«Есік қаласының облыстық көру қабілет бұзылған балаларға арналған арнайы мектеп- интернаты» КММ

*Ашық сабақ*

Пәні: *Әлеуметтік тұрмыстық бағдарлау*

Тақырыбы*:«Күнделікті өмірде киім және аяқ киімдерді таза ұстау»*

Сыныбы: 4 «Г »

Жауапты: *Өмірзақова Ақерке*

2021 – 2022 оқу жылы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бөлімі:** | | *Адами құндылықтар* | | | |
| **Пәні:** | | Әлеуметтік тұрмыстық бағдарлау | | | |
| **Сабақтың тақырыбы:** | | Күнделікті өмірде киім және аяқ киімдерді таза ұстау | | | |
| **Күні:** | | **12.10.2021 ж** | | | |
| **Мұғалімнің аты –жөні:** | | Өмірзақова Ақерке Өмірзаққызы | | | |
| **Сынып:** | | **4 «Г»** | | | |
| **Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары** | | 4.2.3.1 киімдері мен аяқ киімдерін таза ұстауды түсіну  4.2.3.2 сақталған анализаторлар мен өмір қауіпсіздік ережесін сақтау арқылы ұсақ заттарды өзі қолмен жуу; үтікті қолдану, кептіру, киімдерді бүктеп салу, киімдерді қайта жөңдеу. | | | |
| **Сабақ мақсаттары:** | | **Барлық оқушылар орындай алады:**  Жеке бас гигиенесы туралы**,** киім және аяқ киім күтімі туралы біледі. Бантиктерін, бет орамалдарын жууды біледі. | | | |
| **Оқушылардың көпшілігі орындай алады:**  Киімдерін ұқыпты киюді. | | | |
| **Кейбір оқушылар орындай алады:**  Аяқ киімді тазалауды, формаларын тазалауды біледі | | | |
| **Түзету-дамытушылық:**Оқушыны өз ойын жүйелі жеткізе білуге дағдыландыра   отырып, танымдық  ойлау, есте сақтау қабілетін, сабаққа деген қызығушылығын  арттыру. Жалпы моторикасы мен ұсақ моторикасын дамыту.  **Тәрбиелік:** Эстетикалық талғамын қалыптастыру, жинақылыққа ,тазалыққа баулу. | | | |
| **ОДД.** | | Білу. Түсіну. Қолдану. | | | |
| **Құндылықтарды дарыту:** | | Адамгершілікке, шыншылдыққы тәрбиелеу. | | | |
| **Сабақтың барысы** | | | | | |
| **Сабақтың кезеңі.** | **Педагогтың әрекеті** | | **Оқушының әрекеті** | **Бағалау** | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы** | Шаттық шеңбері.  Жақсы сөздер айтамыз,  Шаршамаймыз қайта біз!  Жарқырап күнде ашылды,  Айналаға гүл шашылды.  Қайырлы күн!  Біз еңбекқор боламыз!  ***Миға шабуыл.***  - Балалар, жеке бас тазалығы дегеніміз не еді?  Жеке бас гигиенасы – дегеніміз ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралар. Бұл тән күтімі, ауыз қуысын тазалау, үй ішін тазалау, киімді және аяқ киімді тазалығын сақтау  **Алма жемісі арқылы бағалау.** Қызыл алма – ұқыпты, кішіпейілділік қасиеті бар.  Сары алма – сабырлы, мейірімділік қасиеті бар.  Жасыл алма – еңбекқор, адамгершілік қасиеті бар. | | Өлең жолдарын хормен айтады.  Оқушылар сұрақтарға жауап береді. | Алма жемісі арқылы бағалау. | Презентация |
