

# Укрепляем иммунитет!

## Иммунитет - это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций.

Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм и от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые. Существуют два вида иммунитета: **врожденный и приобретенный**.

Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого.



## Как укрепить иммунитет:

1. **Соблюдение режима дня**. Питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, также важен режим и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма.
2. **Правильное питание**. Следите, чтобы у ребенка было разнообразное питание, а продукты - свежими и высокого качества.
3. **Движение – это жизнь**. Не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения.
4. **Закаливание**. Самыми распространенными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание.
5. **Вооружаемся любовью**. Дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют.

