.

**Личная гигиена школьника**

**Гигиена одежды и обуви**



**Гигиена одежды** — это система требований к одежде, которая обеспечивает защиту тела от неблагоприятных факторов окружающей среды (температуры, ветра, дождя, пыли, грязи) и сохранение необходимой температуры. Также гигиена одежды включает правила ухода за вещами и хранения.

Гигиенические требования к одежде:

**Обеспечивать оптимальный пододежный микроклимат** и способствовать тепловому комфорту. Например, при температуре окружающей среды 18–22 °С рекомендуются параметры: температура воздуха — 32,5–34,5 °С, относительная влажность — 55–60%.

**Не затруднять дыхание, кровообращение и движения**, не смещать и не сдавливать внутренние органы.

**Быть достаточно прочной**, легко очищаться от внешних и внутренних загрязнений.

**Не содержать выделяющихся во внешнюю среду токсических химических примесей**.

**Иметь сравнительно небольшую массу** (до 8–10% массы тела человека).

Гигиенические свойства одежды зависят от вида ткани, характера её выделки и покроя.

**П**равила ухода за одеждой с точки зрения гигиены:

**Использовать мягкие, специализированные средства** для стирки, соответствующие типу ткани, избегать отбеливателей и агрессивных компонентов.

**При сильных загрязнениях** рекомендуется предварительно обработать пятна мылом или пятновыводителем.

**Учитывать особенности материала** при уходе. Например, шерстяные и кашемировые вещи лучше хранить в сложенном виде, синтетические — на плечиках.

Рекомендации по хранению одежды с точки зрения гигиены:

**Хранить одежду в чистом, сухом и проветриваемом месте**. Избегать влажных, тёмных и закрытых помещений, которые могут способствовать развитию грибка, бактерий и насекомых.

**Не хранить одежду в пластиковых пакетах**, так как они не пропускают воздух и создают парниковый эффект. Лучше использовать специальные чехлы из ткани или бумаги, которые защищают одежду от пыли и света, но не нарушают её вентиляцию.

**Хранить сезонную одежду в отдельных коробках или контейнерах**, подписывая их по типу и размеру одежды.

**Законодательные нормы**

В России вопросы гигиены одежды регулируются

**СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03** — санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».

**Символы по уходу за текстильными изделиями** используются для маркировки изделий ([одежды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D0%B0) и других) из [текстильных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C) материалов. Эти символы определяют правила обработки изделий для их правильной эксплуатации [потребителями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C), предотвращения преждевременного износа и порчи.

**Символы операций**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Базовые символы** | | | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/f1/Waschen.svg/120px-Waschen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen.svg?uselang=ru) | Стирка | | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/61/Trocknen.svg/120px-Trocknen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trocknen.svg?uselang=ru) | Сушка | | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/92/B%C3%BCgeln.svg/120px-B%C3%BCgeln.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:B%C3%BCgeln.svg?uselang=ru) | Глажка | | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/78/Bleichen.svg/120px-Bleichen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bleichen.svg?uselang=ru) | Отбеливание | | [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/75/Professionelle_reinigung.svg/120px-Professionelle_reinigung.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Professionelle_reinigung.svg?uselang=ru) | Профессиональная очистка | |  |  |

[**Стирка**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BA%D0%B0)

**Число** на символе означает предельно допустимую температуру воды для стирки.

**Одна горизонтальная черта** внизу символа означает деликатные условия стирки. Количество белья в [стиральной машине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0) не должно превышать примерно 2/3 от максимально допустимого значения, сила механического воздействия (кручения) машины должно быть уменьшено. Отжимать в машине на уменьшенных количестве оборотов в минуту и продолжительности отжима. Вручную отжимать аккуратно.  
**Две горизонтальные черты** внизу символа означают особо деликатные условия стирки. Количество белья в машине не должно превышать примерно 1/3 от максимально допустимого значения, сила механического воздействия (кручения) машины должно быть значительно снижено. Отжимать в машине на значительно уменьшенных количестве оборотов в минуту и продолжительности отжима. Вручную отжимать очень аккуратно, без перекручивания, либо не отжимать.

