**Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, всего общества в целом. Это — главное условие полноценной и счастливой жизни, чтобы быть здоровым, не болеть? Ответ прост вести здоровый образ жизни. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание. Помимо правильного питания приведем ещё несколько прекрасных способов зарядить свой иммунитет жить здоровым и жить здорово!

- **занимайтесь спортом**;

- **больше витаминов**;

- з**акаляйтесь**;

- **употребляйте белок** – из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела (иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться;

 **Пейте чай** – всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются вещества, которые повышают активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма;

 **Веселитесь** – согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль – счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам;

**Ни нервничайте**;

**Минимум алкоголя** – согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы;

**Спите. Крепкий сон** – один из лучших способов оставаться здоровым.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться, нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомните – здоровье

В магазине не КУПИТЬ!