

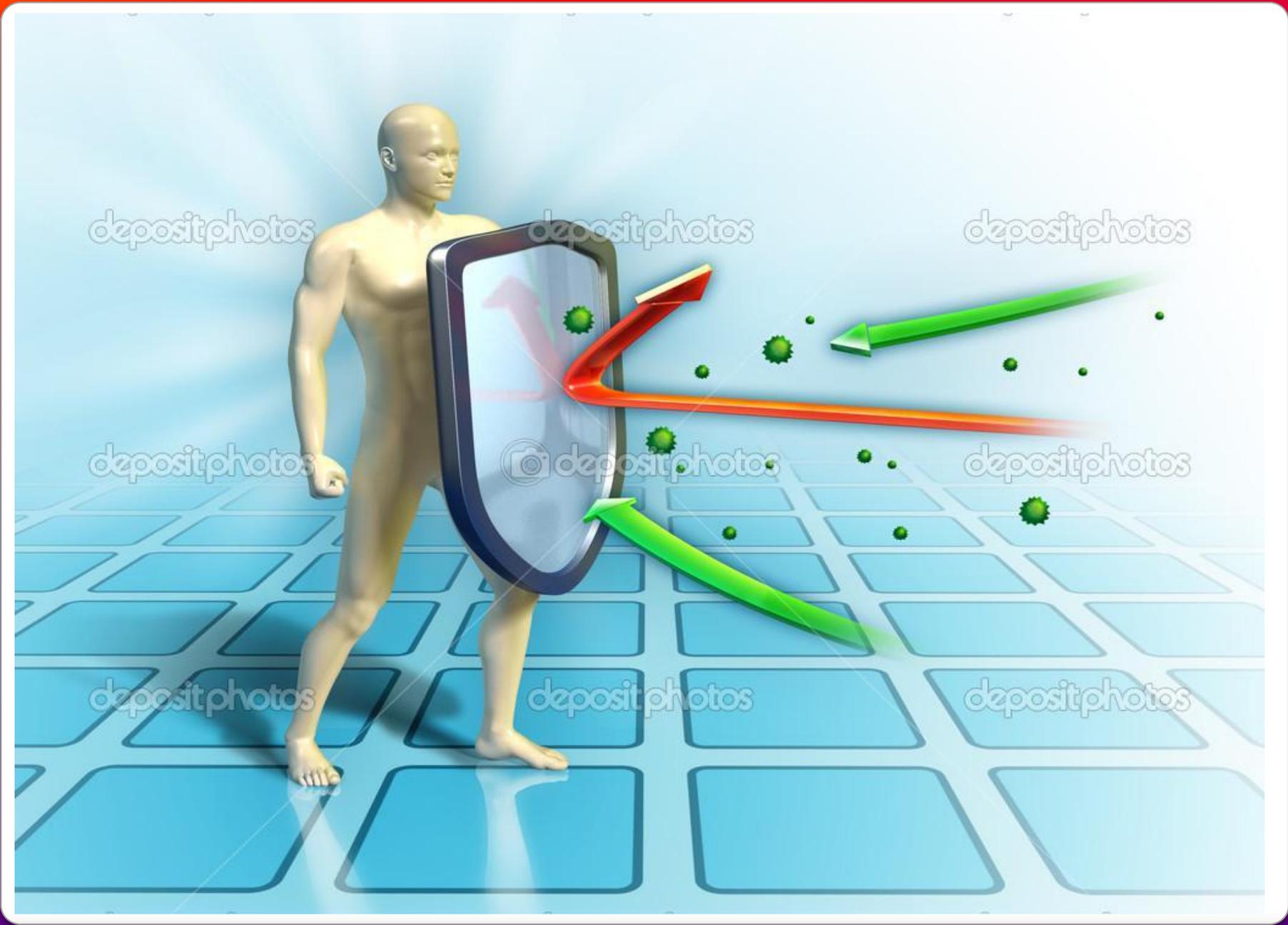


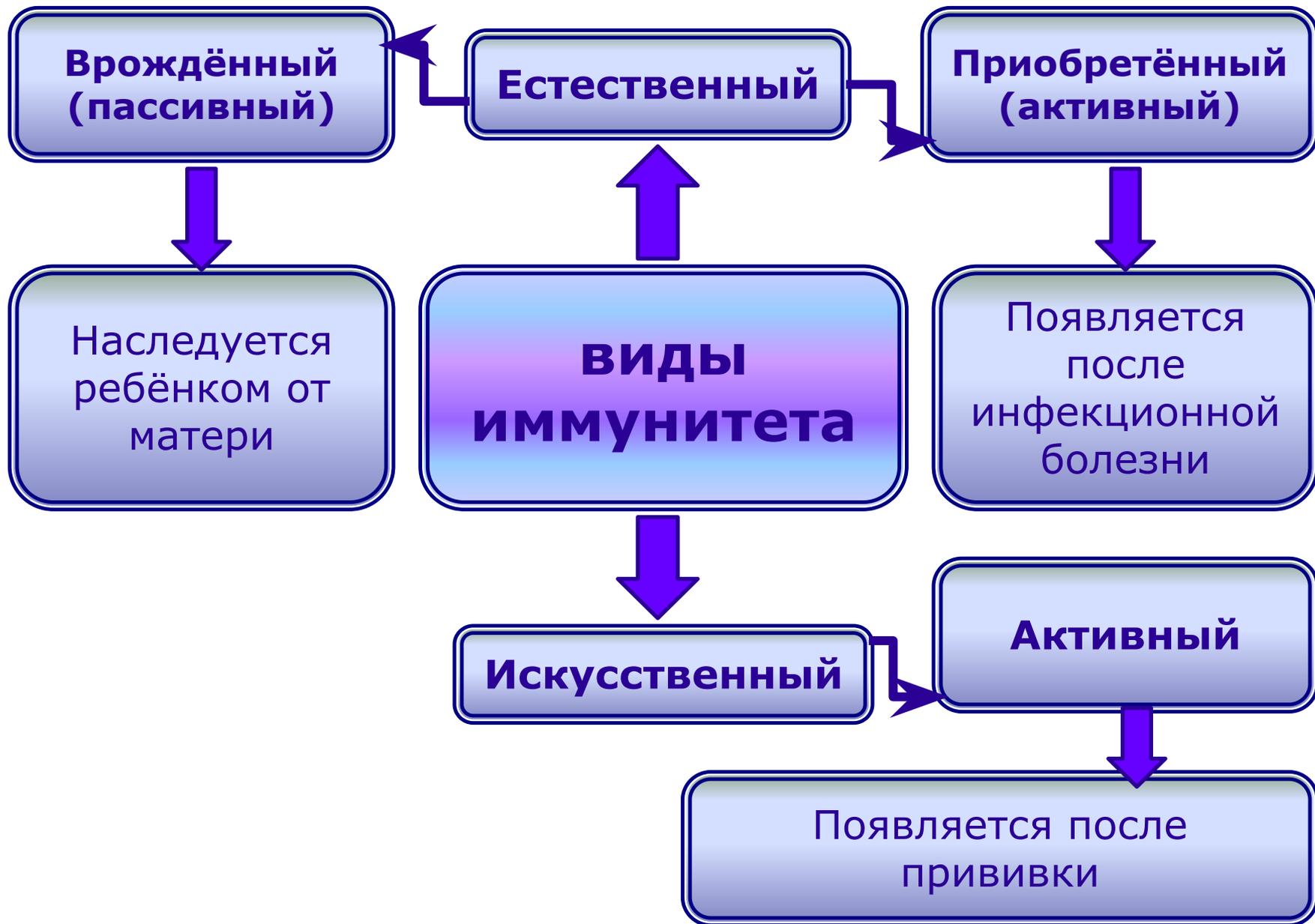
ПОНЯТИЕ ОБ ИММУНИТЕТЕ



**Понятие «иммунитет»
возникло благодаря русскому учёному И.И.
Мечникову и французскому микробиологу
Луи Пастеру**

Иммунитет – это способность организма противостоять, освобождаться от множества неблагоприятных факторов, воздействующих на организм и вызывающих всяческие недуги, и веществ, несущих в себе чужеродную генетическую информацию.







Основные признаки поражения иммунной системы – частые рецидивы хронических заболеваний или частые простудные заболевания, не поддающиеся лечению.



Мифы об иммунитете.

- **Что ребёнка нужно содержать в максимально стерильных условиях**
- **Что все болезни – от неполадок с иммунитетом**
- **Что с инфекционными заболеваниями иммунитет справится сам, поэтому лечить их не надо**