| **Сабақтың ортасы** | **Киім-кешек және аяқ киім тазалығы.** Адамның барлық денесі, киім-кешегі, аяқ киімі өте келісімді болуы тиіс.  **Киім күтімі туралы презентация**  Киім – адамның денесіне киюге арналған бұйым, жасанды жамылғы түрлері. Киім адамды қоршаған ортаның, табиғаттың түрлі әсерлерінен қорғайды. Оның тұтыну мәнімен бірге ғұрыптық және белгілі бір мақсатқа қызмет ететін маңызы бар. Жақсы киінуге ұмтылатын кісіге жинақылық, тазалық қасиеттер тән болу керек. Үтіктелмеген, дақ түскен, кей жерлері майланып кеткен киімдерді, жағасы мен жеңі кірлеп, қыртыстанған жейдені киюге болмайды. Түймелердің дұрыс және берік қадалуын, киімдегі тесілген, жыртылған жерлерді жамап, тігіп отыруды ұмытпау қажет. Маусым ауысқан кезде бұйымдарды жуып, тазалап, үтіктеп, күйеден сақтайтын препараттарды сеуіп, келесі маусымға дейін сақтап қояды. Алдымен аяқ киімге көңіл бөлу қажет. Аяқ киімнің әдемі жаңа, киюге өте қолайлы болып, аяқты қыспау керек. Киім жыл мезгіліне және ауа райына сай киілуі керек.  -Балалар, жалпы оқушы қалай жүруі керек деп ойлайсыңдар?  -Таза жүретін баланы қалай атайды?  -Балалар менің қолымда қандай заттар бар? (Киімдер,ілгіш , киім тазалайтын щетка, )  -Бұл құралдар не ішін қажет?  **Алма жемісі арқылы бағалау.** Қызыл алма – ұқыпты, кішіпейілділік қасиеті бар.  Сары алма – сабырлы, мейірімділік қасиеті бар.  Жасыл алма – еңбекқор, адамгершілік қасиеті бар.  -Дұрыс,балалар,бұл киімдер, киімді тазалауға арналған құралдар.  **Аяқ киім күтімі туралы презентация.**  **Приктикалық кезең.**  Қыздарға бантиктерін жуғызу.  Ұлдарға бет орамалдарын жуғызу.  Ұлдарға аяқ киімді тазалатып үйрету.  Қыздарға формаларын үтіктетіп үйрету.  **Алма жемісі арқылы бағалау.**  Қызыл алма – ұқыпты, кішіпейілділік қасиеті бар.  Сары алма – сабырлы, мейірімділік қасиеті бар.  Жасыл алма – еңбекқор, адамгершілік қасиеті бар. | | Оқушылар сұраққа жауап береді.  Қыздар бантиктерні, ұлдар бет орамалдарын жуып кір жайғышқа жаяды.  Оқушылар қажетті құралдардың көмегімен тазалайды. | Алма жемісі арқылы бағалау.  Алма жемісі арқылы бағалау.  Алма жемісі арқылы бағалау.  Алма жемісі арқылы бағалау. | Презентация  Презентация |
| **Сабақтың соңы** | Сұрақтар қоя арқылы сабақты қорытындылау.  -Киімге қандай күтім жасауымыз керек?  -Жыл мезгілдерінің ауысуына байланысты киімдерімізді қалай жинақтаймыз?  -Аяқ киіміге қандай күтім жасауымыз керек?  Адамның сырт келбетіне қарап ол адамның қандай екенін білуге болады. Сондықтан да киімімізді ұқыптап киіп, аяқ киімімізді үнемі таза ұстайық!  **Кері байланыс**. ***„Адами құндылық ағашы”*** Оқушылар сабақ бойы жинаған қасиеттерін құндылық ағашына іледі. | |  |  |  |

**ІІ. Ой ашу:** блиц-турнир сұрағы  
а) Тіс тазартатын құралдар (щетка, паста)  
ә) Ол судан қорқады, одан кір қорқады. (сабын)  
б) Денені шынықтыратын, денсаулыққа әсері мол сабақ (дене тәрбие)  
в) Жалқаудың досы (еріншектік, ұйқы)  
г) Адам өміріне ең қажет (ауа, су, жылу, жарық, тамақ)  
ғ) тазалық кепілі (денсаулық)  
Денсаулық---- тамақ   
----------------- күш   
----------------- тазалық

Аяқ киіміңіз жылтыр болсын десеңіз, оған май жағудың қажеті жоқ. Ол көзге өрескел көрінеді. Жалтыратқыңыз келсе, жай ғана лимонмен сүртіңіз.

