Содержание

Введение 2

§ 1. Гигиена жилого помещения. Ежедневная уборка 3

§ 2. Оборудование жилища 5

§ 3. Еженедельная уборка помещения 7

§ 4. Отопление и утепление жилища 10

§ 5. Эстетическое оформление жилища 12

Заключение 14

Список литературы 16

## Введение

Хорошо оборудованное, уютное жилище имеет большое значение для сохранения здоровья и работоспособности человека, для его отдыха.

Все жилые здания составляют жилищный фонд страны. Сохранение жилищного фонда зависит от самих жильцов.

В помещении, в котором мы живем, всегда должно быть чисто, тепло и светло. Если жилище не проветривается, если в нем грязно, холодно или слишком душно, темно, человек теряет работоспособность, спокойный сон. Грязь и нечистый воздух в квартире часто являются причиной различных заболеваний.

Каждый предмет обстановки, каждая вещь, которой пользуются члены семьи, должны иметь постоянное место. Если в комнате чисто, удобно и красиво размещена мебель и другие предметы быта, она производит приятное впечатление, о ней говорят: уютная комната.

Если комната загромождена неправильно расставленной мебелью, а окна заставлены цветами, завешены плотными гардинами, на стенах много фотографий, картин, на этажерке, буфете наставлено множество различных безделушек, то такая комната не производит хорошего впечатления. Итак, главное для уюта жилища - порядок и чистота, необходимые и удобные предметы обстановки.

## § 1. Гигиена жилого помещения. Ежедневная уборка

Жилое помещение необходимо убирать ежедневно: проветривать комнаты, подметать, мыть или вытирать пол, удалять с мебели пыль, чистить или вытряхивать дорожки, расстеленные в коридоре, передней и в комнатах.

Проветривание. Жилые помещения следует проветривать три раза в день. Лучше это делать утром - во время гимнастики, туалета и уборки, днем - после обеда и вечером - перед сном. Для этого летом нужно открывать окна, а поздней осенью и зимой - форточки или фрамуги, либо ставить металлопластиковое окно в положение микропроветривания. Лучше всего проветривается помещение, если сделать сквозняк. При таком проветривании нужно выходить из комнаты, чтобы не простудиться.

Проветривать комнату надо и тогда, когда в ней находится больной. На это время больного нужно хорошо укрыть, кровать отодвинуть от окна или же перенести больного в другую комнату.

Уборка. На время проветривания постель остается расстеленной, чтобы и она проветрилась. Через 30-40 минут стряхивают простыни и постель накрывают. После этого можно приступить к уборке комнаты. Простыни и покрывало лучше вытряхнуть на свежем воздухе, на улице или на балконе, хотя бы дважды в неделю.

Застилая кровать, разравнивают простыню и края ее заправляют. Одеяло с пододеяльником кладут так, чтобы края свешивались с двух сторон, затем их подворачивают в середину по краю кровати и сверху застилают покрывалом. Перьевые подушки следует ежедневно взбивать, чтобы перья и пух не сваливались. Синтепоновые и силиконовые подушки в этом не нуждаются. Ночные рубашки и пижамы тоже ежедневно проветривают и складывают в постель.

Если в комнате не ставят кроватей (пользуются тахтой, раскладным диваном и т.п.), то постель после проветривания складывают и хранят в отведенном для нее чистом и сухом месте в специальных мешках из плотной ткани.

Подметают утром, а в случае необходимости и несколько раз в день. Чтобы не поднимать пыли, щетку или веник увлажняют. Пол, покрытый линолеумом, лучше подметать щеткой, обернутой влажной тряпкой. Паркетный пол или пол, покрытый ламинатом, подметают щеткой или веником, а потом до блеска натирают трикотажем или суконкой.

После подметания пола протирают подоконники и радиаторы, мебель, различные украшения и мелкие вещи.

Освещение жилища. Освещение жилых помещений имеет большое санитарно-гигиеническое значение. Самое здоровое для человека - это естественное освещение. Поэтому жилые помещения строятся так, чтобы было достаточно солнечного света. Летом надо как можно больше держать окна открытыми, так как стекло не пропускает ультрафиолетовых лучей, полезных для здоровья человека.

