**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Киреевский центр образования №4».  
Борьба с «незаметными» вредными привычками.  
Головин Р.Э.(учитель истории и обществознания).**

Тема иммунитета и укрепления здоровья-одна из самых актуальных и важных проблем современного общества. Отдельным момент стоит выделить испытания, с которыми пришлось столкнуться всему миру в 2020 году, в связи с чем, тема охраны здоровья становиться еще более важной. Уже скоро начнется зима, что означает необходимость укрепления иммунитета, но прежде, чем перейти к этому вопросу, стоит подумать, а что мы сами можем сделать для того, чтобы, в первую очередь не ослаблять его самостоятельно. По мнению большинства исследователей, современные школьники имеют целый ряд пагубных привычек, которые, с первого взгляда, незаметно, но при этом, очень методично ослабляют наше здоровье, что обязательно даст о себе знать в условиях, когда наш иммунитет начнет сопротивляться внешним раздражителям.

Стресс — это не просто неприятно. Постоянное напряжение и тревога разрушают наш иммунитет, ослабляя защитные силы организма. Неприятно это признавать, но хронический стресс — это привычка, которую мы выбираем. Несмотря на то, что мы не можем выбирать обстоятельства, мы можем выбирать свою реакцию на них. И те инструменты, что помогают управлять этой реакцией.

Другой опасностью, с которой сталкивается человек XXI века, является малоподвижный образ жизни. Солнце и свежий воздух необходимы для качественной работы иммунной системы. Наши легкие нуждаются в «проветривании», а для иммунитета важен витамин D. Отсутствие физической нагрузки ведет к лимфатическим застоям и развитию воспалительных процессов. Но важно помнить, что редкое посещение спортзала — не относится к полезной нагрузке. Лучше каждый день делать зарядку по 10 минут и гулять в течение дня, чем подвергаться тяжелым нагрузкам в зале 2 раза в неделю, а остальное время отдыхать.

Еще одним негативным фактором, негативно влияющим на наш иммунитет, является переработанная пища (фастфуд, большинство полуфабрикатов, покупные печенья, конфеты и т. д.). Стоит отметить и вредные привычки, которые уничтожают антитела, противостоящие вирусам, а также вызывают воспаления в организме. Если воспалительные процессы уже запущены, то любой болезни гораздо проще развиваться в такой среде.

Привычной, незаметно, но в виду этого и одной из опасных привычек, является недосып, а ведь некачественный сон, как и стресс, ослабляет защитные силы нашего организма. Ночью наше тело восстанавливается, происходит очищение и регенерация. Основная часть этих полезных процессов происходит с 23.00 до 03.00, поэтому очень важно в этот период крепко спать в полной темноте. Свет гаджетов перед сном мешает нервной системе успокоиться и расслабиться. Если мы не высыпаемся, простуде и другим болезням гораздо проще уложить нас в постель насильно.