Аяқ киімде жуып кетіруге келмейтін ақ дақ пайда болса, оны тіс жуатын пастаның көмегімен щеткалап кетіруге болады.

Жасыл шөптен пайда болған дақтарды ақ өшіргішпен кетіруге болады. Ал басқа дақтарды сүтке салынған шүберекпен сүртіп, одан соң түссіз крем жағу арқылы тазартыңыз.

Ақ аяқ киімдегі дақтарды керосин немесе бензинмен кетіруге болады.

#### Аяқ киімдегі жағымсыз иісті кетіру

Көбінесе жағымсыз иіс спорттық аяқ киімдерде болады. Ал балаларға арналған сеппе ұнтақ жағымсыз иіспен күресетін бірден бір құрал. Ұнтақты түнде сеуіп қойып, жаттығуға барарда қағып тастауға болады.

Қарапайым қалташадағы шәйдың да жағымсыз иісті өзіне сіңіріп алатын ерекше қасиеті бар. Аяқ киімнің ішіне шай қалташасының бір данасын салып қойсаңыз, оны құрғақ және иіссіз етуге көмектеседі.

Аяқ киімдегі жағымсыз иісті кетіру үшін сірке суын пайдаланыңыз. Ол үшін мақтаны 6% не 9%-дық сірке суымен дымқылдап, аяқ киіміңіздің ішін сүрту керек. Артынша далаға шығарып, біраз уақыт таза ауада ұстаған абзал.

#### Қыста және көктемде аяқ киімді қалай күту керек?

Сәнді болса да, қыста лакталған аяқ киімнен аулақ болыңыз. Ол суықтан шытынап, майда торлар пайда болады. Егер лакталған туфли мұндай жағдайға тап болса, сүтке батырылған мақтамен, артынша пиязбен сүртіңіз. Сондай-ақ, вазелинмен майлап, жұмыртқа ағымен жалтырағанша тазалауға болады.

Қыс пен көктемде лай-батпаққа ең ыңғайлысы — резіңке етік. Резіңке етік пен бәтіңкеге міндетті түрде ұлтарақ салу керек екенін ұмытпаңыз. Ұлтарақтың былғарыдан немесе қалың матадан жасалғаны абзал. Резіңке етік оттан шытынап кетуі мүмкін, сондықтан жақын қоймаңыз.