Грязные, запыленные стекла задерживают почти половину солнечного света. Поэтому необходимо заботиться о чистоте окон. Зимою стекла окон иногда намерзают и не пропускают солнечных лучей. Чтобы очистить намерзшие стекла ото льда, нужно стекло обмыть крепким раствором соли, а затем промыть холодной водой и вытереть сухой тряпкой.

Не следует завешивать окна темными тяжелыми занавесками или портьерами, так как они поглощают много света.

Кроме естественного, имеются различные виды искусственного освещения. Наиболее распространено электрическое освещение; оно удобно, экономично и гигиенично. Для защиты глаз от прямого попадания лучей пользуются абажурами из матового или молочного стекла, хорошо рассеивающими свет. На рабочих местах, где готовят уроки, вышивают или шьют, желательно иметь настольную лампу; ее ставят так, чтобы свет падал слева.

## § 2. Оборудование жилища

Оборудование квартиры должно не только соответствовать требованиям гигиены и быть удобным, но и создавать определенный уют.

Оборудование однокомнатной квартиры. В однокомнатной квартире мебель расставляют так, чтобы было место для работы и отдыха членов семьи. Самая необходимая мебель - стол, несколько стульев, буфет для посуды и некоторых продуктов ежедневного питания (хлеб, соль, сахар), диван-кровать, шкаф для одежды, шкаф или полочка для книг, столик для телевизора и/или компьютера. Если размер комнаты позволяет, то хорошо иметь отдельно обеденный и письменный столы. В общем и целом необходимый набор мебели определяется владельцами жилища

Обычно мебель расставляют вдоль стен. Письменный стол лучше ставить возле окна; диван-кровать - в более тихой, непроходной части комнаты, подальше от дверей.

В узкой комнате мебель расставляют так, чтобы комната казалась не такой длинной. Для этого, например, диван, шкаф для одежды лучше разместить по узким сторонам комнаты. На узкой стене не следует вешать или ставить возле неё зеркала, так как это удлиняет комнату.

Мебель можно расставлять и так, чтобы в комнате образовывались как бы изолированные уголки различного назначения. Так, например, письменный стол, рядом - шкаф с книгами, а возле стола - стул, создают, рабочий уголок для учащегося или другого члена семьи, которому приходится работать над литературой, вести записи. Кровать для маленького ребенка ставят возле теплой внутренней стены и тут же устраивают детский уголок.

У хорошей хозяйки в квартире всегда порядок, каждая вещь имеет свое место. Надо с детства приучаться складывать свои носильные вещи, учебники, тетради, игрушки в одном месте, держать их в чистоте.

Уголок школьника. Ученик должен иметь постоянное место для занятий. Если нет возможности поставить отдельный стол, надо на общем столе выделить постоянное место для приготовления уроков. На своем столе школьник должен держать только необходимые вещи: письменные приборы, тетради, монитор компьютера. Материалы и приборы для рисования, черчения, рукоделия, диски, картриджи и дискеты надо хранить в ящике стола, в шкафу или на специальной полочке. Недалеко от стола можно прибить книжную полочку, повесить географическую карту, расписание уроков, календарь.

Оборудование двухкомнатной квартиры. В двухкомнатной квартире одну комнату оборудуют как общую, которая служит столовой, гостиной или рабочей комнатой. В зависимости от назначения общей комнаты в ней размещают мебель. Чтобы экономно использовать площадь комнаты, столовый стол и стулья лучше ставить возле стены.

В общей комнате надо предусмотреть удобное место для каждого члена семьи. В этой комнате ставят буфет, диван, бытовую технику: телевизор, проигрыватели, магнитофоны и прочее, возле окна устраивают уголок школьника. Стены столовой украшают картинами, а на окна вешают тюлевые занавеси с прозрачным узором, свободно пропускающим солнечный свет.

