Ребята, сегодня мы с вами, познакомиться с таким понятием как, «гигиена жилища».

**Получен от природы дар -**

**Не мяч и не воздушный шар.**

**Не глобус это, не арбуз-**

**Здоровье. Очень хрупкий груз!**

**Чтоб жизнь счастливую прожить**

**Здоровье нужно сохранить!**

На наше здоровье влияет все, что нас окружает.

*Гигиена* – это наука о чистоте. И в чистоте нуждаемся не только мы с вами, но и помещение, в котором мы находимся.

*Жилище*– это такое место, где проживает человек.

Люди строят жилища, чтобы защитить себя от холода, жары, снега, дождя, ветра, а также с целью создания нормальных условий для труда и отдыха, воспитания детей, восстановления сил после работы и соблюдения личной гигиены. Люди проводят в жилище значительную часть жизни, поэтому жилищные условия определяют состояние здоровья. Надо постоянно заботиться о том, чтобы в помещении было чисто, уютно, чтобы в нем было удобно жить и заниматься. Если люди, проживающие в доме, не поддерживают чистоту и порядок, тогда могут появиться инфекционные заболевания: чесотка, педикулез, дизентерия.

Как влияет воздух в помещении на здоровье людей? В помещении, где собирается много людей трудно дышать, в воздухе становится меньше кислорода. Вдыхаемая человеком пыль, вызывает кашель, а микробы могут привести к болезням.

*Проветривание*– неотъемлемая часть в гигиене дома. Если не обеспечивать допуск свежего воздуха в помещение, происходит большой расход кислорода. Из-за чего появляются головные боли и усталость. Поэтому, проветривать жилище следует несколько раз в день, независимо от того, какая на улице погода.

Каждому ребенку, каждому взрослому хочется жить в уютной, чистой комнате. Но одного желания мало. О чистоте и порядке надо заботиться постоянно, не жалея труда.

Важно с детства воспитывать в себе аккуратность: складывать свои вещи, наводить порядок на столе, убирать свою комнату, следить за чистотой своих вещей.

Выделите себе для уборки один день в неделю и регулярно, именно в этот день, не пропуская и не перенося, наводите в своей комнате чистоту.

Бывают следующие виды уборки:

|  |  |
| --- | --- |
| Ежедневная: | * + 1. Привести в порядок спальные места, убрать все вещи на места     2. Вытереть пыль с мебели     3. Вымыть и убрать посуду   Протереть плиту, раковину, ванную, сантехнику  В конце уборки необходимо почистить инвентарь, вынести мусор. |
| Еженедельная | удаление пыли и загрязнений с оконных рам и подоконников;  удаление пыли и загрязнений с дверей;   * + 1. удаление устойчивых загрязнений, пятен с полов;     2. уход за комнатными растениями;   мойка мусорных корзин;  полировка мебели, иных деревянных предметов интерьера;  сухая чистка ковровых покрытий; мытье полов. |
| Ежемесячная | чистка плинтусов;  сухая чистка мягкой мебели;  мытье окон (в теплый период года);  удаление пыли и загрязнений с проводов, розеток, электрощитов. |
| Генеральная уборка | Не имеет специального периода повторения и подразумевает полное, без каких-либо пропусков, наведение чистоты и порядка, с полной или частичной ревизией имущества и оборудования. |

 Для поддержания чистоты требуется большой и упорный труд: труд матери, старшей сестры, в школе - труд уборщицы. Каждый мальчик, каждая девочка должны ценить и уважать этот благородный труд, который идет на пользу всем и взрослым и детям.

Нельзя самим сорить, надо требовать, чтобы и другие дети этого не делали. Надо, по мере своих сил, помогать родителям убирать в своих квартирах. Независимо от того, где Вы живете, в квартире или в частном доме, в деревне или в городе, соблюдение гигиены и чистоты в вашем доме, должно быть вашим главным правилом. Ведь нет ничего лучше, чем придя с работы или с учебы ощутить тепло и уют родного очага.

**Несколько советов:**

* Дружат с «грязнулями», только «грязнули»

Которые сами в грязи утонули,

«Грязнули» боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

* И солнце ярче светит,

Сквозь чистое окно,

И радуются дети, когда вокруг светло.

Когда сверкает речка, вокруг цветут цветы,

И не страшны микробы, когда чистюля ты.

* Чтоб здоровье было в доме

Надо дом свой уважать,

И проветривать почаще,

Пыль почаще вытирать.

* С паутиной не дружите

Влажной тряпкой пол протрите,

Форточку открой пошире

И проветривай квартиру.

* Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда!

* Я открыла Вам секреты, как здоровье сохранить

Выполняйте все советы и легко Вам будет жить!

Я надеюсь, что вы всегда будете соблюдать правила чистого дома. И пусть нашим девизом будут следующие слова:

**Каждый ребенок должен знать**

**И ребятам повторять:**

**Чистый дом - залог здоровья,**

**Это главное условье!**

*Посмотри интересный мультфильм «Федорино горе»:* [*https://youtu.be/GHppFnmDMtk*](https://youtu.be/GHppFnmDMtk)