**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

**Гигиена одежды и обуви**

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, загрязнений. Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения. Для поддер-жания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка. Следи, чтобы твоя одежда всегда была чистой и отглаженной. Ежедневно меняйте носки, колготки, гольфы.

Следите за чистотой своей одежды, обуви. Одежда школьника должна быть чистой, опрятной, лёгкой, соответствовать размерам тела, времени года, погоде, типу занятий, предохранять от переохлаждения и перегревания.

Любая одежда наде-вается по определённому поводу или для определённого занятия. Для занятия спортом одежда должна быть лёгкой и свободной, чтобы в ней не было жарко. И, конечно же, после занятий её нужно снять и принять душ.

Твоя обувь должна быть тоже всегда начищена, независимо от погоды. Не ходите в одной и той же обуви по улице, школе и дому. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Обувь должна быть мягкой, чистой, отдельной для помещения и улицы, соответствовать размеру стопы.

**

Интересно о полезном : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Личная гигиена школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://videouroki.net/razrabotki/lichnaia-ghighiiena-shkol-nika.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).
2. Личная гигиена младшего школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://infourok.ru/razrabotka_issledovaniya_lichnaya_gigiena_mladshego_shkolnika-286796.htm>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).
3. Внеклассное мероприятие "Правила личной гигиены" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-meropriiatie-pravila-lichnoi-gigieny.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

**e.mail**: [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)