Спальню оборудуют обыкновенно в той части квартиры, которая больше отдалена от уличного шума. Стены спальни лучше оформлять в светлые тона с нежными узорами, на пол желательно класть ковер или дорожку. Кровать ставят под внутренними стенами, немного отступив от них. Под внешними стенами человек может простудиться.

Кроме кровати, в спальне ставят небольшой туалетный столик, один-два стула, шкаф для одежды. Если в шкафу есть зеркало, тогда отдельное зеркало (трюмо) не ставят. На стенах спальни не следует навешивать много украшений. Не желательно размещать много бытовой техники в спальне, особенно компьютеры.

## § 3. Еженедельная уборка помещения

Раз в неделю, перед выходным днем, необходимо делать общую уборку помещения. Убирать рекомендуется в такой последовательности: сначала снять и почистить ковры, дорожки, если есть - мягкую мебель; затем помыть и почистить двери, окна, водопроводные краны, раковины, ванну; помыть цветы; почистить все украшения. После этого моют или натирают пол.

Чистка дорожек и ковров. Чтобы почистить ковер или дорожку от пыли, их развешивают во дворе на веревке и выбивают с изнанки чистым твердым веником или специальной выбивалкой. Если нет возможности почистить ковер во дворе, пыль с него удаляют электрическим пылесосом. Зимой большие ковры и дорожки хорошо чистить снегом. Для этого их расстилают на земле или на балконе и посыпают снегом, который затем сметают веником или щеткой.

Загрязненные места следует потереть твердым комом снега. Шерстяные и полушерстяные ковры и дорожки можно также чистить отжатой квашеной капустой или солью. Для этого отжатую капусту или влажную соль раструшивают по ковру или дорожке, а затем сметают влажным веничком.

Очень загрязненные ковры и дорожку, удалив с них пыль, чистят раствором, для приготовления которого нужно на 1 л теплой воды взять столовую ложку отбеливающего порошка. В этом растворе смачивают щетку и чистят лицевую сторону ковра, затем ковер тщательно протирают сначала влажной, а потом сухой тряпкой, развешивают и просушивают. Можно использовать и другие средства для чистки ковров согласно инструкции, приведенной на упаковке: "Vanish", "Karcher" или другие.

Чистка мебели. Неполированную мебель протирают влажной, а затем сухой мягкой тряпкой. Если такая мебель потеряла блеск, на ней появились пятна, ее следует промыть теплой водой с мылом и насухо вытереть мягкой тряпкой; затем покрыть тонким слоем обувного крема (под цвет мебели), разведенного теплым скипидаром. На следующий день мебель натирают суконкой до блеска.

Полированную мебель вначале вытирают сухой тряпкой, потом протирают кусочком фланели или тампоном, смоченным жидкостью для полирования "Pronto", "Flower Shop", "Золушка" и др., а через три часа сухой мягкой тряпкой натирают до блеска.

С мягкой и полумягкой мебели, обитой тканями, пыль выбивают во дворе. Если квартира на втором этаже или выше, это можно делать в комнате. Тогда на диване или кресле расстилают влажную ткань и по ней выбивают пыль выбивалкой. Пыль поглощается этой тканью и почти не попадает в воздух.

Мягкую мебель можно почистить щеткой для одежды, на которую намотана влажная марля в 2-3 слоя. Мебель, обитую плюшем или репсом, протирают сухой мягкой тряпкой или губкой, смоченной в теплой воде и хорошо отжатой.

Большой вред мебели причиняет шашель или мебельный жук, что нередко случается в наше время из-за недобросовестности производителей мебели, не пропитывающих древесину антисептиком. Если в мебели появились маленькие отверстия (дырочки), - значит, завелся шашель или иной вредитель, его необходимо немедленно уничтожить, не дав возможности поразить всю мебель.