|  |  |
| --- | --- |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/db/Waschen_95.svg/120px-Waschen_95.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen_95.svg?uselang=ru) | Обычная стирка при температуре воды до 95 °C (допускается [кипячение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%BF%D1%8F%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/ba/Waschen_60.svg/120px-Waschen_60.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen_60.svg?uselang=ru) | Обычная стирка при температуре воды до 60 °C |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/14/Waschen_30.svg/120px-Waschen_30.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen_30.svg?uselang=ru) | Обычная стирка при температуре воды до 30 °C |
| [40](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen_30s.svg?uselang=ru) | Деликатная стирка при температуре воды до 30 °C |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/79/Waschen_30ss.svg/120px-Waschen_30ss.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Waschen_30ss.svg?uselang=ru) | Особо деликатная стирка при температуре воды до 30 °C |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0e/Handw%C3%A4sche.svg/120px-Handw%C3%A4sche.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Handw%C3%A4sche.svg?uselang=ru) | Ручная стирка при температуре воды до 40 °C. Изделие не тереть. Отжимать аккуратно, без перекручивания[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%83_%D0%B7%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8_%D0%B8%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8#cite_note-washing-1) |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3c/Nicht_waschen.svg/120px-Nicht_waschen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicht_waschen.svg?uselang=ru) | Стирка запрещена |

[**Сушка**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B0_(%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81))

|  |  |
| --- | --- |
| **Естественная сушка** | |
| ***Обычная сушка*** | |
|  | Сушка в вертикальном положении |
|  | Сушка без отжима в вертикальном положении |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/ef/Trocknen_%28liegend%29.svg/120px-Trocknen_%28liegend%29.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trocknen_(liegend).svg?uselang=ru) | Сушка на горизонтальной плоскости в расправленном состоянии |
| **Сушка в**[**сушильной машине**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%88%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0)**барабанного типа** | |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/14/Trommeltrocknen_2.svg/120px-Trommeltrocknen_2.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trommeltrocknen_2.svg?uselang=ru) | Обычная барабанная сушка при температуре 80 °C |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Trommeltrocknen_1.svg/120px-Trommeltrocknen_1.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Trommeltrocknen_1.svg?uselang=ru) | Деликатная барабанная сушка при пониженной температуре 60 °C, уменьшенных продолжительности сушки и количестве загруженного белья |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/38/Nicht_trommeltrocknen.svg/120px-Nicht_trommeltrocknen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicht_trommeltrocknen.svg?uselang=ru) | Барабанная сушка запрещена |

[**Глажка**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)

|  |  |
| --- | --- |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/B%C3%BCgeln_3.svg/120px-B%C3%BCgeln_3.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:B%C3%BCgeln_3.svg?uselang=ru) | Глажка при температуре подошвы утюга до 200 °C — соответствует символу в виде трёх точек на терморегуляторе утюга |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b7/B%C3%BCgeln_2.svg/120px-B%C3%BCgeln_2.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:B%C3%BCgeln_2.svg?uselang=ru) | Глажка при температуре подошвы утюга до 150 °C — соответствует символу в виде двух точек на терморегуляторе утюга |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/2/2c/B%C3%BCgeln_1.svg/120px-B%C3%BCgeln_1.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:B%C3%BCgeln_1.svg?uselang=ru) | Глажка при температуре подошвы утюга до 110 °C — соответствует символу в виде одной точки на терморегуляторе утюга. Глажение с паром может вызвать необратимые повреждения обрабатываемого материала |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d4/Nicht_b%C3%BCgeln.svg/120px-Nicht_b%C3%BCgeln.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicht_b%C3%BCgeln.svg?uselang=ru) | Глажка запрещена |

[**Отбеливание**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)

|  |  |
| --- | --- |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/7/78/Bleichen.svg/120px-Bleichen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bleichen.svg?uselang=ru) | Отбеливание разрешено любыми окисляющими отбеливателями |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c2/Sauerstoffbleichen.svg/120px-Sauerstoffbleichen.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sauerstoffbleichen.svg?uselang=ru) | Отбеливание разрешено только кислородсодержащими/нехлорными отбеливателями |
| [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/d0/Nicht_bleichen_v2.svg/120px-Nicht_bleichen_v2.svg.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicht_bleichen_v2.svg?uselang=ru) | Отбеливание запрещено |

**Правильный уход за одеждой** — комплексный процесс, который требует внимания к деталям и соблюдения определённых правил. Некоторые рекомендации по уходу:

**Сортировка**. Нужно разделять одежду по цвету, температуре и типу ткани. Это поможет избежать перекраски, деформации и повреждения ткани.

**Следование указаниям на этикетках**. На каждой вещи есть специальная маркировка, которая показывает, как её нужно стирать, сушить и гладить.

**Выбор подходящего стирального средства**. Нужно подбирать его в зависимости от типа ткани, степени загрязнения и цвета одежды.

**Не перегружать барабан стиральной машины**. Нужно соблюдать оптимальную загрузку барабана, которая указана в инструкции к машине.