1. **Мұғалім:**
2. -Бұл не? (Киімдер,ілгіш , киім тазалайтын щетка, )
3. -Дұрыс,балалар,бұл киімдер, киімді тазалауға арналған құралдар.
4. Киім – адамның денесіне киюге арналған бұйым. Киім бұл адамға ең қажетті зат.Аязда тоңып қалмау үшін,жаңбырда су болып қалмау үшінкиім адамды қоршаған ортаның, табиғаттың түрлі әсерлерінен қорғайды.Киім түрлері адамның жасына, ұл- қыз ерекшеліктеріне және жыл мезгілдеріне сәйкес болады.
5. -Қазір қай мезгіл?(Күз)
6. -Күн қандай? (Салқын)
7. -Суретке қараңдаршы, далаға шыққанда балаларқандай киім киіпті?
8. (Куртка,шапка,етік.)
9. Ия, дұрыс күзде, көктемде, күн салқындайды, сондықтанда біз жылы киінеміз.
10. -Келесі суретке назар аударайық.
11. -Суретте қай мезгіл? (Қыс)
12. -Қыста күн қандай? (Аяз.)
13. -Күн суықта,  аязда балалар қандай киім киіпті? (Тон, қалың  куртка, малақай,пима, жылы етік,)
14. -Дұрыс, қыста күн суықта біз қалың  киінеміз.
15. -Келесі суретке назар аударайық.
16. -Бұл қай мезгіл? (Жаз.)
17. -Күн қандай?(Ыстық.)
18. -Суретке қараңдаршы,  күн ыстықта балалар қандай киім киіпті? (Шорты,юбка,футболка,жеңіл көйлек,жаздық аяқ киім.)
19. -Балалар сонымен біз киім түрлері  жыл мезгілдеріне сәйкес болатынын білдік.
20. -Балалар,жаңбыр жауғанда,қар жауғанда біздің сыртқы киімдеріміз су болып қалады.Сондықтанда біз сыртқы  киімдерімізді дұрыс күте білуіміз  керек.
21. Мысалы,қар ұшқындарын немесе жаңбыр тамшыларын кетіру үшін киімді немесе бас киімді шешкен соң сілкіп жібереміз. Пальтоны және басқа да сырт киімді біртегіс кебуі үшін ілгішке іліп қоямыз. Бір пальтоның үстіне екінші пальтоны ілуге болмайды.Киімдер шаң болғанда, дақ түскенде киім щеткасымен тазалаймыз.

**Беседа** **«Как содержать свою одежду в чистоте»**

**Цель**: развитие понятия о личной гигиене, гигиене одежды и обуви, жилища.

**Задачи:**

1. Дать понятие гигиены, внешнего вида.

2. Познакомить с правилами личной гигиены, гигиеной одежды и обуви.

3. Формировать бережное отношение к своим вещам.

**Ход занятия**

**1. Организационный момент.**

- Сегодня мы с вами поговорим о внешнем виде человека, о гигиене и уходе за одеждой, обувью.

**2. Внешний вид.**

- А как вы понимаете, что такое внешний вид?

*Внешний вид* — то, как люди видят и воспринимают внешность другого человека. Внешний вид отображает личность, отображает сущность и внутренний мир человека, со всеми его привычками и наклонностями.

Внешний вид целиком зависит от состояния здоровья.

Природа дала нам много прекрасных помощников для этого.

Свет, воздух, солнце, вода, правильное питание, нормальный сон, необходимое количество движений способны творить чудеса.

Сохранение и укрепление здоровья невозможны без комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Не нужно доказывать, насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдения этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

**3. Гигиена.**

- А что такое гигиена?

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

- Что включает в себя гигиена?

Личная гигиена включает уход за кожей, полостью рта, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви, уход за жилищем.

**4. «Уход за кожей лица».**

Для любого человека, несмотря на его возраст, важно в каком состоянии находится его кожа, особенно кожа лица. Для того, чтобы кожа была в хорошем состоянии и нормально выполняла свои функции, необходимо за ней ухаживать.

**-**Как нужно ухаживать за кожей?

Всегда умываться водой комнатной температуры (горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез). Мыть руки, иначе дотрагивание до лица грязными руками приводит к проникновению микробов в поры кожи и появлению прыщей и угрей. Необходимо иметь личное полотенце.

**5. «Уход за ногтями».**

- Как правильно ухаживать за ногтями?

Здоровые ногти должны быть твердыми, гладкими, слегка розовыми. Хрупкие ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла с добавлением 3 капель йода или 5 капель лимонного сока (1-2 раза в неделю), морской или поваренной соли (через 1-2 дня), регулярно втирать сок лимона, столового уксуса, сок черной и красной смородины.

1) ногти стричь прямо, чтобы не врастали;

2) оформить пилочкой форму ногтя;

3) маникюр (педикюр) делать 1 раз в неделю;

4) для снятия лака использовать специальную жидкость.

