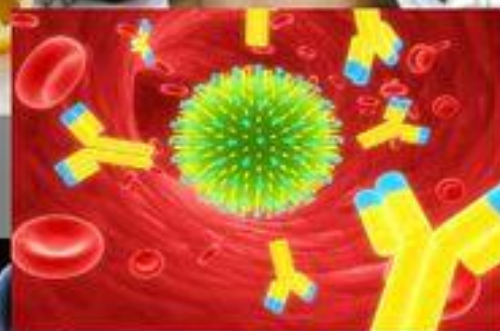




РосНИИПЗ

# Иммунитет





**ГБУЗ «Областной центр медицинской профилактики»**

**1 марта - Всемирный  
день иммунитета**

Наши контакты: г. Псков, ул. Кузнецкая, 23

Регистратура: 20-16-85

Социальные сети: <http://vk.com/club59588670>

<http://vk.com/club51940174>

# Здоровье - бесценное богатство



При встречах  
и расставаниях с  
близкими людьми  
мы всегда желаем  
им хорошего  
здоровья, потому  
что это — главное в  
жизни

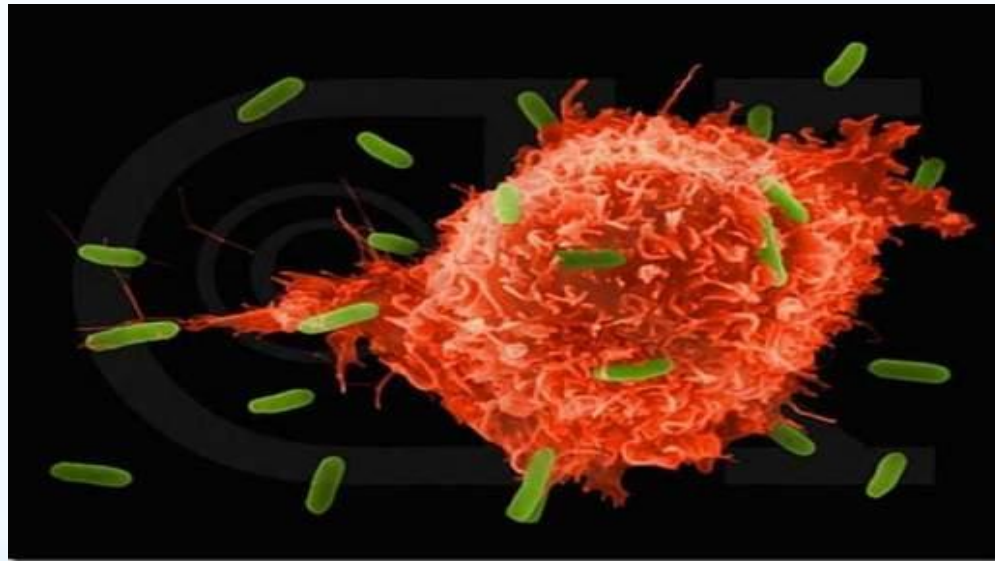
Сохранять здоровье помогает иммунитет.

# Иммунитет



Слово «иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas» и означает - освобождение.

# Иммунитет - защита от болезней



Иммунитет человека — это способность организма защищаться от различных «врагов», то есть негативного действия бактерий, грибков, вирусов. Но и иммунитету нужна помощь организма. Человек должен укреплять и поддерживать свою иммунную систему.

# Береги здоровье

Чтобы поддерживать свою иммунную систему человек должен правильно питаться, закаляться и вести активный образ жизни.

Обязательный минимум физической нагрузки на день — ежедневная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, пробежка, езда на велосипеде, бассейн, танцы.

**Выбирай, что тебе больше всего нравится!!!**



# Водные процедуры



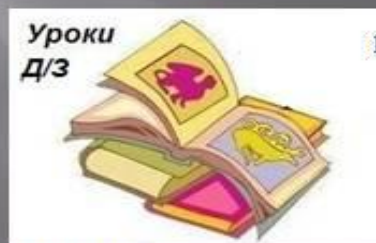
Водные процедуры укрепляют нервную систему, сердце и сосуды.

