

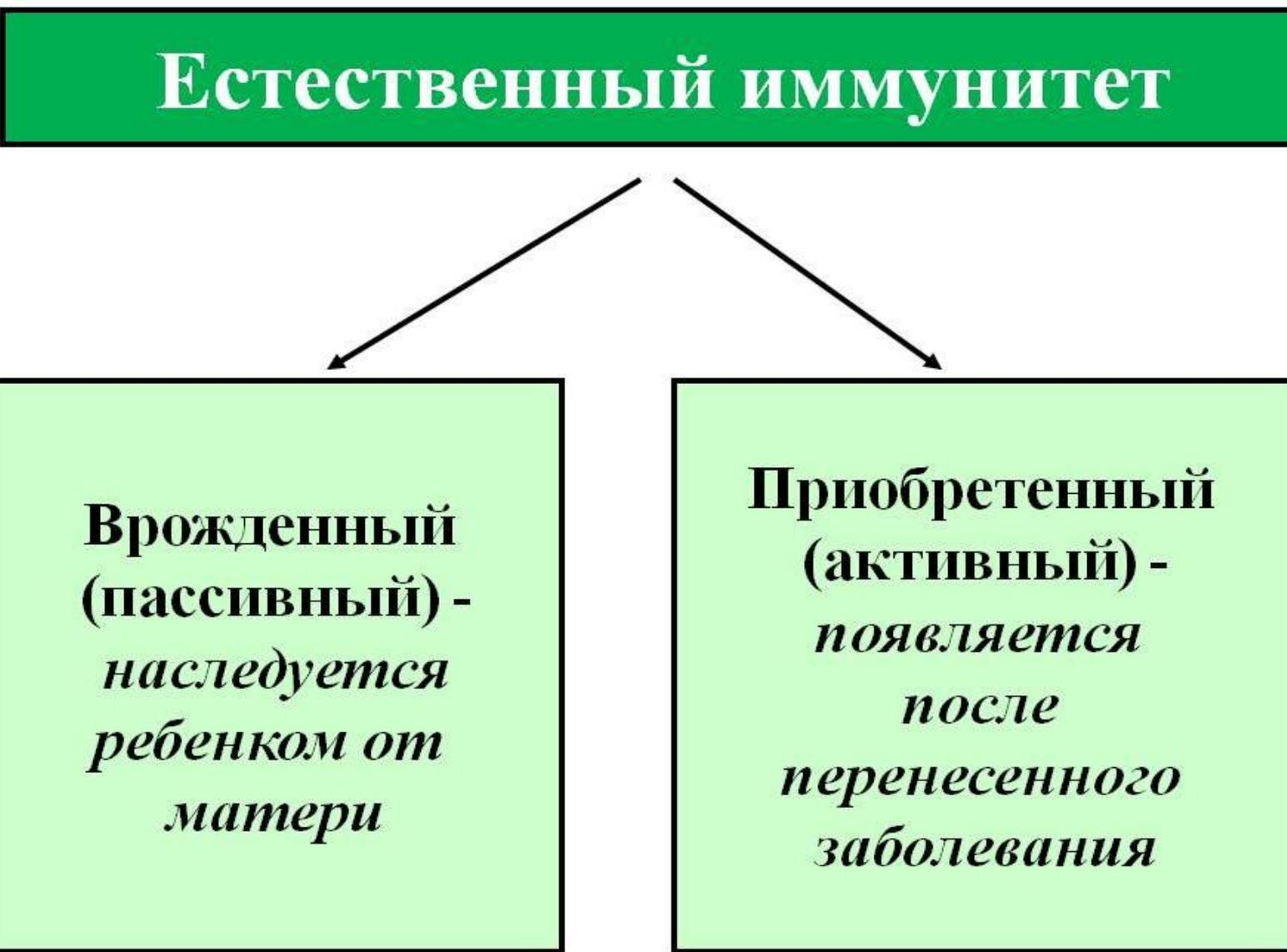
Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний у младших школьников





Иммунитет - это комплексная реакция организма, направленная на защиту его от внедрения бактерий и их токсинов, вирусов, паразитов.

Естественный иммунитет



**Врожденный
(пассивный) -**
*наследуется
ребенком от
матери*

**Приобретенный
(активный) -**
*появляется
после
перенесенного
заболевания*



К факторам, напрямую влияющим на здоровье ребёнка, относятся: правильное питание, достаточные физические нагрузки, длительные прогулки на свежем воздухе, правильное закаливание.



Важнейшим фактором для сохранения здоровья детей является закаливание.



Правильное питание детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей - это, прежде всего, путь к здоровью нации и залог эффективного усвоения накопленных знаний.



Массаж - это не только приятная расслабляющая процедура, но и распространенное средство лечения и профилактики многих заболеваний.



Физкультура должна быть одним из повседневных режимных моментов в жизни школьника.

Обеспечьте организму ребенка «комфортный режим»:

- избегайте посещения с ребенком мест повышенного скопления людей;**
- проветривайте помещения, в которых находится ребенок, поддерживайте в них оптимальную температуру и влажность, проводите влажную уборку;**
- чаще гуляйте с детьми на свежем воздухе, избегая переохлаждения;**
- не забывайте брать на прогулки воду;**
- обеспечьте ребенку полноценное питание, тем самым повышая устойчивость детского организма к вирусам.**





Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятие активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят понижение иммунитета.



Благодарю за внимание!