



Про імунітет



Що таке імунітет

Імунітет - це захисні сили організму, які:

- борються з мікробами і вірусами
- допомагають бути здоровим та активним



Як зміцнити імунітет

Поради





Міцний сон

Щоб гарно себе почувати, необхідно перш за все висипатися. Якщо ти спиш недостатньо, захисні сили організму зменшуються.





Режим дня

Щоб добре виспатися, треба лягати і вставати в один і той самий час. Для цього варто дотримуватися розпорядку дня.

Також якщо приймати їжу щодня в одні й ті ж самі години, то організм звикне, буде виділяти вчасно шлунковий сік.

А це означає, що у вас буде гарний апетит і ви відновлюватимете свої сили швидше





Правильне харчування

Правильно харчуватися – це як?

Їжте різноманітні продукти: овочі і фрукти, цільнозернові продукти, корисні білки.

Відмовтеся від шкідливих продуктів (газовані напої, чіпси)





Фізичні вправи

Свій ранок починаймо із зарядки.

Фізичні вправи надають сил, енергії, бадьорості та гарного настрою на весь день.



Посміхаймося

Гарний настрій зміцнює імунітет

Якщо ваш настрій зіпсувався, підійдіть до дзеркала та посміхніться собі. І ваш гарний настрій неодмінно повернеться.





Подивіться мультфільм про імунітет
за наступним посиланням:

https://www.youtube.com/watch?v=X_t2fGl-7qo





Будьте
здорові!!!



*Презентацію створила
практичний психолог Жур Тетяна Володимирівна
Використані малюнки з Інтернету*