

ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

ХИГИЈЕНА ОДЕЋЕ И ОБУЋЕ

ХИГИЈЕНА ОДЕЋЕ



треба да штити човека од механичких повреда, физичких и хемијских оштећења, високих и ниских температура, влаге и прљавштине постоји одговарајућа одећа за спортисте, децу, одрасле, војску, болнице, за рад у специјалним условима (ронилачко одело, на високим и ниским температурама) сем заштитне има и естетску улогу одећа треба да испуњава неколико услова:

1. да одговара спољашњим условима
2. да је лагана (не тежа од 10% телесне масе)
3. да буде одговарајућа (да не омета дисање, крвоток, и да не ствара деформације)
4. да је трајна, да се лако одржава (пере)



тканине се праве од:

1. биљних материјала (памук, лан, вискоза, конопља)
2. животињских материјала (свила, вуна, кожа)
3. вештачких материјала (најлон, перлон, полиакрил, микрофибер)

памук се добро пере, пегла и искувава и добар је за рубље (веш)
лан и конопља добро пропуштају ваздух и топлоту, и добри су за летњи период
свила је добра за лето

вуна је добар изолатор тела од хладноће, јер задржава ваздух који је најбољи изолатор. Вуна се тешко влажи али упија пуно воде. Добра је за зимску одећу.

- вештачки материјали имају лошији квалитет од природних, слабо пропуштају ваздух, не упијају влагу, што је лоше због знојења и повећава вероватноћу настанка

инфекција (гљивичних и бактеријских); ови материјали су трајни и лако се перу;

Квалитет вешт. мат. се побољшава мешањем са природним материјалима;

- вуна апсорбује највише влаге (30%), памук (8%) а вештачки мат. до 5%

- крој одеће је врло важан да би се покрети тела несметано одвијали

- боја летње одеће требало би да буде светла због својства беле боје да одбија

светлост

- одевање треба да буде вишеслојано (поготово зими)

ХИГИЈЕНА ОБУЋЕ



ОБУЋА

треба да штити стопало од повреда, прљавштине, влаге, ниских и високих температура

потпетица – да је највише до 5 цм, виша доводи до деформитета

тесна обућа ремети циркулацију, појачава знојење и ремети циркулацију

при куповини обуће треба водити рачуна о следећем: да нога није натечена, да је обућа од природних материјала (коже), да је њон гумени (клизање!), да су улошци заменљиви.



ХИГИЈЕНА ОДЕЋЕ И ОБУЋЕ је важна јер се запрљаном одећом преносе болести (вашљивост, гнојне упале коже и гљивичне болести стопала). Не треба размењивати ни једно ни друго. Познате су и алергије на тканине, због контакта коже са вуном, перјем, итд.



Пословице:

1. Човек се дочекује по одећи а испраћа по памети.
2. Лако је здравоме болеснога саветовати.
3. Чизма главу чува а шубара је чува.
4. Без здравља нема живота.
5. Крпи рупу док је мања.
6. Кошуља никада не сакрије карактер.