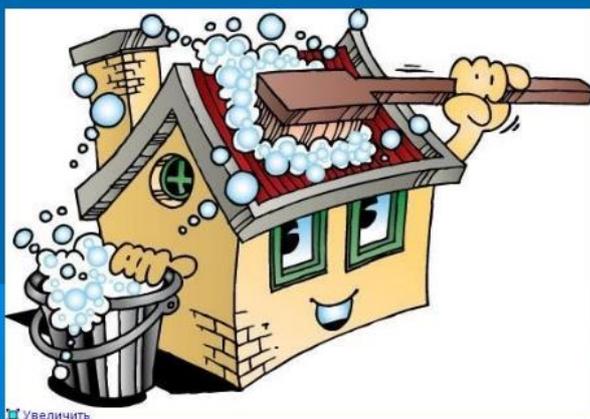


Мини-беседа «От личной гигиены к гигиене жилища»

Учитель: Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3—5 раз. Оно должно проводиться зимой не менее 3 раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Наиболее эффективно сквозное проветривание. При наличии печного отопления целесообразно сочетать топку печей с одновременным проветриванием. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18-20°C, относительная влажность 30-60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение и дома переодевать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Гигиена жилища



- Производить влажную уборку комнаты ежедневно
- Поддерживать порядок на столе
- Соблюдать режим проветривания
- Не реже одного раза в месяц проводить генеральную уборку

У каждого мальчика или девочки должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15-25 см больше длины тела ребенка. Спать они должны в ночной рубашке или пижаме из мягкой хлопчатобумажной ткани и их не надо слишком укутывать. Одежда в процессе носки и постельное белье подвергаются загрязнению пылью и микроорганизмами. Очищение одежды от грязи достигается чисткой щеткой, выколачиванием и стиркой.

Каждый школьник должен быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить в специальном месте (вешалка, шкаф и т. д.).

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Почаще выносить подушки и одеяла на открытый воздух и подвергать их солнечному облучению.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.

В городах выгуливать собак в специально отведенных для этой цели местах. В сельской местности не заносить в дом новорожденных животных (теленка, ягненка, жеребенка и др.).

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или взрослому.

Сырую воду или воду из крана пить нельзя, только кипяченую. Совершенно недопустимо купаться в загрязненных водоемах, заросших прудах, местах стока канализации, местах водопоя скота.