# Если хочешь быть здоров - закаляйся

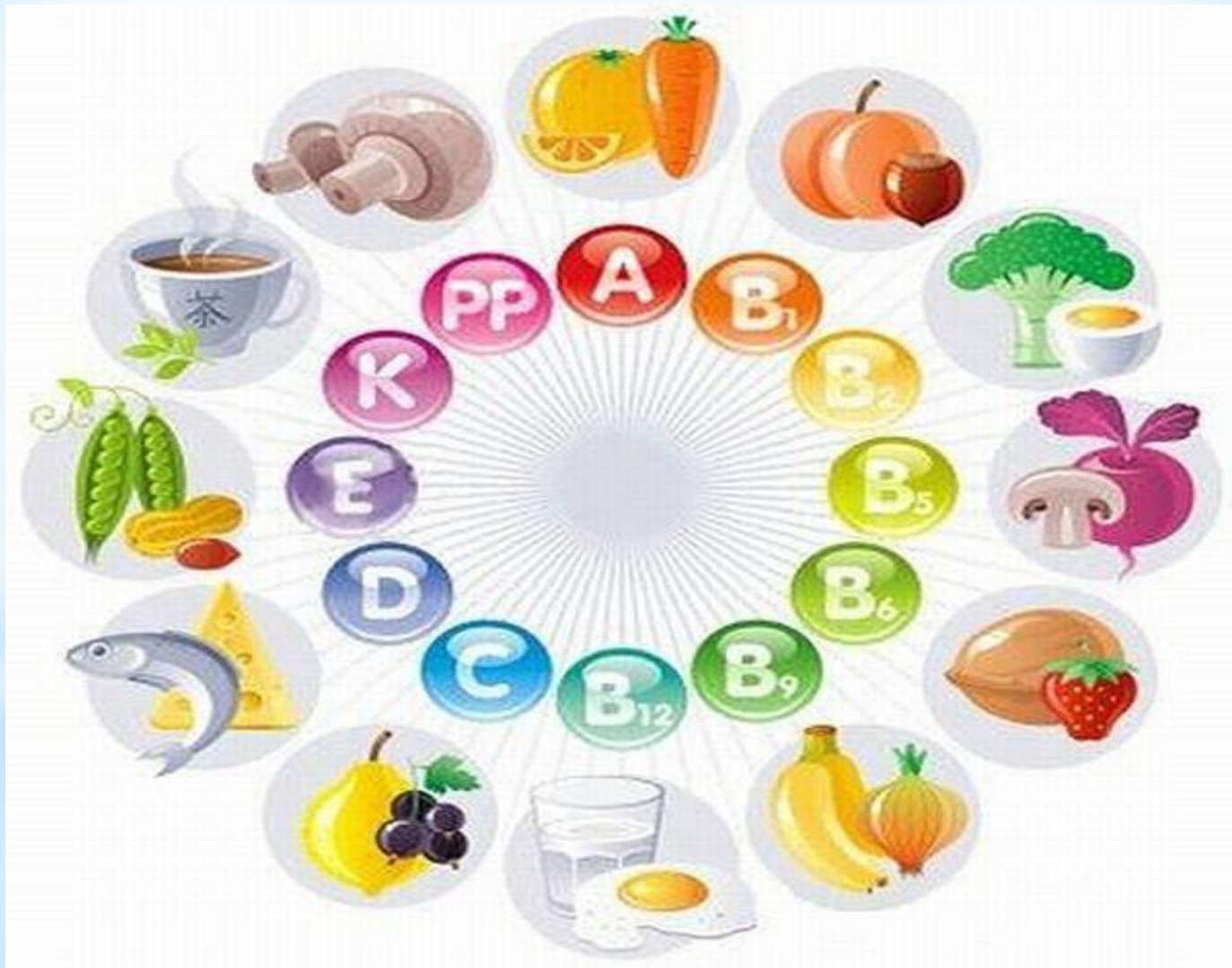
1. Закаливание начинают с воздушных ванн; в течение нескольких дней надо растирать тело сухим полотенцем.
2. Позже можно переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде.
3. Затем переходят к обливаниям; летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



