Tajomstvo môjho zdravia

Vďaka biotechnologickej spoločnosti PLEURAN - IMMUNOGLUKAN s.r.o. zaoberajúcej sa vývojom, výrobou a predajom vysokokvalitných prírodných produktov pre podporu zdravia, pre deti I. triedy pripravujeme týždenný projekt pod názvom „ Tajomstvo môjho zdravia“. Projekt bude prebiehať v priebehu mesiaca november . Cieľom projektu je výchova k zdravému životnému štýlu ako pochopenie vzájomnej interakcie :

Počas celého týždňa budeme odhaľovať „tajomstvo svojho zdravia“ – veríme, že aj s vašou pomocou. Na konci týždňa nás navštívia zástupcovia participujúcej spoločnosti: pani Danka Dittrichová a maskot akcie: Medvedík IMMU, ktorým odprezentujeme splnenie cieľa našimi očami. Určite sa môžeme tešiť aj na milé odmeny a prezenty.

S pozdravom triedna učiteľka©**Ľubka Bamburová**

„Tajomstvo môjho zdravia“

Spracovala a realizuje:© **Ľuba Bamburová**

Tajomstvo môjho zdravia

Týždenný projekt pod názvom „Tajomstvo môjho zdravia“ bol spracovaný ako podtéma predprimárneho vzdelávania zameraná na uvedomovanie si dôležitosti ochrany zdravia. Celok pôsobenia v rámci školského roku tvoria tri hlavné projekty a to sú:

Projekt „Tajomstvo môjho zdravia“ prebieha s participáciou biotechnologickej spoločnosti PLEURAN-IMMUNOGLUKAN s.r.o. zaoberajúcej sa vývojom, výrobou a predajom vysokokvalitných prírodných produktov pre podporu zdravia, ktorá deťom venuje trojmesačnú kúru Immunoglukánu / sirup podporujúci imunitu detí pri recidíve dýchacích ciest/. Spoločnosť pripravila aj brožúry pre rodičov o účinkoch prípravku Immunoglukán, ako aj bohaté odmeny od macka IMMU pre deti.

**Cieľom** projektu je šírenie osvety o:

* zdravom životnom štýle
* zdravej strave
* zdravých medziľudských vzťahoch **výchova k zdravému spôsobu života**
* zdravej krajine
* zdravom lese
* zdravom meste
* zdravej škole

**Podtémami** projektu sú:

* **Pravidlá výživy**

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif pravidelný stravovací režim

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif optimálny/dostatočný príjem tekutín

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif optimálny/dostatočný príjem bielkovín

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif konzumácia ovocia a zeleniny minimálne 3x denne

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gifoptimálny/dostatočný príjem vlákniny

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif integrovanie projektu „Farebný týždeň zdravia“

vlákniny ia a zeleniny ekutín

* **Pravidelná fyzická aktivita**

**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif**intenzívny pohybový program

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif aktivity podporujúce zdravý pohyb

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif integrovanie projektu „Farebný týždeň zdravia“

* **Aktivity podporujúce vnútornú pohodu**

**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Bullets\BD14513_.gif**integovanie projektu "Srdce na Dlani“

**PRÍLOHY**

**O imunite**

**Čo je imunita a imunitný systém?**

Odborníci definujú pojem **imunita** ako odolnosť organizmu voči rôznym ochoreniam. Imunita je teda schopnosť organizmu, ktorá tvorí základnú obrannú líniu proti infekčným zárodkom (vírusy, baktérie, huby, prvoky), cudzím a odcudzeným bunkám (transplantované, nádorovo pozmenené, vírusom napadnuté bunky) a ich produktom. Je to schopnosť organizmu reagovať na tieto zložky (antigény) imunitnou odpoveďou.

Imunitná odpoveď organizmu je sprostredkovaná **imunitným systémom (IS)** – je to difúzny (nie presne ohraničený) orgán, ktorého súčasťou sú iné orgány, tkanivá, bunky a molekuly (lymfatické tkanivo, lymfocyty, makrofágy, imunoglobulíny, cytokíny). Bunky IS môžu voľne cirkulovať v krvi a miazge-lymfe alebo sa nachádzajú v tkanivách a orgánoch. Tieto sa delia na: primárne lymfoidné orgány, v ktorých sa imunitné bunky vytvárajú (kostná dreň a týmus) a sekundárne lymfoidné orgány, do ktorých sa bunky potom dostávajú a ďalej vyvíjajú podľa potreby (slezina, lymfatické uzliny, Peyeroveplaky a apendix).

