

## ЗДОРОВЬЕ И ИММУНИТЕТ

"Здоровье (health) является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Это определение, было принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Оно отражено в Уставе ВОЗ (1948), причем ВОЗ провозглашен принцип, в соответствии с которым "обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека".

Английское слово "health" ("здоровье") происходит от англосаксонского слова "whole" - целый, невредимый, что является, по сути, семантическим определением здоровья. Попытки дать обобщающее определение "здоровья" берут свое начало в глубокой древности. Философ, врач, математик Пифагор считал, что "здоровье - есть гармония, равновесие, а болезнь - нарушение гармонии. Нравственное здоровье есть стремление к добру". В настоящее время число определений понятия "здоровье" превышает три сотни и каждое из них отражает концепцию автора. Единого же мнения относительно данной дефиниции ни в отечественной, ни в зарубежной социологии нет и, вероятно, не может быть.

И. М. Воронцов считает, что в отношении детей, это определение следует дополнить. По его мнению, здоровье ребенка — это еще и отсутствие причин и факторов риска, препятствующих оптимальному развитию и достижению к взрослому периоду жизни максимальных биологически детерминированных уровней как физического, так и интеллектуального и нравственного совершенства, максимальной по длительности, безболезненной и социально плодотворной жизни. По мнению ученого, здоровье ребенка (будущего взрослого) — это итог (результат) оптимальной реализации генетической программы.



Иммунитет – это естественная защита нашего организма. День и ночь он борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Но, к сожалению, даже самую сильную иммунную систему могут разрушить стресс, плохая экология, неправильный образ жизни, дефицит витаминов и перенапряжение.

Если вы хотите, чтобы ребенок был здоровым, с детства приучайте его следить за своей физической формой. Свежий воздух, физические

упражнения, правильный режим дня и сбалансированное питание – главные союзники сильного иммунитета.

Союзники иммунитета:

Правильное питание

Регулярные физические упражнения

Правильный режим дня

Санитарно-гигиенические мероприятия

Регулярные медицинские профилактические осмотры

Хорошее настроение и положительные эмоции

Враги иммунитета

Стресс

Неправильное питание

Самолечение: например, закаливание ребенка во время или сразу после болезни

Генетически обусловленный слабый иммунитет

Сидячий образ жизни, недостаток физических упражнений

Нарушение пищеварения, запоры, которые ведут к интоксикации организма

Переутомление

Хронические заболевания

Курение, в том числе и пассивное

#### Признаки снижения иммунитета

- Школьник стал вялым, раздражительным, быстро устает и не высыпается. Он с трудом дотягивает до выходных, а в субботу и воскресенье старается отоспаться за всю неделю
- Он болеет респираторными инфекциями (ОРЗ) чаще 3–4 раз в год
- К названию какого-то заболевания в «паспорте здоровья» врач приписал слово «хронический» или «рецидивирующий»
- У него появились аллергические заболевания