

Иммунитет зимой и как его защитить?

Защити свой организм от болезней!



С окончанием осени и приходом зимы испытания для нашего иммунитета продолжаются, и устоять перед болезнями становится все сложнее. Недостаточное количество витаминов, длительное пребывание в тесных помещениях с большим скоплением людей, частые переохлаждения, нередко промокшая обувь и множество других факторов создают благоприятные условия для распространения вирусов и их проникновения в организм. Одной из основных причин снижения оборонной способности иммунной системы является нехватка витамина D.

Но существует немало иных причин, по которым зимой мы становимся более легкой добычей для различных болезнетворных микроорганизмов. Ученики нашей школы разбиралась, как же сохранить свое здоровье и поддержать защитные функции организма в холодное время года?

СОВЕТ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ №1

Зима - это время для развлечений и для игр. Но к сожалению это время и разных болезней. Избежать это можно обогащая с весны свой организм витаминами. Один из важных факторов - закаливание, но к нему надо подходить осторожно, утренняя зарядка с открытой форточкой. Надо следить за личной гигиеной, пользоваться антисептическими средствами, носить маски и держать дистанцию. Если соблюдать эти правила то вы будете здорово и весело проводить зиму. (8 Б)



74

В НОМЕРЕ:

Стр 1: Иммунитет зимой и как его защитить
Стр 2 - 3: Советы по укреплению здоровья
Стр 4:

СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

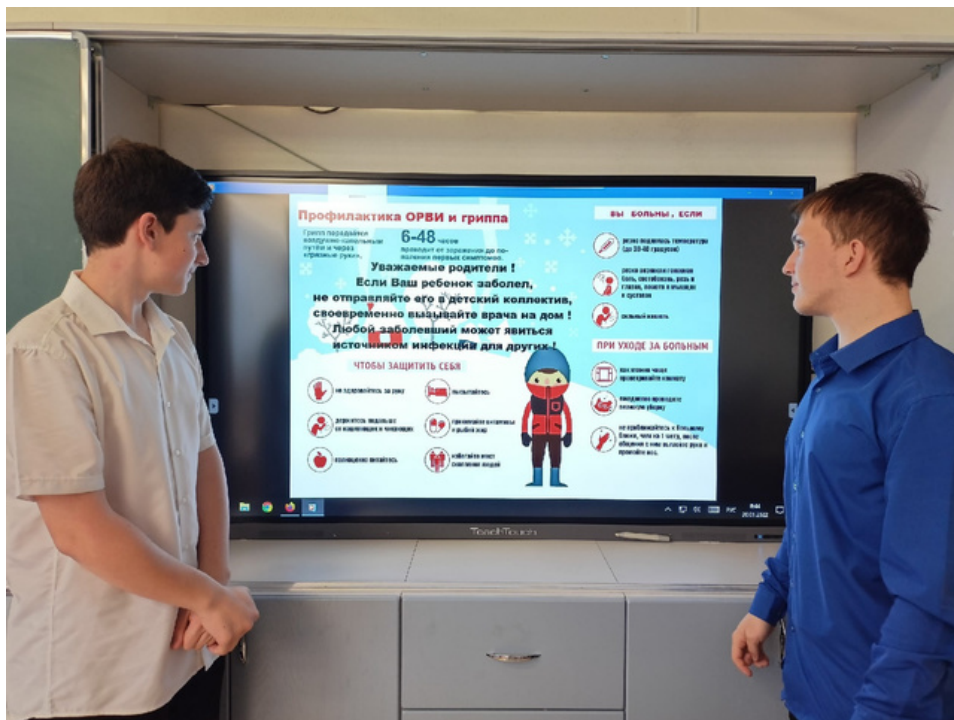
СОВЕТ № 2

Повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды в зимнее время помогут:

- прогулки на свежем воздухе;
- правильная одежда и обувь;
- рациональное питание и обильное питье;
- проветривание помещения;
- соблюдение гигиены;
- активный образ жизни;
- носовое дыхание.

И так, свежий прохладный воздух укрепляет защитные силы организма, повышает тонус, наполняет энергией, стимулирует нервную деятельность.

Зимой организм требует дополнительных источников энергии, которыми служит сытная и питательная пища. В то же время ему необходимы витамины. Поэтому в зимний рацион должны входить каши, орехи, фрукты, сухофрукты, кисломолочные продукты.



Важную роль в укреплении организма имеет физическая активность

Как известно, слизистая оболочка носа служит барьером для микробов. Она перекрывает им путь и, нейтрализуя их, защищает от болезни.

(8В)

СОВЕТ № 3

Простые советы могут помочь защититься от различных вирусов.

- 1) Необходим приём витаминов.
 - 2) Физическая активность. Утренняя зарядка, активные игры - всё это помогает организму сопротивляться с простудными заболеваниями.
 - 3) Регулярные прогулки на свежем воздухе.
 - 4) Проветривание помещения.
 - 5) Также очень важно соблюдать правила гигиены. Тщательно и часто мыть руки с мылом или использовать дезинфицирующие средства. Соблюдать дистанцию, прикрывать рот и нос при чихании или кашле. Соблюдайте эти правила и будьте здоровы!
- (8 А)



КОРОНАВИРУС: КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ И НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ

Свести к минимуму риск заражения коронавирусом поможет соблюдение стандартных профилактических мер:

- Избегайте контактов с людьми с симптомами простудных заболеваний;
- Воздержитесь от посещения многолюдных мест и массовых мероприятий. Если это невозможно – используйте маски, меняя их каждые два часа;
- Одевайтесь по погоде. Переохлаждение вызывает ослабление иммунитета, а значит, вирусу будет проще проникнуть в ваш организм;
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь в течение дня, и проводите влажную уборку;
- Не употребляйте в пищу экзотические блюда, недожаренное мясо и продукты животного происхождения, не прошедшие тепловую обработку;
- Регулярно мойте руки с мылом. При отсутствии возможности вымыть руки, пользуйтесь дезинфицирующими спиртовыми растворами;

- Тщательно мойте продукты питания, в том числе те, которые надо очищать от кожуры перед употреблением, например, бананы;
- Не дотрагивайтесь до лица немытыми руками;
- Принимайте витаминные комплексы и средства, стимулирующие иммунитет;
- Воздержитесь от поездок в Китай и страны Юго-Восточной Азии. Если поездку отменить не удалось, избегайте посещения мест, где есть возможность контакта с животными (рынков, зоопарков и т.д.). Употребляйте только бутилированную воду, носите медицинскую маску и тщательно мойте руки.



**РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

В РДШ может вступить абсолютно любой человек от 8 до 17 лет и начинать предлагать свои идеи и проекты.

Подробнее ознакомиться с движением можно на официальном сайте рдш.рф, в сообществе Вконтакте vk.com/skm_rus и Инстаграм www.instagram.com/skm_rus/ ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

**с. Песчанокопское, ул. Алисова 7
Редколлегия МБОУ ПСОШ №1
им.Г.В.Алисова:
Абрамова Диана, Косова Алина,
Фёдорова Виктория, Лыков Матвей,
Тугова Виктория, Золотухина Мелине.**