

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Иммунитет – естественная защита нашего организма. День и ночь он борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Но, к сожалению, даже самую сильную иммунную систему могут разрушить стресс, плохая экология, неправильный образ жизни, дефицит витаминов и перенапряжение. Если хочешь быть здоровым, с детства приучайся следить за своей физической формой. Свежий воздух, физические упражнения, правильный режим дня и сбалансированное питание – главные союзники сильного иммунитета. Следите за рационом. Особенно важны в рационе белки, витамины и минералы. На вашем столе регулярно должны появляться дары моря, мясо, рыба, яйца, крупы, молочные и кисломолочные продукты, свежие овощи фрукты и ягоды. Чипсы, газированная вода, красители и консерванты не содержат никаких полезных для организма веществ, а вредных – сколько угодно.

1. Больше двигайтесь. Наиболее эффективны занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Для хорошего самочувствия важны положительные эмоции, поэтому в выходные и на каникулах надо проводить время, как можно разнообразнее: кататься на лыжах, общаться с друзьями и детьми, все что угодно, лишь бы не хандрить и не лежать на диване.

2. Установите четкий режим бодрствования и отдыха. Для крепкого иммунитета нужен полноценный отдых. Нельзя экономить время за счет сна.

3. Соблюдайте правила личной гигиены. Не забывайте мыть руки с детьми перед едой, проветривайте комнату, регулярно проводите влажную уборку в квартире.

4. Если вы или ваш ребёнок часто болеете, не занимайтесь самолечением, отправляйтесь на прием к врачу. Только врач может определить причину сбоев в работе организма и назначить лечение.

5. Работайте над воспитанием у детей привычки к здоровому образу жизни. Будьте для вашего ребёнка примером.

6. Закаляйте. Закаливание действительно повышает защитные силы организма, но только в том случае, если проводится правильно.

