



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 организма также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует 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 человека.

Как укрепить иммунитет:

1. соблюдение режима дня (питаться в одно и тоже время важно не только детям, но и взрослым, также важен 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, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение - это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).



Следим за зрением и осанкой!

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснить ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья.

При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.

Правила красивой осанки и хорошего зрения:

- 1. стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;**
- 2. на стуле, ребёнок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;**
- 3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;**
- 4. при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;**
- 5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;**
- 6. ограничить время пребывания за компьютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;**
- 7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).**

