

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 сдуцившихся 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](http://all-gigiena.ru)
- [zdorovbyd.ru](http://zdorovbyd.ru)

