



# JAK DBAĆ O ODPORNOSC?

CZYLI 10 RAD, KTÓRE POMOGĄ CI ZACHOWAĆ ZDROWIE.

**NIE** **SZCZEPIONIA** **TAK**

...WZMACNIĄĄ ODPORNOSC PRZECIWKO WIELU ZARAŻKOM.

**NIE** **MYCIE RAK** **TAK**

...USUWA Z TWOJEGO OTOCZENIA GROZNE ZARAŻKI, KTÓRE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ CHOROBY.

CZĘSTE MYCIE SKRACA ŻYCIE...

**RUCH**

...NA ŚWIEŻYM POWIETRZU PRZY KAŻDEJ POGODZIE, ALE WE WŁAŚCIWYM UBIORZE WSPIERA TWOJĄ ODPORNOSC.

**REKONWALESCENCJA**

...KILKA DNI W DOMU PO PRZEBYTEJ CHOROBY POZWOLI CI NABRAĆ SIĘ PRZED POJŚCIEM DO SZKOŁY.

**WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE**

...SZCZEGÓLNE DIETA BOGATA W WARZYWA I OWOCE SPRZYJA SILNEJ ODPORNOCI.

**UNIKANIE ZATŁOCZONYCH MIEJSC**

...OGRANICZA RYZYKO ZACHOROŃ.

**ZMIANA KLIMATU**

WYJAZDY WAKACYJNE W GORY LUB NAD MORZE SPRZYJĄ WZMACNIANIU NATURALNYCH METOD OBRONNYCH.

NIE MA JAK WAKACJE...

**UNIKANIE DYMU Z PAPIEROSÓW**

...POZWALA ZACHOWAĆ NATURALNE BARIERY OCHRONNE W PŁUCACH. PAMIĘTAJ, ABY ZWRACAĆ UWAGĘ DOROSŁYM PALĄCYM W TWOJĄ OBECNOCI.

PAPIEROSY ALBO ZDROWIE!

**SEN**

...ODPOWIEDNIO DŁUGI REGENERUJE SIŁY OBRONNE ORGANIZMU I NIE NARAŻA CI NA SZWANK KONIECZNIE PRZY OTWARTYM OKNIE.

**DBANIE O DOBRY HUMOR**

...TO NATURALNA METODA POZWALAJĄCA ROZŁĄDOWAĆ CODZIENNY STRES, OBNIAŻAJĄCY ODPORNOSC.

CHOROWANIE TEŻ JEST POTRZEBNE. W TEN SPOSÓB ĆWICZY SIĘ UKŁAD ODPORNOSCIOWY DZIECKA, KTÓRY WALCZĄC Z INTRUZEM WYTWARZA KOMÓRKI KONIECZNE DO OBRONY PRZED CAŁE DALSZE ŻYCIE. ŚREDNIA LICZBA CHOROÓB U PRZEDSZKOLAKA TO 6-8 WNFEKCIJ NA ROK. NA SZCZĘŚCIE Z WIEKIEM DZIECKO CHOROJE CORAZ RZADZIEJ.