**6.** **Гигиена волос.**

- Как ухаживать за волосами?

Волосы следует мыть один раз в неделю, а если они сухие, то 2-3 раза в месяц. Для мытья волос применяйте подходящее мыло или шампунь. Чтобы не пересушить волосы, их достаточно один раз хорошо намылить и промыть не очень горячей водой. После полного высыхания волосы расчесывают гребнем или расческой с широкими зубьями. Длинные волосы надо расчесывать с концов, а короткие от корней.

Стоит предостеречь некоторых подростков от привычки ходить в холодную погоду с непокрытой головой.

Кожа при этом прохлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются, что может привести к ухудшению питания и роста волос.

**7. Уход за зубами.**

- Какой уход нужен зубам?

Большое значение для здоровья человека имеет состояние зубов, поэтому так важно ухаживать за полостью рта. Предупредить появление инфекции в полости рта поможет правильный уход за зубами. Чистить их следует ежедневно, пользуясь зубной щеткой и пастой, также следует применять специальные растворы для полоскания рта. После еды необходимо прочищать межзубные промежутки с помощью зубочисток или специальных нитей. При первых же признаках заболеваний зубов и десен следует незамедлительно обратиться к стоматологу.

Сохранить зубы в хорошем состоянии поможет правильный уход за полостью рта и зубами, своевременное лечение заболеваний зубов, проведение профилактических мероприятий, которые рекомендованы врачом и лечение, назначенное стоматологом.

**8. Гигиена одежды и обуви.**

- От чего зависит внешний вид одежды, срок службы одежды?

Какими бы качественными не были вещи, срок их службы, внешний вид во многом зависят и от качества нашего ухода за ними.

**а)** **Уход за одеждой.**

- Как ухаживать за одеждой?

Уход за одеждой - это стирка, просушка, глажка вещей.

Одежда, как и обувь, будет дольше служить, при условии правильного обращения с ней. Как и обуви, одежде надо отдыхать. Ее надо проветривать, чтобы предотвратить образование затхлого запаха. Поэтому полезно менять верхнюю одежду каждый день. Подсказки по уходу за одеждой указаны на бирке, пришитой к вещи с изнанки.

- А где и как должна храниться одежда?

Одежда должна быть сложена или развешена в шкафу; одежда нуждается в порядке: раскладываем одежду по сезонам.

Вещи шерстяные, меховые необходимо хранить в бумажных пакетах или в пакетах из плотной ткани, с наполнением в них средств от моли; для сохранности меховых вещей следует их вовремя чистить, проветривать, расчесывать, сушить, «выколачивать».

- Как часто нужно стирать одежду? *(по мере загрязнения)*

- На что обращаем внимание при стирке одежды?*(на материал, из которого сделана вещь)*

Существует много видов ткани, из которой шьётся одежда.

*Хлопок*

К хлопчатобумажным тканям относятся ситец, бязь, сатин, поплин, тафта, толстая байка, тонкий батист и шифон, джинсовое полотно. Изделия из хлопка очень прочные, хорошо переносят стирку и утюжку при высоких температурах, очень хорошо впитывает влагу. А с другой стороны – при стирке заметно «садятся», долго сохнут и в носке сильно сминаются. Поэтому к хлопковой нити часто добавляют лавсан или полиэстер.

Цветное белье из хлопка стирают при температуре до 60 градусов, тонкое цветное белье – при температуре до 40 градусов. Для стирки белого белья используют универсальные моющие средства, для цветного – мягкие моющие средства и средства без отбеливателя.

*Шерсть*

Ткани из шерсти очень хорошо сохраняют тепло, относительно мало пачкаются и мало мнутся.

Стирать изделия из шерсти рекомендуется вручную с использованием специальных моющих препаратов для шерсти. Особенно не рекомендуется стирать вещи из шерсти, ангоры или мохера в порошках, содержащих отбеливатель. Шерсть нельзя замачивать, тереть и выкручивать. Поэтому выстиранное изделие раскладывают на махровое полотенце. Чтобы изделие из шерсти не «село», стирать и полоскать его надо в воде одинаковой температуры.

