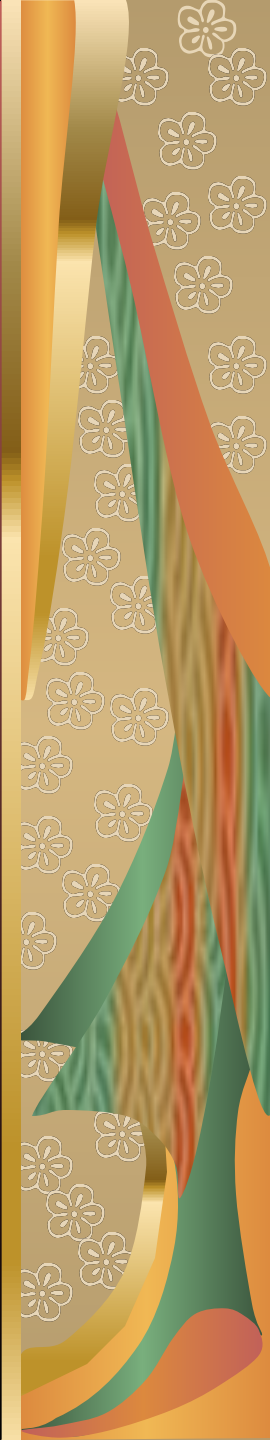


Урок на тему:

Гигиена одежды

Учитель биологии Хабибуллина Р.Р.
МАОУ «Гимназия №77» г.Набережные Челны



Гигиенические качества одежды зависят от физических свойств тканевых волокон. Одежда служит человеку для защиты его тела от неблагоприятных факторов окружающей среды - слишком низкой или слишком высокой температуры, ветра, дождя, снега, чрезмерной солнечной радиации и других метеорологических повреждений кожного покрова. Также одежда предохраняет поверхность кожи от пыли, грязи и микроорганизмов. Основное предназначение одежды - создание вокруг тела человека оптимального искусственного микроклимата.



Нательное белье также должно соответствовать правилам гигиены одежды - быть своего рода "промокашкой" - поглощать пот, минеральные соли, жир и освобождать кожу от сдушившихся клеток. Все это способствует свободному кожному дыханию. Ткани с добавлением синтетического волокна хуже очищают кожу, чем ткани из натуральных волокон.

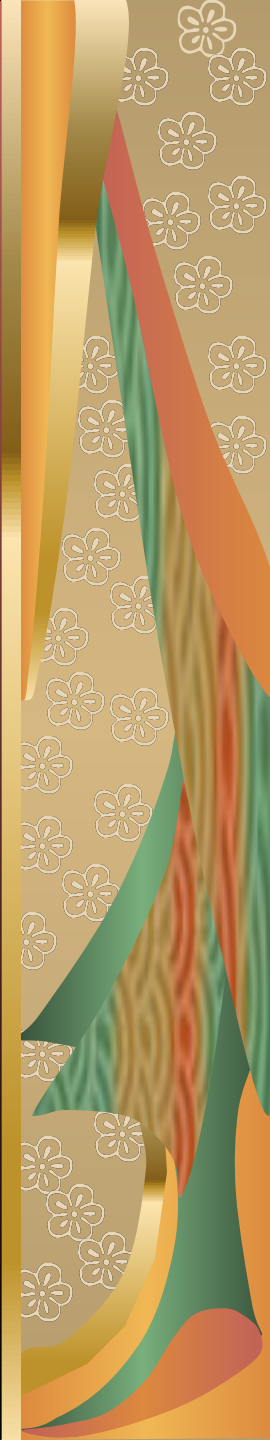


Гигиеническая летняя одежда должна быть из хлопка, вискозы или льняного полотна, иметь свободный покрой, быть удобной, легкой, не нарушающей кровообращение и не стесняющей движений. В холодный период больше подойдет одежда прилегающих силуэтов из шерстяных тканей.



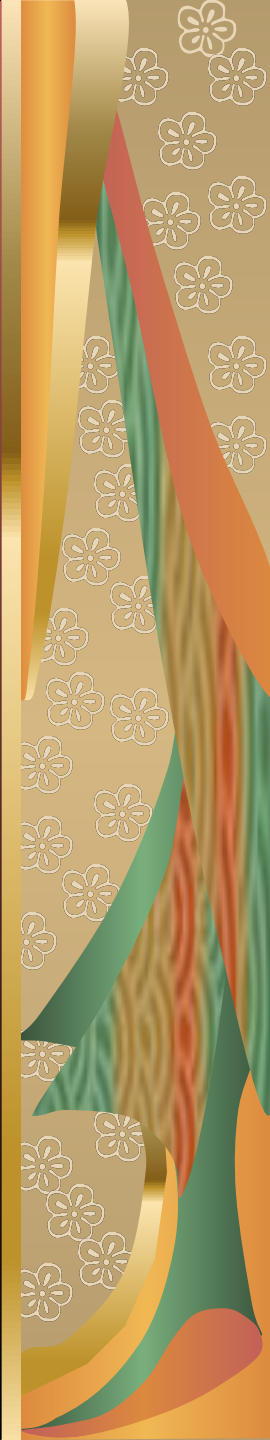
Чистить одежду практичнее утром, при дневном свете (лучше видны загрязненные места). А вечером следует привести в порядок свою обувь, протерев вначале влажной тряпочкой, а затем натереть мазью и поставить на просушку. Утром остается только начистить обувь сухой щеткой и бархаткой до блеска.

Чем погода теплее, тем легче должна быть одежда и тем чаще и старательнее следует мыться. Зимой **гигиене одежды** следует уделять особое внимание. Одеваться следует так, чтобы не замерзнуть, и обуваться - чтобы не промочить ноги. В холода важно носить достаточно теплое белье, лучше - трикотажное. И не следует надевать несколько пар теплых носков - в крепко стиснутой ступне кровообращение почти прекращается и нога начинает замерзать, подвергаясь опасности обморожения. Правило менять белье по крайней мере дважды в неделю относится и к зимнему периоду.



Правильная гигиена одежды включает в себя свободную и удобную обувь, соответствующую размеру ноги и ее конфигурации, погоде, климату и роду деятельности человека. Неудобная обувь может стать причиной образования мозолей и трещин. От обуви во многом зависит хорошее настроение и самочувствие. Не забывайте о том, что обувь нуждается в уходе - просушке, чистке, смазывании кремом.

Полезные привычки проще вырабатываются в детстве, поэтому следует приучать детей регулярно выполнять **правила гигиены одежды**, чтобы это превратилось у них в полезную привычку, помогающую сохранять свое здоровье.



8. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиена одежды и обуви школьников определяется особенностями растущего организма:

- повышенной отдачей тепла;
- повышенным потоотделением;
- несформированностью опорно-двигательного аппарата.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

- одежда должна обладать теплозащитными свойствами;
- внутренние слои одежды должны обладать влагоемкостью;
- одежда должна быть удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание;
- одежда должна быть легкой;
- одежда должна быть воздухопроницаемой.

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- обувь должна учитывать анатомо-физиологические особенности стопы;
- рекомендуется обувь на небольшом каблучке;
- обувь должна соответствовать размеру ноги, не быть тесной.

УХОД ЗА ОДЕЖДой И ОБУВью

- одежду и обувь следует содержать в чистом виде;
- промокшую одежду и обувь следует обязательно просушить;
- следует своевременно проводить мелкий ремонт одежды и обуви.

Источники информации

- А.С. Батуев и др. «Биология. Человек» 8 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Дрофа», 2005.
- all-gigiena.ru
- zdorovbyd.ru