**Imunitná odpoveď** je súborom bunkových a molekulových reakcií, ktorými organizmus odpovedá na **antigény** (každá látka, ktorú IS vníma ako cudzorodú). Tieto reakcie uskutočňujú mechanizmy [**prirodzenej (vrodenej) imunity**](http://www.pleuran.sk/?page=viac&sub=imunita&sec=prirodzenaimunita) – nešpecifická imunitná odpoveď a mechanizmy [**získanej imunity**](http://www.pleuran.sk/?page=viac&sub=imunita&sec=ziskanaimunita) – špecifická imunitná odpoveď.

**Ako funguje imunita?**

Základom funkcie imunity je zložitá a dynamická komunikačná sieť. Pri kontakte s cudzou látkou imunitné bunky začnú produkovať chemické látky. Tieto látky umožňujú bunkám regulovať svoj vlastný rast a správanie, zmobilizovať ďalšie bunky a nasmerovať ich na problematické, postihnuté miesta. Orgány imunity sú rozmiestnené v celom tele a spolu s nervovým, srdcovým pohybovým a tráviacim systémom zaisťujú harmonickú činnosť organizmu ako celku.

Základom imunitného systému je teda schopnosť organizmu rozlíšiť telu vlastné a telu cudzie bunky (antigény) a primerane na ne reagovať. Ak funguje imunitný systém normálne, imunitné obranné bunky sa aktivujú len v prípade, že objavia telu cudzie látky. Čokoľvek, čo môže spustiť obrannú reakciu imunitných buniek sa nazýva **antigén**. Antigénom môže byť napr. baktéria, vírus alebo len jeho časť.

Ak imunitný systém reaguje neprimerane na telu neškodné látky, prejavom je [**alergia**](http://www.pleuran.sk/?page=viac&sub=imunita&sec=fungovanieimunity&inner=alergie). Pre nadmernej nekontrolovanej aktivite imunitného systému môže viesť k **[autoimunitným ochoreniam](http://www.pleuran.sk/?page=viac&sub=imunita&sec=fungovanieimunity&inner=autoimunitnechoroby)**.

# Čím si oslabujeme imunitný systém?

Stresové, frustrujúce a konfliktné situácie môžu vyvolať patologické reakcie alebo rozličné ochorenia. Stres má negatívny vplyv na zvyšovanie krvného tlaku, na zvýšenie pravdepodobnosti vzniku infarktu, na vývoji aterosklerózy, ako aj na ochorení končatinových ciev. Stres taktiež vplýva na vznik vredových chorôb, na vyvolanie cukrovky u osôb s dispozíciami, na poruchy zažívania, na vznik nádorov. Vplyv týchto negatívnych faktorov sa znásobuje a spôsobuje preťaženie a rôzne poruchy funkcie imunitného systému. Výsledkom je zvýšený výskyt opakovaných či chronických infekčných chorôb i onkologických ochorení. Poruchy imunity môžu postihnúť bunkovú aj humorálnu zložku imunitného systému.

## Prejavy oslabeného imunitného systému

Nedostatočná funkcia imunitného systému sa môže prejavovať celkovým pocitom únavy, bolesťami kĺbov, zhoršeným hojením rán, opakovanými bakteriálnymi, vírusovými a plesňovými ochoreniami, zníženým počtom bielych krviniek, zvýšenou vnímavosťou k nádorovým ochoreniam a pod.

## Dôležitá je prevencia

V súčasnosti trpí poruchou imunitného systému každý tretí človek, pričom 70% z nich má rôzne alergické ochorenia. Preto sa v dnešnej dobe stáva nevyhnutnou prevencia, či už formou otužovania, užívania vitamínov, minerálov a rôznych doplnkov výživy na podporu imunity, napr. prípravkov **Imunoglukán®**.

****