*Шелк*

Шелковые ткани легкие и прочные. Крепость шелковой нити равна крепости стальной проволоки того же диаметра. Шелковые ткани создают, скручиванием нити различным образом. Так получаются крепы, атлас, газ, фай, чесуча, бархат. Они хорошо впитывают влагу (равную половине собственного веса) и очень быстро сохнут. Влага от пота быстро испаряется с поверхности шелка, но при этом могут оставаться пятна. Выводят их спиртом. Одежда из шелка в холод согревает, а в жару создает ощущение прохлады. Стирать можно только вручную и в чуть теплой воде. При последнем полоскании к холодной воде добавляют уксус, чтобы восстановить яркость красок. Шелковую ткань не выкручивают, не выжимают и сушат в тени. Гладят шелковые вещи с изнанки, влажными. Увлажнять при глажке водой высохшую шелковую одежду не стоит – от этого могут остаться пятна. Если сразу после стирки погладить шелк не удается, то можно положить влажную вещь в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник. Говорят, что так она может храниться до двух дней.

*Трикотаж*

Особое место в нашем гардеробе занимает одежда из трикотажа.

Синтетический трикотаж (нейлон, полиэстер, акрил) прекрасно стирается в машине, не мнется, не впитывает влагу, поэтому быстро сохнет.

Стирать трикотаж можно, желательно вручную в теплой воде, не тереть и не выкручивать. При стирке в горячей воде трикотажные изделия садятся и деформируются. А если их тереть, то на них появляются катышки. Не стоит их также замачивать. Если стирать в стиральной машине, то в режиме деликатной стирки. Сушить желательно в расправленном виде на махровом полотенце (чтобы оно впитывало влагу).

Гладить трикотаж можно по направлению петель при температуре, соответствующей составу волокон. Одежду из высококачественного шерстяного трикотажа лучше всего сдать в химчистку – получишь и чистую и выглаженную.

**б) Уход за обувью.**

Ни для кого не секрет, что обувь будет служить дольше, если за ней регулярно и правильно ухаживать. Особенно стоит об этом задуматься в дождливый и холодный осенне-зимний период. Посмотрите на свою полку с обувью, разве не эти супермодные ботинки или изящные лакированные сапожки обошлись вам дороже всего? Разве не заслуживают они должного ухода? Давайте вместе освежим в памяти некоторые моменты по уходу за обувью.

- Как ухаживать за обувью?

Обувь, которую вы носите каждый день, надо чистить не перед выходом из дома, а сразу же, как вы пришли с улицы. Если вы вернулись домой после зимней прогулки, стряхните с сапог снег и протрите их тут же сухой чистой тряпкой. Если же к обуви кроме снега прилипла грязь, то сначала отчистите грязь деревянной палочкой, протрите обувь влажной, а затем и чистой сухой тряпкой.

Обувь можно сделать непромокаемой, если смазать ее несколько раз вдоль швов льняным или касторовым маслом, а также смесью из равных частей воска и жира.

- Как сушить обувь правильно?

Если обувь все же промокла, то сушить ее можно разными способами. Лучше всего промокшие туфли или ботинки сушить на колодке или специальной сушилке. Другой способ - туго набить носки сапог газетной бумагой, которая прекрасно впитывает влагу. Если сменить бумагу несколько раз, обувь высохнет быстрее. Кроме того, можно сушить обувь с помощью пылесоса! Для этого вставьте в ботинок шланг без насадки и включите прибор.

Никогда не сушите мокрую обувь (в том числе и детскую) возле огня, на печке или батарее центрального отопления - дороже обойдется. От высокой температуры материалы, из которых сшита обувь, деформируются, кожа постепенно теряет эластичность, а нитки, скрепляющие детали, разрушаются. Также полезно регулярно вынимать и просушивать вкладную утепленную стельку (если таковая имеется).