# Соблюдай режим дня



# Клад здоровья - ВИТАМИНЫ



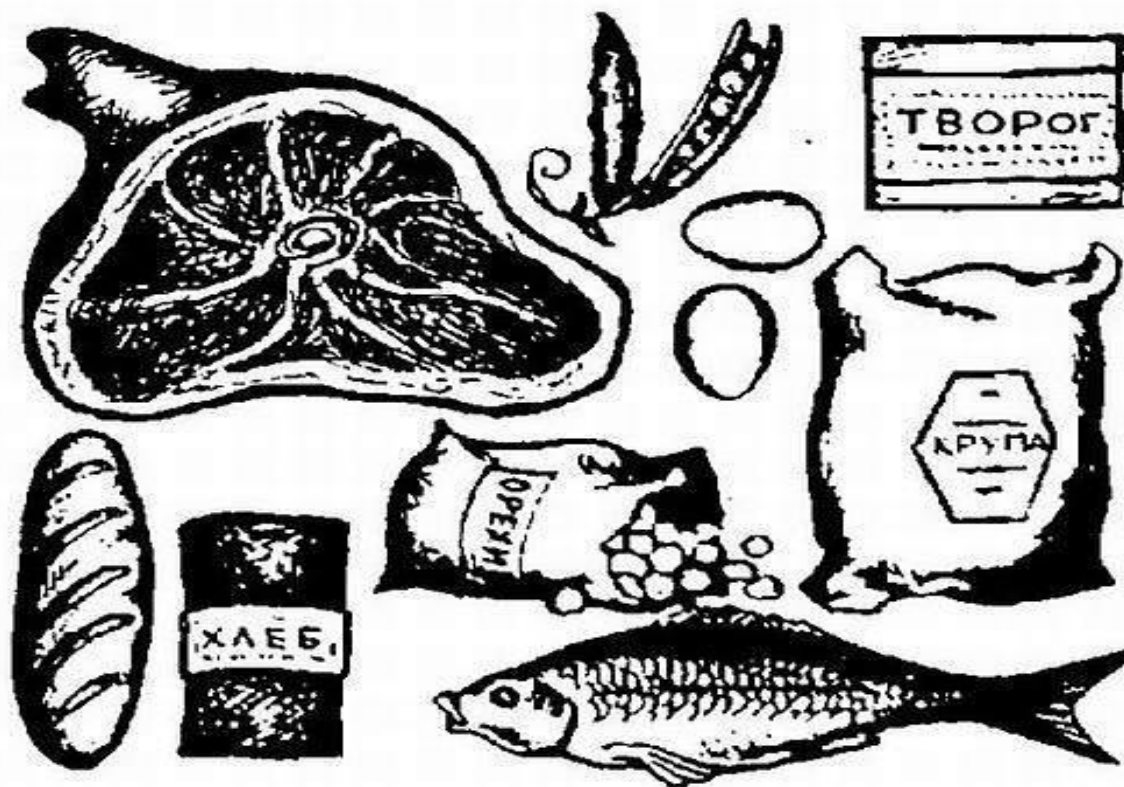
# Витамин С заряжает иммунную систему



# Томатный сок - источник витамина А



# Белки укрепляют иммунитет



Продукты богатые белками: мясо, рыба, творог, сыр, хлеб, крупа, зерна бобовых растений, орехи, яйца

# Чай полезен для здоровья

Из черного чая выделяется вещество, которое повышает активность кровяных клеток.

Это делает человека активным и бодрым.



# В баню за здоровьем



На Руси всегда любили баню. Парились с вениками. Выгоняли ими болезни. Исследования показывают, что те, кто ходит в баню, в два раза меньше болеет простудой. Горячий воздух, вдыхаемый человеком, уничтожает вирус простуды.

# Соблюдай режим дня



Спать необходимо не менее 9 часов - это полезно для иммунитета.



# Радуйтесь жизни



Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета.

Радость помогает справиться с болезнями.

**Выбирай  
здоровый  
образ  
жизни!**