Для борьбы с шашелем в магазинах хозяйственных товаров продаются специальные химические средства. Но можно приготовить смесь самим: на 4 части скипидара и 1 часть керосина добавить немного нафталина и. растопленного воска. Этой смесью, при помощи щеточки, надо несколько раз смазать поврежденные места мебели, чтобы жидкость закрыла каждую дырочку. Затем мебель протереть сухой тряпочкой. Чтобы жидкость не испарилась, отверстия замазывают воском, парафином или тестом. Это повторяют два-три раза, через 2-3 педели. Если дырочек, сделанных шашелем, немного, то приготовленную смесь лучше ввести в каждую из них шприцем, машинной масленкой или пипеткой.

Мытье пола. Крашенный или покрытый линолеумом пол моют два или три раза в неделю теплой водой, пользуясь мягкой полотняной или трикотажной тряпкой. После мытья его тщательно вытирают. Чтобы пол блестел, на 1 ведро воды добавляют 1-2 ложки нашатырного спирта. Не следует мыть окрашенный пол обмылками, так как от этого они теряет блеск. Можно использовать согласно инструкции специальные составы для мытья полов: "Pronto", "Оранит", "Мистер Пропер" и др.

Неокрашенный пол моют чистой теплой водой, полотняной тряпкой и жесткой щеткой. Жировые пятна или пятна краски на полу выводят белой или серой глиной, смешанной с уксусом до густоты дрожжевого теста. Этой смесью на ночь намазывают пятна, а утром смывают теплой водой.

Если в окрашенном и неокрашенном полу образовались щели, их замазывают замазкой, приготовленной из хорошо размолотого мела, замешанного на олифе. Перед этим щели очищают от пыли и мелкого мусора, а затем на кончик ножа с узким лезвием или шпателя набирают немного замазки и вдавливают ее. Когда замазка высохнет, ее очищают стеклом, пемзой или наждаком, сравнивая с досками пола.

Так же замазывают щели в паркетном полу, но замазку приготовляют из другого материала. Чтобы сделать такую замазку, берут 1 весовую часть мелких дубовых или березовых опилок, столько же цемента, 2-3 части воды и 1 часть столярного клея. Клей перед этим разводят в воде на огне. К клею прибавляют опилки, цемент и другую краску под цвет пола, чтобы замазанные места не выделялись. Такую замазку используют сразу же после ее приготовления, в теплом виде. Чтобы она во время работы не густела, посуду ставят в горячую воду.

Уход за местами общего пользования. Постоянного и тщательного ухода требуют места общего пользования - уборные, ванные комнаты, коридор. В туалете необходимо не реже одного раза в неделю мыть пол и делать дезинфекцию хлорными растворами или средством "Domestos".

Уборные и ванную моют раз в неделю. Фаянсовые и эмалированные ванны, раковины моют щеткой горячей водой с содой, средством для очистки фаянса или стиральным порошком. Для этого на 1 л воды берут столовую ложку соды или стирального порошка. Есть и другой способ чистки ванн и раковин - при помощи специальных средств, которая продается в магазинах хозяйственных товаров. Если в ванне или раковине образовались ржавые пятна, их можно почистить раствором серной или соляной кислоты (на I стакан воды берут 1 столовую ложку кислоты). А лучше специальными средствами: "Сантэл", "Силит", и др. Тряпку, намотанную на палку, смачивают в таком растворе и осторожно протирают пятно. После чистки ванну, раковину или унитаз тщательно промывают водой.

Пол в ванной комнате, выложенный керамическими плитами, моют мыльной теплой водой жесткой тряпкой или щеткой, а затем смывают и вытирают насухо чистой тряпкой.

## § 4. Отопление и утепление жилища

В жилом помещении должна поддерживаться постоянная температуры на уровне 18-23° С. Эту температуру в холодное время года поддерживают при помощи отопления и утепления жилища.

Утепление окон. Современные металлопластиковые окна имеет достаточный уровень тепло и звукоизоляции. Так что приведем советы для эксплуатации старых деревянных окон. Готовясь к зиме, чинят оконные рамы, проверяют и в случае необходимости заменяют замазку, разбитые стекла. Если рамы за лето рассохлись и в них образовались щели, их надо прочистить и замазать при помощи шпателя.