**Застёгивать пуговицы, молнии и застёжки-крючки**. Это поможет предотвратить зацепки, разрывы и потерю формы одежды.

**Соблюдать режим сушки**. Некоторые вещи можно сушить в сушилке, другие — только на воздухе.

**Сушить одежду в соответствии с её формой**. Например, рубашки, блузы, платья, пиджаки лучше сушить на плечиках, а свитеры, шерстяные и кашемировые вещи — на горизонтальной поверхности.

**Соблюдать режим глажки**. На каждой вещи есть специальная пиктограмма в виде утюга, которая показывает, как её нужно гладить.

**Уход за одеждой в зависимости от материала**

**Из шелка**

Шелк — это ткань на основе нитей тутового шелкопряда, которая требует бережного ухода. Ей лучше всего подходит стирка вручную при температуре не выше 30 градусов. Такие вещи можно стирать в машинке, выбрав подходящий режим без функции отжима. Нельзя использовать обычный порошок — для шелка подойдет бережное моющее средство (на упаковке должно быть указано “для шелка”).

**Из трикотажа**

Трикотаж менее прихотлив в уходе — его можно стирать при 40 градусах и бережно выжимать (не сильно скручивая). Состав трикотажа может быть разным:

из натуральных тканей — хлопок, лен, шелк, шерсть;

из синтетических тканей — вискоза, полиэстер, лайкра и др.;

комбинированный — включает и натуральные и синтетические ткани.

Особенность трикотажа в том, что его нельзя сушить на плечиках или на веревке, так как одежда может вытянуться (рекомендуется раскладывать вещь горизонтально), а также гладить на высоких температурах — нити ткани растягиваются от сильного воздействия тепла.

**Из шерсти**

Шерстяные вещи стирают только вручную или при специальном режиме, при температуре не выше 30 градусов, а также сушат только естественным образом в тени или в помещении.

**Из кожи**

Для кожаных изделий подходит только ручная влажная и сухая чистка с помощью специальных средств и губки. Кожу можно гладить, но только через внутреннюю сторону через марлю или влажную ткань.

**Из меха**

Меховую одежду нельзя стирать — ей подходит только влажная поверхностная чистка. Кроме этого уход за мехом включает регулярное расчесывание, хранение в свободном шкафу для циркуляции воздуха и встряхивание после ношения от частиц пыли, влаги и др.

**Выбор температуры**

Самая оптимальная температура для стирки большинства вещей — 30-40 градусов. Более высокие показатели, например, 60 градусов подходят для дезинфекции и нужны в случае чистки постельного белья или полотенец. 90 градусов — это режим кипячения, который стоит выбирать только в самых редких случаях.

**Как стирать белые вещи**

Белые вещи обязательно стирать в теплой воде, при 40 градусах. Нельзя смешивать их с цветной или черной одеждой, подходят только похожие светлые оттенки.

**Как стирать джинсы**

Для стирки джинсов подходит вода не выше 40 градусов и щадящий режим (если выставить температуру больше, то вещь подвергнется усадке). Если на штанах есть различные украшения, то лучше поместить одежду в стиральный мешок. Любые джинсы перед стиркой выворачивают по нескольким причинам:

чтобы сохранить цвет изделия и фурнитуру;

уменьшить деформацию и усадку.

**Как избавиться от пятен**

Пятна от пищи и крови лучше всего отмываются холодной водой. Сначала нужно смочить их водой, а затем добавить моющее средство. Пятна жира или крема наоборот нужно сначала обработать моющим средством (обезжирить), а затем смыть горячей водой.

Самые простые бытовые средства — пищевая сода, белый винный уксус, минеральная вода и лимонный сок.

**Хранение одежды**

Выделяют несколько принципов:

группировать вещи стоит в зависимости от сезона и типа одежды — верхняя, летние платья, рабочие костюмы, пижамы, нижнее белье и др.; для каждого типа одежды необходимо подобрать подходящую вешалку, например, для брюк подходит вешалка с зажимами, для легкой одежды достаточно изделия из тонкого металла или пластика, а для платьев на бретелях нужна вешалка с выемками; меховые изделия лучше хранить в чехлах и в просторных шкафах; толстовки и худи необходимо складывать в рулон; для нижнего белья стоит выделить отдельный контейнер/короб или выдвижную полку.



**Уход за обувью включает регулярную чистку, правильную сушку, использование водоотталкивающих пропиток и правильное хранение**

Выбор средств зависит от материала обуви.

**Чистка**

**Для кожаной обуви** используют мягкую щётку для удаления пыли и грязи, для влажной уборки — мягкую ткань. После удаления загрязнений обувь слегка подсушивают при комнатной температуре.

**Для замши и нубука** не подходит обычная вода или мыло — используют специальные щётки для замши, которые аккуратно удаляют пыль и грязь. Если есть пятна, можно воспользоваться специальными средствами для удаления загрязнений с замши.

