**Правила здорового образа жизни.**

1.Гигиена тела. (мой свое тело).

2. Гигиена одежды. (ухаживай за вещами-стирай, чисть).

3.Гигиена жилища (держи в чистоте и порядке свой дом).

4.Гигиена окружающего мира.(озеленение в природе).

5. Гигиена питания. (принимай продукты свежими и чистыми).

**Уход за руками.**

1. Смазывай руки кремом после мытья.
2. Поддерживай чистоту ногтей. Ногти стригут раз в неделю. Округлую форму ногтям придают пилочкой.
3. После грязной работы используй щетку для рук и ногтей или очищающие салфетки. А потом вымой руки с мылом. Как обычно.
4. Если рядом нет воды и мыла, пользуйся специальными салфетками для рук.

**Правила ухода за одеждой и обувью.**

1. Чистка.
2. Стирка.
3. Глажение.
4. Хранение.
5. Мелкий ремонт

**Выбор приспособлений для стирки.**

1.Ванна.

2. Таз.

3. Раковина для стирки.

4. Стиральная машина.

5. Коврик для стирки в раковине мелких вещей.

6. Стиральная доска.

7.Корыто со стиральной доской.

**Средства для ручной стирки.**

1.Гель.

2. Стиральный порошок.

3.Хозяйственное мыло.

**Хозяйственное мыло-** одно из лучших и экономичных моющих средств. У него много полезных свойств:

**-**безвредно для человека;

**-**быстро растворяет и удаляет грязь;

**-**стирает в холодной и горячей воде;

**-**делает шерстяные вещи пышными и мягкими;

**-**убивает микробы.

**Стирка носков.**

1. Перед стиркой носки очисти от пыли: выверни наизнанку так как внутри собираются катышки, крошки.
2. Очень грязные носки сначала смочи, потри хозяйственным мылом и ненадолго оставь.
3. Налей в таз теплую воду.
4. Сначала стирают пятку, затем подошву, а потом весь носок.
5. Прополощи носки два раза: сначала в прохладной, а потом в холодной воде с ополаскивателем.
6. Носки из хлопка отожми. Шерстяные носки положи на решетку, чтобы стекла вода.
7. Носки подвешивают за носочки.
8. Сухие носки собери парами и положи на место.

**Ежедневный уход за обувью.**

Уход за обувью зависит от того, из чего она сделана.

Уход включает:

-очистка от грязи;

-правильную сушку;

-подбор и нанесение крема для обуви;

-правильное хранение между сезонами.

Обувь надо очищать от грязи и пыли каждый раз после возвращения домой.

Обувь надо смазывать кремом не перед выходом на улицу, а вечером, после того, как обувь очищена и высушена.

**Инвентарь, применяемый для уборки территорий:**

-движки для снега;

-лом,

-скребки для снега и льда;

-лопата для снега;

-лопата штыковая;

-лопата совковая;

-тележки дворника;

-мотыга;

-грабли;

-метла;

-щетка для газона;

-совок дворницкий для мусора;

-пика-мусоросборник

**Уборочный инвентарь для мытья полов:**

1. Швабра.
2. Тряпка.
3. Мешки для мусора.
4. Веник.
5. Совок
6. Щетка.
7. Мопы.
8. Ведро.

**Особенности мытья полов из разных материалов:**

**Окрашенное дерево-** полы из окрашенного дерева мой теплой водой.

**Паркет, неокрашенное дерево-** Главный инсттрумент для чистки паркета и деревянных полов-пылесос. Влажная уборка только насухо выжатой тряпкой.

**Линолеум-**Полы из линолеума мой теплой водой с мылом. Сода может вызвать ломкость линолеума. Горячая вода стирает рисунок и делает краску тусклой. Средства с льняным маслом вызывают рыбный запах.

**Плитка-**Полы из керамической плитки мой чистящими средствами для плитки и фарфора. Не используй порошковые очистители.