Перед тем как ставить (или заклеивать на зиму) вторые рамы, необходимо, выбрав ясный солнечный день, вымыть теплой водой стекла и насухо вытереть их тряпкой; оконные створки плотно закрыть и на стыках заклеить бумажными полосками или замазать оконной замазкой. Чтобы зимой стекла не потели, между летними и зимними рамами ставят стакан с раствором серной кислоты или кладут несколько кусочков кухонной соли.

Для заклеивания окон на зиму приготовляют клейстер из пшеничной или картофельной муки. Несколько ложек муки растирают в холодной воде, смесь заливают кипятком, помешивая ложкой, чтобы не образовались комочки. Такой клейстер хорошо склеивает бумагу с деревом, быстро высыхает, не пропускает холодного воздуха. Весной бумагу несколько раз смачивают теплой водой, чтобы она и клейстер под ней промокли, а потом снимают мокрой тряпкой. Но более эффективно приобрести в хозяйственном магазине готовые клейки ленты оконной бумаги. Они плотнее прилегают и гарантируют безопасность от вредителей.

Оконная замазка приготавливается из смеси молотого мела с олифой. На приготовление замазки берут 4 весовые части сухого, просеянного через густое сито, мела и 1 весовую часть олифы. Можно приобрести готовую смазку.

Газовое отопление. В нашей стране все шире внедряется автономное газовое отопление. Оно эффективно, высококалорийно, не дает дыма и копоти, не засоряет жилище.

При отоплении газом надо соблюдать ряд правил. Для полного сгорания газа нужен достаточный доступ воздуха. Поэтому, пользуясь газовым прибором, следует следить за тем, чтобы все источники, по которым проходит свежий воздух, и вытяжные каналы были открыты. Когда газ горит нормально, пламя имеет почти прозрачный голубой цвет; если же он сгорает не полностью, пламя имеет желтый цвет.

В окнах помещения, которое отапливается газом, окно, форточка или фрамуга должны легко открываться. Также должно находится стационарный газоанализатор.

Перед тем как зажечь горелку, необходимо проверить был ли закрыт газовый кран. Если кран некоторое время был открыт то при внесении огня может произойти взрыв. Только проверив это, можно открыть кран горелки и одновременно поднести огонь.

Если газовый прибор выключен, но газ все же просачивается, необходимо немедленно закрыть кран около газового счетчика, проветрить помещение и вызвать аварийную службу. Пока прибор не исправлен и помещение не очищено от газа, в нем нельзя зажигать спички, включать электрическое освещение, пользоваться электроприборами, так как может произойти взрыв.

Электрическое отопление дороже газового и представлено главным образом электрообогревателями напольными и настенными, конвекторами.

Противопожарные меры. Чтобы избежать пожара необходимо постоянно следить за исправностью электроприборов. Особенно это касается кухни. Здесь как правило располагаются газовая плита, электродуховка, микроволновая печь, кухонные комбайны и посуда в специально отведенных шкафах. Также помещается разделочный и сервировочный столы. Нередко стиральная машина также стоит в кухне.

Производить уборку в кухне следует с такой же периодичностью и тщательностью, как в ванной комнате. Кроме того, мыть посуду ежедневно. Для мытья посуды можно использовать хозяйственное мыло, а также специальные моющие средства с функцией расщепления жира и дезинфекции: "Тест", "Pur BALSAM", "FAIRY PLUS", "DISH DROPS" или иные на ваше усмотрение.

Если посуда очищается в посудомоечной машине, то целесообразно использовать "Сомат", "TRUMP XL" в сочетании с препаратом "Сalgon", что защищает детали машины от известкового налета. Этот препарат подходит и для использования в стиральных машинах - автоматах.

## § 5. Эстетическое оформление жилища

Картины и настенные украшения. На стенах лучше всего размешивать картины, но не забивать лишний раз в стены гвозди или кнопки для постеров, плакатов и другого.

