**Укрепляем иммунитет!**

Иммунитет – это защитная реакция организма.

Ещё не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако учёные доказали, что иммунная система человека защищает организм, также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные изменённые клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета: ВРОЖДЁННЫЙ и ПРИОБРЕТЁННЫЙ.

Врождённый иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретённый 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 ребёнком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. Закаливание (самые распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. Вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищёнными и реже болеют).