**Для текстильной обуви** в зависимости от типа ткани можно использовать мягкую щётку или влажную ткань. Для удаления более серьёзных загрязнений — мягкие моющие средства, разведённые в воде.

**Сушка**

**Не стоит использовать обогреватели или ставить обувь на батарею** — это может привести к пересушке материалов и их деформации.

**Лучше использовать бумагу или специальные вставки** для впитывания влаги.

**Перед сушкой** обязательно вынуть стельки и шнурки, чтобы обувь быстрее проветривалась.

**Не оставлять обувь мокрой надолго** — влага внутри обуви становится средой для размножения бактерий и плесени.

**Пропитка**

**Регулярно наносить водоотталкивающие спреи** — это создаст защитный барьер и предотвратит проникновение воды внутрь обуви, что особенно важно в осенне-зимний период.

**Использовать средства, предназначенные для конкретных типов материала** (например, для кожи, для замши).

**Наносить пропитку нужно заранее** — оптимальный вариант — на ночь. Чтобы средство хорошо пропитало материал, необходимо не менее 6–8 часов.

**Хранение**

**Хранить обувь в сухом и проветриваемом месте** — желательно использовать тканевые мешки или оригинальные коробки.

**Для сохранения формы** использовать специальные колодки или наполнить обувь бумагой — это предотвратит деформацию и заломы на поверхности.

**Не хранить обувь под прямыми солнечными лучами** и в местах с повышенной влажностью — УФ-лучи негативно воздействуют на ткань и кожу, а при повышенной влажности обувь может покрыться плесенью.

**Уход за кроссовками**

Кроссовки могут быть из кожи, замши, текстиля или синтетических материалов.

**Основные правила ухода**

Чистка – это один из важнейших этапов ухода за кроссовками. Регулярность: Чистите кроссовки регулярно, особенно после активных тренировок или прогулок.

Сухая чистка: Используйте мягкую щетку или сухую тряпку для удаления пыли и грязи.

Влажная чистка: Для более глубокого очищения используйте слегка влажную тряпку или губку с мыльным раствором.

Избегайте слишком большого количества воды, чтобы не повредить материал.

Правильная сушка кроссовок также важна для их долговечности. Не ставьте на батарею: Это может привести к деформации и повреждению материала.

Используйте газеты: Вложите в кроссовки бумагу, чтобы впитать лишнюю влагу и сохранить форму.

Сушите при комнатной температуре: Дайте обуви высохнуть естественным образом.

Защитные средства помогут предотвратить загрязнения и повреждения.

Пропитка: Используйте специальные пропитки для защиты от влаги и грязи.

Спреи для защиты: Они создают невидимый барьер на поверхности обуви.

Устранение запахов Запахи в кроссовках могут стать настоящей проблемой, особенно при частом использовании.

**Проветривание:** Регулярно проветривайте обувь на свежем воздухе.

**Содовая паста:** Смешайте соду с водой до состояния пасты и нанесите на внутреннюю часть обуви. Оставьте на ночь и вытрите.

**Специальные дезодоранты:**Используйте дезодоранты для обуви, чтобы устранить неприятные запахи.

Правильное хранение кроссовок поможет избежать их повреждения.

Коробки: Храните обувь в оригинальных коробках или специальных органайзерах.

Избегайте солнечного света: Прямые солнечные лучи могут выцветать материал и иссушить его.

Не складывайте друг на друга: Это может привести к деформации.

Если ваши кроссовки получили повреждения, не спешите их выбрасывать.

Замена шнурков: Новые шнурки могут освежить внешний вид обуви.

Ремонт подошвы: Если подошва начала стираться, обратитесь в специализированную мастерскую.

Чистка от пятен: Для удаления сложных пятен используйте специальные средства, соответствующие материалу.

Каждый материал требует индивидуального подхода.

Кожа. Кожаные кроссовки требуют особого ухода:

Регулярная полировка: Используйте крем для обуви для поддержания блеска.

Защита от воды: Применяйте водоотталкивающие спреи.

Замша более чувствительна к воде:

Специальные щетки: Используйте щетки для замши для удаления загрязнений.

Не мочите: Избегайте попадания воды на замшу.

Текстильные кроссовки легче чистить:

Стирка в машине: Некоторые текстильные кроссовки можно стирать в машине, но всегда проверяйте ярлык.

Моющее средство: Используйте мягкие моющие средства для стирки.

Спортивные кроссовки требуют особого внимания:

После тренировок: Обязательно очищайте их от пота и грязи сразу после занятий.

Замена стелек: Регулярно меняйте стельки для предотвращения неприятных запахов и поддержания гигиеничности.