



1 марта - Всемирный день иммунитета



В России и во многих странах проводятся мероприятия с участием врачей по данной теме, просветительские беседы, уроки в образовательных учреждениях, акции среди взрослого населения направленные на повышения осведомленности жителей о важности знаний по иммунной системе. Совместно со специалистами Роспотребнадзора по Смоленской области в рамках совместной деятельности по санитарно-просветительской работе, проведены обучающие мероприятия среди учащихся образовательных учреждений г. Смоленска, а именно:

- МБОУ СШ 6 (<https://sh-6-smol.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/meropriyatiya/vsemirnyy-den-immuniteta.html>),
- МБОУ СШ № 7 (<https://vk.com/smolskola7>),
- МБОУ СШ № 8 (https://sh8-smolensk-r66.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/novosti/novosti_53.html).



Цель лекции: ознакомить с правилами личной гигиены, рассказать о полезных продуктах, о витаминах необходимых нашему организму. Сформировать здоровый образ



жизни, воспитать внимательное отношения к своему здоровью. Привлечь общественное внимание к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний. Рассказать населению, что иммунитет зависит от образа жизни который ведет человек.

Что необходимо человеку чтобы поддерживать иммунитет?

- Отказ от вредных привычек;
- Здоровое питание;
- Здоровый сон и др.

В игровой форме с учащимися образовательных учреждений проведена викторина.



Первый весенний день не зря был выбран для этого праздника. После зимы иммунная система организма более ослаблена и начинает давать сбой. Зимние простуды, авитаминоз, синдром хронической усталости угнетающе действует на организм в целом и на иммунную систему.

Поэтому важно подумать о поддержании иммунитета весной, заняться профилактикой здоровья и отказа от вредных привычек.



Врачи рекомендуют всем! Придя домой с учебы, работы прилечь на диван, закрыть глаза и постараться думать, о чем ни будь приятном, дыша глубоко и ровно. Можно включить негромкую музыку.

Это прекрасно снимает накопившуюся в течении дня усталость и не дает стрессу победить иммунитет.

И не забывайте оптимизм-путь к здоровью и долголетию! Знайте, что оптимисты болеют реже и выздоравливают быстрее.

Берегите себя и будьте здоровы!



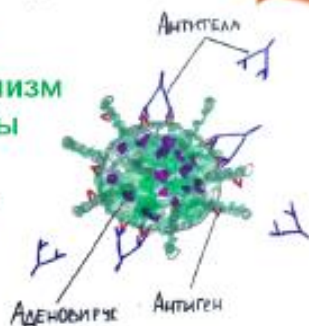
ВАКЦИНАЦИЯ + УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



При введении в организм человека вакцины вырабатываются **АНТИТЕЛА** – это специальные клетки, которые способны **защитить нас от опасных вирусов**.

Благодаря вакцинации организм не так тяжело воспринимает вирус.

Своевременное введение в организм человека вакцины снижает риск заболеваемости.



Стоит отметить, что эффективность вакцины с течением времени уменьшается. Это означает, что целесообразно прививаться **раньше октября месяца**. Также нет смысла осуществлять прививку в декабре или другой зимний месяц, так как в организме не успеют выработаться нужные антитела.

Рациональное питание

**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



Соблюдение Личной гигиены



Мойте руки с мылом после посещения туалета, улицы, общественных мест, после работы с землёй, контакта с домашними животными.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками



Активный отдых



Чистота и порядок дома

Соблюдайте чистоту в помещениях.



Помогай родителям, они будут очень рады!



Простудные заболевания передаются через воздух, поэтому в общественных местах можно пользоваться марлевыми повязками.

Во время эпидемии необходимо ограничить контакты с другими людьми, реже бывать в местах большого скопления народа, чаще гулять и дышать свежим воздухом.

Регулярно проводите проветривание (во время занятий, перед сном, с утра).

Закаливание



Ножные ванны

Купание в водоёмах

Обтирание мокрым полотенцем



Обливание

