

**Тема :** Гигиенические требования к жилому помещению.

Где бы мы с вами не были, чтобы не делали – трудимся ли на работе, отдыхаем на природе, едем в поезде, - любое пространство, в которое мы попадаем. На время становится нашим домом. Но каждый раз мы с радостью возвращаемся в тот единственный уголок. Где нам по-настоящему хорошо, где находим всё на своих местах. Где можно расслабиться и отдохнуть душой, - в свой ДОМ! Где ещё, как не у домашнего очага, можно обрести ощущение надёжности, покоя, полноты жизни? И каждому хочется обустроить своё жилище с максимальным комфортом и вкусом. Сделать его удобнее и уютнее.

Вот мы сегодня и постараемся узнать, что нужно для того, чтобы создать такой дом, в котором всем будет уютно и тепло.

**Гигиена жилища-** способы создания здоровых условий для проживания людей.

### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

обеспечивающие комфорт и порядок в доме, квартире:

**простор, уют, чистота, свет, тепло, свежий воздух.**

Как вы понимаете слово **комфорт**?

Жилище защищает человека от непогоды ,в нём он восстанавливает свои силы, поэтому жильё должно быть **просторным и уютным.**

Если квартира загромождена мебелью, её трудно убирать, скапливается много пыли. Мебель в квартире надо размещать так, чтобы она не загромождала комнаты, не закрывала окон, чтобы в комнате было много света и воздуха.

**Первое гигиеническое требование** к жилому помещению:

**В ДОМЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОСТОРНО И УЮТНО.**

Но главное требование –это **ЧИСТОТА И ПОРЯДОК** в доме.

### **Чистота**

- Прежде всего, как можно меньше заносить грязи в жилище.
- Не следует входить в дом, не очистив тщательно от грязи и пыли одежду и обувь.
- Перед дверью надо постелить коврик.
- Верхнюю одежду и обувь обязательно оставлять в прихожей.
- В комнатах надо хранить только самые необходимые вещи. Чем больше вещей в доме, тем больше накапливается пыли на них, тем труднее проводить уборку.



## ЗАДАНИЕ:

Подберите однокоренные слова к слову

ЧИСТОТА \_\_\_\_\_

---

В жилом помещении, в квартире или своей комнате, человек проводит много времени. Здесь он отдыхает, читает, смотрит телевизор, проводит время за другими занятиями. Поэтому в доме всегда должно быть ЧИСТО. За чистотой и порядком в доме следят все члены семьи.

Это **второе требование: ЧИСТО.**

Всякую уборку надо начинать с открывания форточки или окна. Чтобы освежить воздух в квартире. 5-10 минут проветривания – важная мера борьбы с инфекцией. Чистый воздух избавит вас от слабости, головной боли. Проветривать помещение нужно 3-4 раза в день. Обязательно утром и перед сном. Это **третье требование: СВЕЖО.**

В доме должно быть много солнечного света. Нельзя ставить большие цветы на окна, завешивать окна плотными шторами. Солнечный свет убивает микробов, поднимает настроение.

Немаловажную роль играет и тепло в доме. температура воздуха в комнате должна быть зимой -18-20 С, летом 17-18С. Это **четвёртое требование: СВЕТЛО И ТЕПЛО.**

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению. Проветривание позволяет снизить её в 3-5 раз. Проветривать надо в течение дня и перед сном. Уборка должна проводиться влажным способом или с помощью пылесоса.



ЗАДАНИЕ! Запиши Гигиенические требования жилых помещений

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_