**Ламинат-** Лить на ламинат воду нельзя- он впитывает влагу, разбухает и обесцвечивается. Вытирай пол только насухо выжатой тряпкой.

**Мытье полов.**

1. Мысленно раздели пол на четыре части.
2. Начинай подметать и мыть полы от дальнего угла.
3. Заканчивай подметать и мыть полы у дверей.

**Порядок мытья полов.**

1.Вымой плинтусы щеткой.

2. Вымой пол под мебелью.

1. Регулярно промывай и отжимай тряпку.

4. Полы мой два раза: первый раз мой мокрой тряпкой, второй-вытирай насухо.

Не забывай менять воду.

**Санитарно-техническое оборудование.**

-Акриловая ванна.

-Душевая кабина.

-Раковина.

-Унитаз

- Мойка для кухни.

-Писсуар

-Чугунная ванна.

**Материал для санитарно-технического оборудования.**

-Фаянс, фарфор, керамика.

-Чугун, эмаль.

-Акрил.

-Нержавеющая сталь.

**Мойка оконного переплета и подоконника.**

1. Вымой теплой водой оконные переплеты.
2. Поменяй воду.
3. Выбери средство для чистки стекол.
4. Открой окно

**Мойка пластиковых и стеклянных поверхностей**.

1. Вымой внутреннее стекло моющим средством с двух сторон.(Для мытья загрязненной поверхности используй стеклоочиститель. Для мытья высоких окон используй устройство с длинной гибкой ручкой.
2. Поменяй воду.
3. Вымой стекла чистящим средством еще раз.
4. Вытри каждое стекло сухой тряпкой с обеих сторон.
5. Снова вымой и насухо вытри подоконник.

**Уход за мебелью. Уход за деревянной мебелью**.

-Ежедневно вытирай пыль с гладких поверхностей влажной тряпкой или специальной салфеткой.

-Сотри пыль, смочи полиролью чисту. Хлопчатобумажную салфетку и натри легкими круговыми движениями поверхность мебели.

- Для вытирания пыли в трудно-доступных местах используй специальную метелку.

-Для защиты мебели, придания ей блеска используй полироль.

**Уход за мебелью. Уход за мягкой мебелью.**

-Кожаную мебель протирают влажной салфеткой.

Для очистки грязных мест используй специальный средства.

Мягкую мебель чистят пылесосом.

**Ежедневная уборка помещения.**

1. Убери постельное белье.
2. Положи все вещи на место.
3. Полей или опрыскай комнатные растения.
4. Сотри пыль с мебели влажной тряпкой.
5. Используй для блестящих поверхностей.

**Средства и оборудования для ежедневной уборки.**

-Ведро.

-Салфетки.

-Совок.

-Метелка.

-Тряпка.

-Лейка.

Стеклоочиститель.

-Полироль.

-Салфетки.

-Ерш

-Пылесос.

-Щетка.

Швабра.

**Ручная стирка белья и одежды.**

Рабочую одежду стирают отдельно.

-Нельзя стирать вместе детское белье и одежду для взрослых.

-верхнюю теплую одежду стирают отдельно от нижнего белья и легкой одежды.

-Крупные тяжелые вещи: одеяла, пальто- лучше отнести в химчистку.

**Ручная стирка одежды и белья.**

Сильно загрязненное белье замочи в теплой (не горячей!) воде с порошком или средством для замачивания.

-Пятно можно намылить хозяйственным мылом. Белье должно быть полностью закрыто водой.

-Цветное белье замачивай на 1 час.

-Шерстяные и трикотажные изделия замачивай в прохладной воде.

-Сильно загрязненные вещи, полотенца для рук, кухонные полотенца замачивай с большим количеством порошка на 2 часа.

-Если вода остынет, надо долить теплую.

**Ручная стирка белья и одежды.**

1. Галей в таз теплую воду.
2. Насыпь в воду стиральный порошок.
3. Взбей пену.
4. Постирай рассортированное белье: сначала светлое, потом-темное.