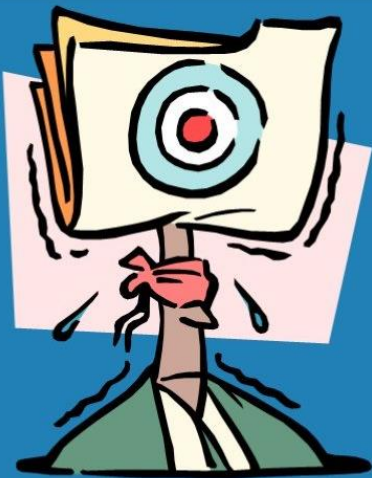


Иммунитет



КАК УКРЕПИТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ?



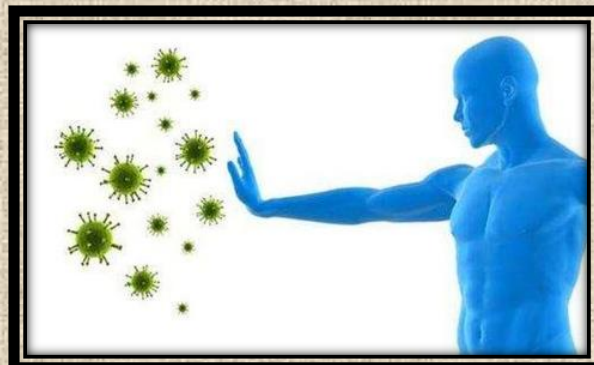
Иммунитет (Immunitas) с лат. языка означает «освобождение от податей». Микробы попадают в организм и требуют «подати» - расплаты болезнью. Организм мобилизует защитные силы иммунитета для уничтожения врагов.



Что такое иммунитет?

Иммунитет – способность организма противостоять болезнетворным микроорганизмам и другим инородным телам.

Цель иммунитета – уничтожение чужеродного агента



- болезнетворный микроорганизм;
- инородное тело;
- ядовитое вещество;
- переродившаяся клетка самого организма.

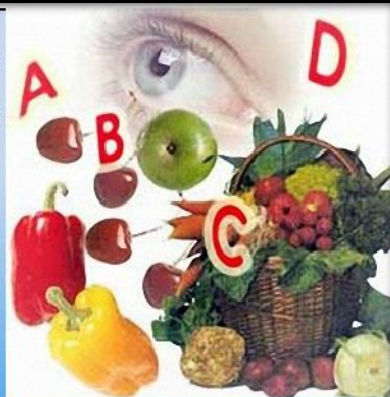
естественный

врождённый

это невосприимчивость ко многим болезням, данная человеку от рождения. Например, люди не болеют чумой животных

приобретённый

вырабатывается в результате перенесённых болезней. Например, переболев коклюшем, корью, ветряной оспой, люди, как правило, не заболевают этими



Искусственный

Активный
(возникает после введения вакцины)



Пассивный
(возникает после введения лечебной сыворотки)



Почему иммунитет снижается?



Неправильное питание



Гиподинамия или повышенные нагрузки



Нездоровый сон



Вредные привычки: курение и алкоголь



Плохая экология

Как понять, что иммунитет ослаб?



Высыпания на коже и бледность



Обострение хронических заболеваний



Отечность, мешки под глазами



Плохое самочувствие, раздражительность, быстрая утомляемость



Частые простудные заболевания

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСА

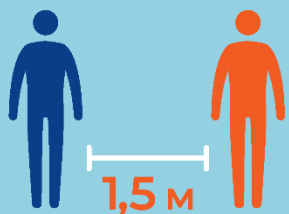
В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

COVID-19



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКУ**

Меняйте ее
каждые 2 часа



**ДЕРЖИТЕ
ДИСТАНЦИЮ**

Исключите рукопожатия,
объятия и поцелуи



**ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ
АНТИСЕПТИКОМ**

Избегайте касаний
предметов и поверхностей

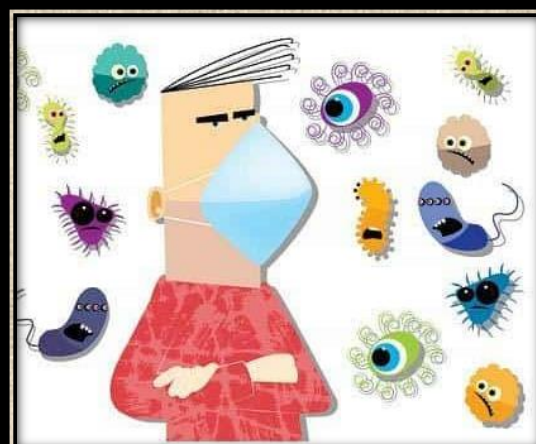


В МАГАЗИНЕ



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
БЕЗНАЛИЧНЫЙ
СПОСОБ ОПЛАТЫ**

По возможности
делайте покупки онлайн



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Занимайтесь спортом

Физическая культура улучшает общее состояние организма.

Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведёт здоровый образ жизни

Укрепляйте иммунитет



КЛАД ЗДОРОВЬЯ -



УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ



ВИТАМИНЫ

Способы укрепления иммунитета

- Правильное питание
- Витамины и минералы
- Пробиотики (лук, чеснок, лимон)
- Закаливание организма
- Природные средства (травяные чаи)
- Активный образ жизни
- Расслабление
- Борьба с дисбактериозом
- Полноценный сон



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



Знаешь ли ты?

1. Что такое пульс?

2. Какой самый важный газ в нашем организме?

3. Что в нашем организме играет роль насоса?

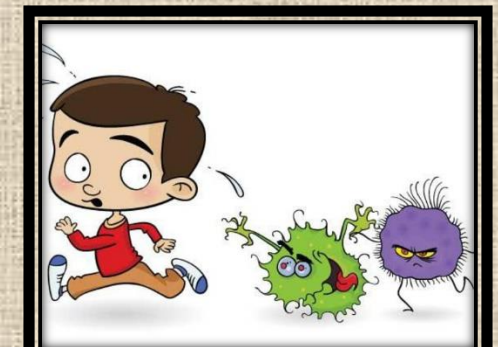
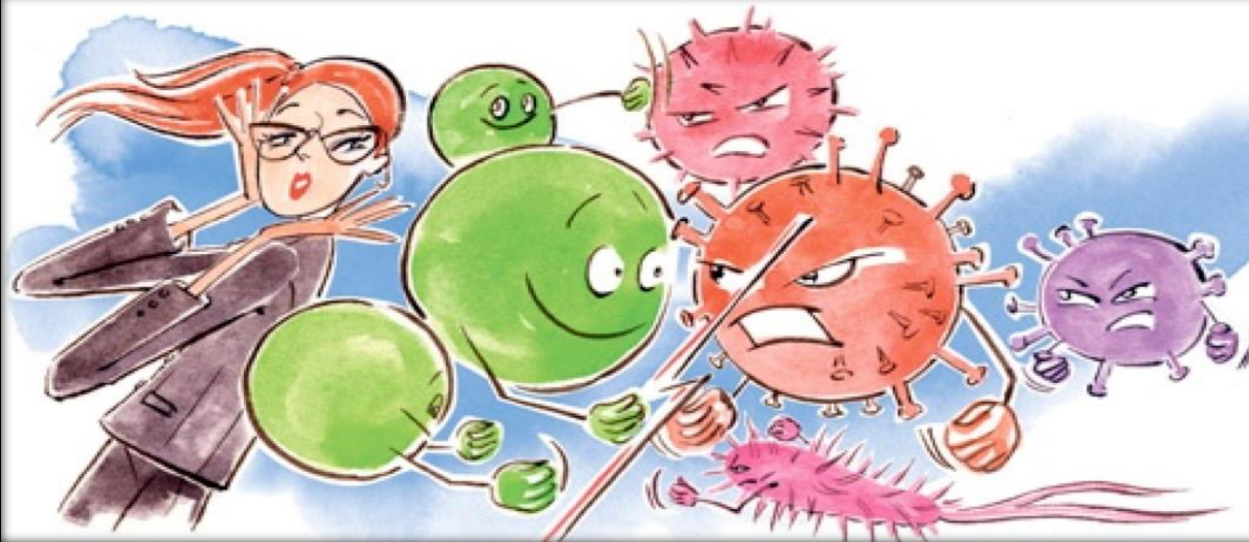
4. Что помогает нам прыгать, бегать?

5. Откуда человеческий организм получает энергию?

6. Зачем нужен режим дня?

7. Назовите главный фильтр нашего организма?

8. Что является «химической лабораторией»
в нашем теле?





Викторина: ответ самостоятельно

1. Что нельзя купить? - лекарство от всех болезней - здоровье - волшебную пилюлю
2. Самый умный вид спорта? - биатлон - крокет - шахматы
3. Что полезно есть на завтрак? - хлопья - бутерброды - конфеты - овощи - фрукты
4. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой? - хоккей - футбол - конькобежный спорт - лыжи - бег
5. Как называется наука о чистоте? - чистота - порядок - гигиена
6. Как называется распределение времени? - на сон, еду, активность - порядок поведения - режим дня - правила поведения
7. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом? - фигурное катание - плавание - теннис - лыжи
8. Как называется спортивный бег на большие дистанции? - кросс - марафон - челночный бег.
9. Как называются утренние физические упражнения? - гимнастика - зарядка - здоровый образ жизни.
10. Как называется тренировка холодной водой? - обливание - купание - заболевание - закаливание
11. Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни? - анабиоз - сон - спячка

Пословицы

Здоровье сгубишь - новое не купишь

Не рад больной и золотой кровати

Здоров будешь - всё... добудешь

Что без языка, а сказывается?

Чего хочешь - того не купишь,
чего не надо - того не продашь

Береги здоровье с молодю

Загадки

Идёт бабушка из бани,
в зелёном сарафане?



И языка нет,
а правду скажет?



«На стене висит, болтается
за него всяк хватается?»



Зубов много,
а ничего не ест?



Нежно пенясь, не ленясь,
с нас смывает
пыль и грязь?



**В здоровом теле
- здоровый дух!**

**Быть здоровым,
жить активно-
стильно, позитивно!**



**ИММУНИТЕТ
СИЛЬНЕЕ
ВИРУСОВ**