

# IMUNITNÝ SYSTÉM

Každý deň predstavuje pre naše zdravie hrozbu. Milióny **baktérií, vírusov a plesní**, viac či menej škodlivých, sa nachádza všade okolo nás. Napriek tomu ochorieme len niekedy. Prečo je to tak?

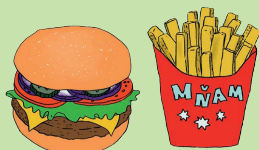
Chrání nás totiž **imunitný systém**, ktorý prostredníctvom tenkých, **lymfatických ciev a uzlín** pôsobí v celom tele. Práve tu vznikajú aj rôzne typy **bielych krviniek**. Keď nájdú v tele niečo cudzie, napríklad vírus, obalia ho a začnú produkovať **protilátky**, ktoré ho zničia.

Sú však vírusy a baktérie, ktoré náš imunitný systém ešte nepozná. Príkladom je vírus **ovčích kiahní**. Keď sa tento vírus dostane do nášho tela, rozvinie sa choroba. Imunitný systém potrebuje čas, kým biele krvinky objavia protilátky, ktoré fungujú na tento vírus. Keď svoju prácu dokončia, choroba to má spočítané. Biele krvinky si navyše svoj zložitý postup vedia **zapamätať**, a preto by nás už ovčie kiahne nemali ohroziť. Keď sa vírus opätovne dostane do nášho tela, náš imunitný systém by ho mal rozpoznať a účinne zničiť.

To, či váš imunitný systém funguje dobre alebo zle závisí aj od toho, ako sa k nemu správate. Vaše návyky a životný štýl ho vedú významným spôsobom utlmiť alebo naopak aj účinne „nakopnúť“.

Označte, čo imunitu zlepšuje  a čo zhoršuje .

PRAVIDELNÝ  
POHYB



STRAVOVANIE SA  
VO FAST FOODOCH



NOSENIE  
PRIMERANÉHO  
OBLEČENIA



PREHNANÁ  
ČISTOTNOSŤ



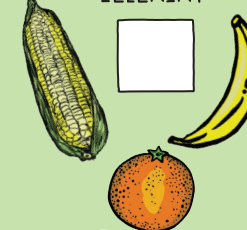
DOSTATOK  
SPÁNKU



ČASTÉ POZERANIE  
NA OBRAZOVKY



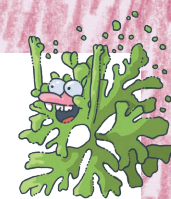
JEDENIE VEĽA  
OVOCIA A  
ZELENINY



PITIE BYLINKOVÝCH  
ČAJOV



# ŠÍRENIE INFEKČIE



**Ako sa choroba šíri medzi ľuďmi?** Vyskúšajte si to na nasledujúcej hre. Môžete sa zahrať doma s rodičmi a súrodencami alebo v škole. Múka v tejto hre predstavuje mikróby.

**BUDETE POTREBOVAŤ:** múku, niekoľko kamarátov

**POSTUP:** Jeden z hráčov si nad umývadlom rozmydlí na ruky asi 1 čajovú lyžičku múky. Následne podíde ku ďalšiemu hráčovi a potrasie mu priateľsky rukou. Ten podíde k ďalšiemu a tiež mu potrasie rukou. Takto pokračujte, kým vám ostanú hráči. Ak je vás veľa, rozdeľte sa na skupinky. Po skončení hry vyhodnoťte, koľkí hráči majú na rukách múku, teda hrozí im „nakazenie“.

**VYHODNOTENIE:** „**Mikróby**“ sa rozšírili medzi ..... hráčov.

Navrhňte aspoň dva spôsoby, ako by sa mohlo šíreniu mikróbov medzi hráčmi zabrániť. Vyskúšajte ich!

1.

2.