- **Что вмешательство в работу иммунной системы (иммунокоррекция) вредно и опасно**
- **Что принимая общеукрепляющие препараты неспецифического действия, можно решить все проблемы иммунной системы**
- **Что на иммунную систему влияют только иммунные препараты**



Как укрепить иммунитет?

**Удобная одежда ,
соответствующая
погоде, из
натуральных
тканей**

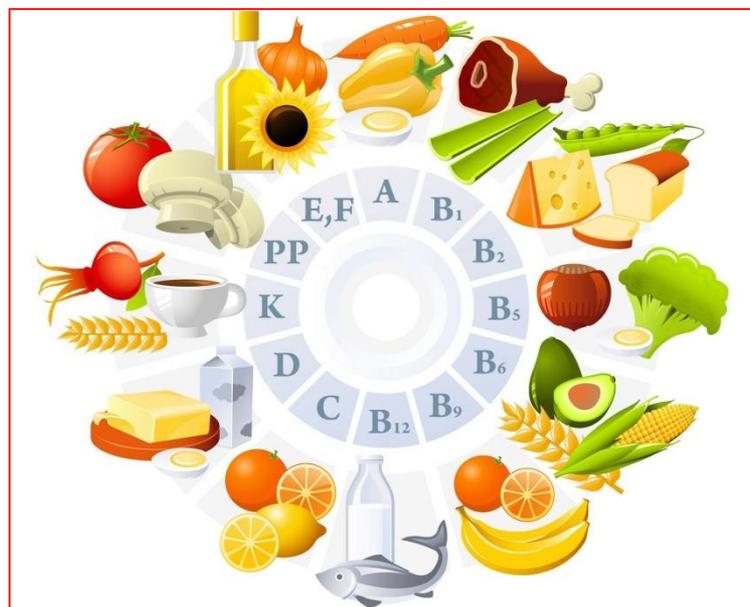


**Физические
упражнения**

Регулярное питание



Витамины и минералы



Закаливание и соблюдение режима дня



Положительный эмоциональный фон





Защитная система нашего организма нуждается в бережном обращении, грамотном отношении.

Только тогда мы можем рассчитывать на то, что организм будет адекватно реагировать на многочисленных болезнетворных противников и достойно выходить даже из самых тяжёлых схваток.