**WZMOCNJI SWOJĄ ODPORNOŚĆ**

 Odporność to system obrony organizmu, naturalna bariera, która chroni m.in. przed wirusami i bakteriami, a w efekcie przed zachorowaniem. To od niej zależy, jak często chorujemy. Odporność kształtuje się od pierwszych dni nawet do 18 roku życia.

Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm, który ma za zadanie zwalczać różnego rodzaju infekcje. Mechanizm ten, chroniący przed zagrażającymi antygenami to**układ odpornościowy**. **Odporność**to zdolność organizmu do przeciwdziałania niekorzystnemu wpływowi patogenów przedostających się do jego wnętrza – wirusów, grzybów lub bakterii. Natomiast w przypadku przedostania się patogenów do organizmu – szybkie pozbycie się ich, z użyciem przeciwciał, produkowanych przez limfocyty B.

Sprawne działania układu odpornościowego zależy od ogólnego stanu zdrowia oraz stylu życiu. Odporność mogą obniżać m.in.:

 - palenie papierosów,

 - nieprawidłowe odżywianie,

 - niedostateczna ilość snu,

 - brak aktywności fizycznej oraz przewlekły stres.





 Pozdrawiam,

Wasza pielęgniarka szkolna.