Букеты живых цветов. Очень украшают квартиру живые цветы. Букеты делают различных размеров, из цветов одного или нескольких видов. Красота букета зависит от подбора цветов и размещения их. Можно составить букет из цветов одного вида и одного тона, например: из фиалок, ландышей, васильков, красных, розовых или белых роз, гладиолусов или астр. Красивый букет можно составить из цветов различных тонов - желтых и синих или темно-красных и белых. Для букетов нужно срывать цветы с длинными стеблями и зелеными листьями.

В вазе цветы должны стоять свободно, их не следует связывать. Чтобы букет живых цветов дольше сохранялся, растения с толстым стеблем (например - сирень, черемуха, розы, шиповник) в месте сразу надрезают вдоль и накрест на 5-8 см. С той части стебля, которую погружают в воду, листья обрывают.

В посуде, где стоят живые цветы, воду меняют ежедневно. Не следует ставить букеты на солнце или возле печки. Чтобы цветы дольше цвели, в воду кладут таблетки аспирина 2 таблетки на 1 л воды).

Следует помнить, что ландыш нельзя ставить в одну посуду с другими цветами, так как он выделяет вещества, пагубно влияющие на другие растения.

Вазы для букетов подбирают соответственно с цветом и размером цветов. Цветы на высоких стеблях (гладиолусы, лилии) ставят ъ высокие вазы, а мелкие (ландыши, фиалки, анютины глазки) - в низкие широкие вазы.

В синей вазе хорошо выглядят желтые цветы, в зеленой - красные, розовые, оранжевые.

Зимой комнату можно украсить букетом бессмертников, декоративных трав, засушенных осенних листьев. Такие букеты долго сохраняются, их только надо часто чистить от пыли. Ставить букеты из бумажных цветов не следует, они грубы, не украшают комнату.

## Заключение

Итак, проведя данную работу, мы усвоили основы гигиены жилища и осознали важность этих мероприятий. Основа гигиены быта - соблюдение и поддержание в квартире чистоты и порядка. Комнаты не следует загромождать мебелью - это затрудняет уборку и способствует скоплению пыли. Для поддержания чистоты нужно ежедневно вытирать пыль, подметать пол влажной щёткой (мыть пол следует не реже одного раза в неделю), регулярно, по мере загрязнения, мыть окна. Мягкую мебель и ковры лучше чистить пылесосом.

Чтобы воздух был всегда чистым, помещение необходимо хорошо проветривать, открывая форточку на 30 минут не менее 3 раз в день: утром во время зарядки, при уборке помещения и перед сном (при печном отоплении целесообразно проветривание приурочить ко времени топки печи). Летом окна следует держать открытыми. Если в семье есть дети, пожилые или ослабленные болезнью люди, проветривать нужно осторожно, избегая сквозняков.

Для улучшения проветривания можно применять вентиляторы. В кухнях, ваннах, туалетах имеются решётки, через которые также осуществляется вентиляция. При уборке квартиры решётки следует протирать от скопившейся пыли. Небольшой воздухообмен происходит через стены, поэтому не рекомендуется жилые помещения окрашивать масляной краской.

В комнатах по возможности должна поддерживаться постоянная, комфортная температура воздуха: в тёплое время года-от 22° до 25°С, в зимнее время от 20° до 22°С (но не ниже 18°С). Сохранению тепла в помещении способствует утепление наружных дверей и оконных рам (в деревянном доме - утепление потолочных перекрытий). Для повышения температуры можно использовать электрические камины и другие обогревательные приборы.

Немаловажен аспект эстетического оформления жилища. Все это следует запомнить и выполнять на практике школьнику, помогая родителям. При этом можно активно применять народные способы ухода за жильем.

## Список литературы

1. Домоводство. - М.: Колос, 2000, 512 с.

2. Домоводство полезные советы по ведение домашнего хозяйства. - М.: Эксмо-Пресс, 1994. - 350 с.

3. Максимова М., Кузьмина М., Школа домоводства. - М.: Эксмо-Пресс, 2000. - 1.5 с.

4. Одинец А. Домоводство. Настольная книга хозяйки. - М.: аСт-Пресс, 2007. - 320 с.

5. Современное домоводство советы со всего света. - М.: Инвента, 1993. - 515 с.