

# 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

```
graph TD; A[Естественный иммунитет] --> B[Врожденный (пассивный) - наследуется ребенком от матери]; A --> C[Приобретенный (активный) - появляется после перенесенного заболевания];
```

**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!**