

# Тема : «Гигиена одежды».



-А что такое гигиена ?

**Гигиена**(от греч.(греческий) *hygieinós*— здоровый) – это наука о здоровье , отрасль медицины , изучающая влияние разнообразных факторов окружающей среды (природных и бытовых условий , общественных производственных отношений) на здоровье человека , его работоспособность и продолжительность жизни.

-Что включает в себя гигиена?

**Гигиена включает :**

- Гигиена рук.
- Гигиена кожи.
- Гигиена зубов.
- Гигиена волос.
- Гигиена помещения.
- Закаливание.
- Гигиена одежды и обуви.

-Сегодня Мы будем с Вами рассматривать такой немаловажный раздел гигиены как «Гигиена одежды».

## Физкультминутка для глаз:

- Если глазки устали выполните такие упражнения:
- Зажмурьте глаза , а потом откройте их. Повторите 5 раз.
- Делайте круговые движения глазами :налево – вверх –направо –вниз –направо -вверх – налево – вниз . Повторите 5 раз.
- Посмотрите вдаль , сосчитайте до 5.
- Посмотрите перед собой , сосчитайте до 5.



-Как ухаживать за одеждой ? Уход за одеждой – это просушка , глажка , стирка вещей.

Одежда , как и обувь дольше прослужит если правильно обращаться с ней. Её надо проветривать , чтобы предотвратить образование затхлого запаха . Поэтому полезно менять одежду каждый день. Подсказки по уходу за одеждой указаны на бирке , пришитой к вещи наизнанке.

Одежда должна быть сложена и развешана в шкафу. Одежда нуждается в порядке : раскладываем одежду по сезонам.

Вещи шерстяные , меховые должны храниться в пакетах со средством от моли. Для сохранности меховых вещей следует их вовремя проветривать , чистить , расчесывать. Одежду необходимо стирать по мере загрязнения.

Существует много видов ткани , из которой шьют одежду :

- Хлопок.
- Шерсть.
- Шелк.
- Трикотаж.



- На что обращаем внимание при стирке одежды ?
- Как правильно сушить вещи ?