Как приготовить обувь к хранению после окончания сезона? Обязательно хорошо вымойте и почистите всю обувь, которую вы собираетесь "законсервировать" до наступления следующего сезона. Ни в коем случае не натирайте кожаные ботинки обычным кремом для обуви, его полезного действия не хватит на все время хранения. Лучше всего намазать кожаные поверхности специальным предохраняющим жирным составом, из тех, что продают в обувных магазинах, он поможет сохранить мягкость кожи, усилит водостойкость, предотвратит появление трещин на поверхности.

- А что ещё относится к гигиене?

**9. Гигиена жилища.**

У себя дома, человек проводит почти треть жизни.

Поэтому очень важно, чтобы каждый дом удовлетворял определенным требованиям гигиены — он должен быть светлый, теплый, чистый.

Солнечный свет оказывает благотворное воздействие на человека. Поэтому необходимо обеспечить доступ света в жилые помещения. Продолжительное пребывание в непроветренной комнате вызывает головную боль, слабость, плохое настроение, снижает трудоспособность. Вот почему жилое помещение необходимо проветривать как в холодные, так и в пасмурные и дождливые дни не меньше трех раз в день — утром, в обеденное время и вечером, перед сном, а летом хотя бы одно окно должно быть постоянно открытым.

Небольшие коврики и дорожки вытряхивают по возможности каждый день или хотя бы через день.

Не забывайте ежедневно протирать пол под кроватями, диванами, креслами — всюду, где скапливается пыль.

Протирайте чаще оконные стекла чистой мягкой тряпкой, чтобы в доме было светло. Пыльные и загрязненные окна задерживают почти половину солнечного света.

Поддерживайте безупречную чистоту в кухне — это является важным условием, от которого зависят, качество пищи и здоровье всех членов семьи.

Помещение для кухни должно хорошо проветриваться. Кухонную посуду следует мыть сразу после ее употребления — это тоже важное условие поддержания чистоты.

Кухонные полотенца содержите в безупречной чистоте.

**10. Обобщение.**При надлежащем уходе и бережном хранении ваша одежда и обувь прослужат долгую и верную службу, а это сэкономит средства вашего семейного бюджета. Кроме того, следуя этим несложным правилам ухода за одеждой, ваши вещи всегда будет выглядеть свежими, без характерного для старой одежды ощущения поношенности. Что, конечно, только создаст вам имидж аккуратного, следящего за своим внешним видом человека. Помните, ведь встречают по одежке, поэтому и ваше отношение к одежде в какой-то степени будет определять отношение к вам окружающих людей.

**Итог.** Наша беседа подошла к концу. Я очень надеюсь, что все, о чем мы сегодня с вами поговорили, вы будите выполнять, все правила и советы будете использовать в дальнейшем.

Личная гигиена одежды и обуви[[править](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0&veaction=edit&section=11) | [править код](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0&action=edit&section=11)]

Одежда и обувь защищают человека от холода, снега, дождя, избыточной солнечной радиации, предохраняет кожу от различных загрязнений и вредных воздействий[[17]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-17)[[18]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0#cite_note-18). Одежда должна соответствовать погодным условиям, свободно прилегать к телу, не стеснять движения, не сдавливать кожу. Предпочтительней [ткани](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8C) из натуральных волокон (хлопчатобумажные, льняные, шерстяные), так как они более воздухо- и паропроницаемы, лучше впитывают пот. При подборе обуви необходимо учитывать длину и ширину стопы, окружность голени, так как большие размеры могут привести к [потёртостям](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%91%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), а малые к отморожениям и деформациям ног. Обувь должна быть индивидуальной. Необходимо следить за чистотой одежды, особенно [нательного белья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%91) и [носков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA), своевременно их [стирать](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BA%D0%B0) или менять.