

Проектная работа по теме:  
«Коварный каблук»

Выполнила: Амян Седа

Ученица 9-а класса

Руководитель проекта: Микитюк И.С.



**Цель работы:** Подробное изучение влияния обуви на опорно-двигательный аппарат учащихся; выявление причин формирования плоскостопия и профилактика данного заболевания.

**Задачи работы:**

1. Изучить историю происхождения обуви.
2. Выявить причины нарушения опорно-двигательного аппарата.
3. Рассмотреть подробную информацию о плоскостопии.
4. Обозначить медицинские требования к обуви.
5. Провести практическую работу на выявление плоскостопия.
6. Сделать выводы.
7. Выработать рекомендации по профилактике выявленных отклонений опорно-двигательного аппарата.

# Первая египетская обувь была без каблука



Первая обувь с каблуками  
появилась в Египте в  
4 тыс. до н.э  
(обувь фараона)



# Обувь на каблуке в Древней Греции



Котурны

Актер на  
котурнах



# Обувь на каблуках в Китае и Японии



В древнем Китае на протяжении 1000 лет красивой считалась маленькая ножка размером 10 см, не то что красивой, а просто нормой для девушки

В Японии носили обувь на подставке – покуруи

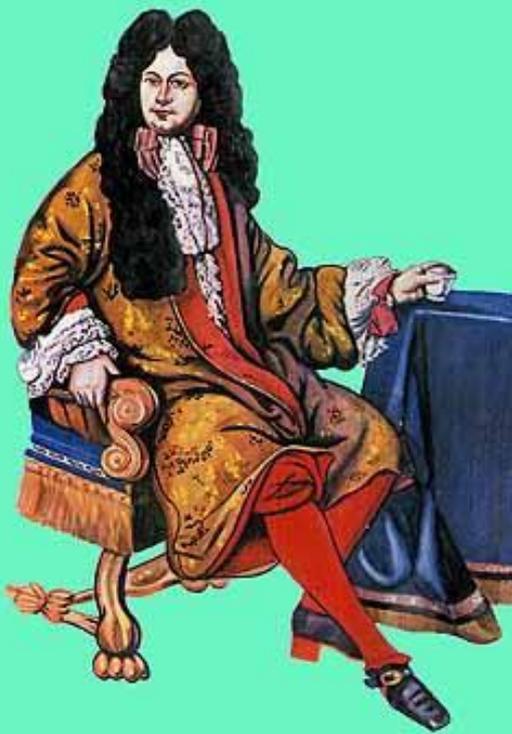


# Обувь на каблуках в средневековой Европе

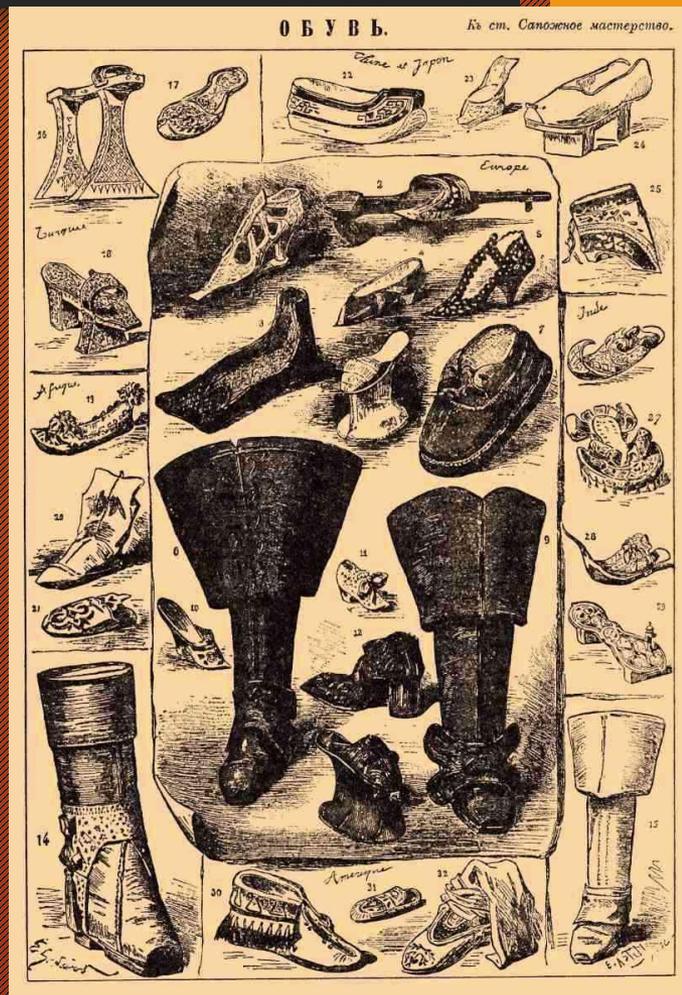


Высота каблуков таких «сандалий» была умопомрачительной – от 14 до 60 см.

# Каблуки только... для мужчин!



# Екатерина Медичи и ее коллекция башмачков.

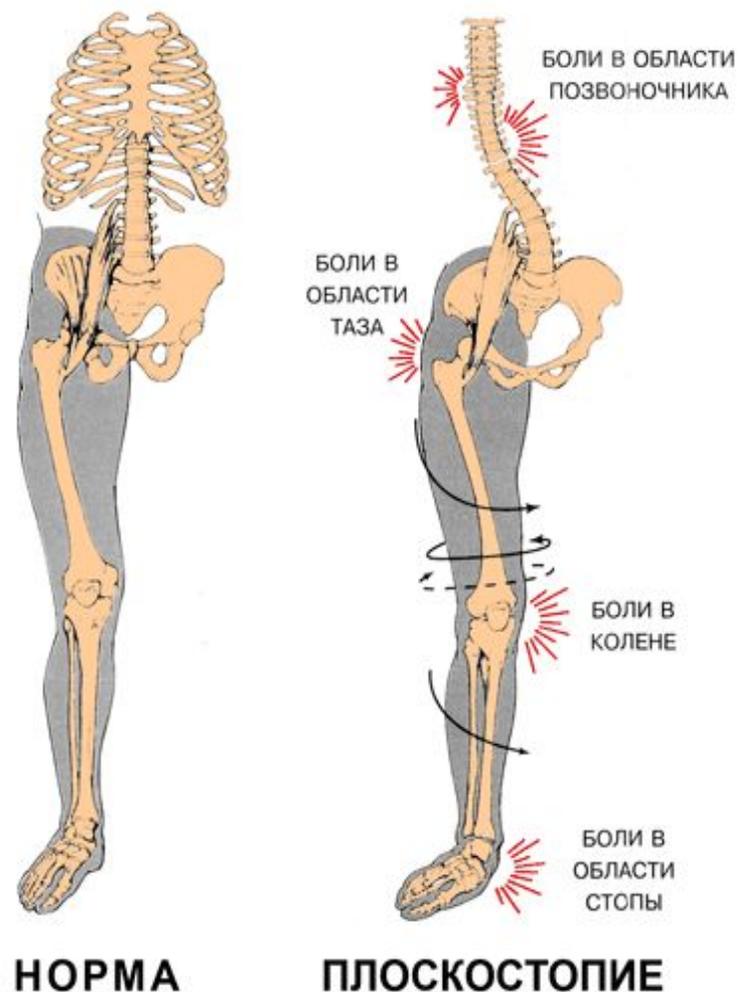


# Последнее изобретение



# Причины нарушения опорно-двигательного аппарата

1. Избыточная масса тела
2. Неправильная ходьба
3. Неверно подобранная обувь
4. Длительное стояние
5. Травмы стопы



# Плюсы высокого каблука:

Прежде всего, на каблуках девушка становится выше.

Чем выше каблук, тем короче шаги, что придает походке больше женственности, «летающий, парящий» вид, грациозность и таинственность.



# Минусы высокого каблука

- Искривление позвоночника
- Натоптыши на ногах
- Артриты
- Боли в спине
- Травмы и ушибы



# Плоскостопие



Плоскостопие - это изменение формы стопы с понижением ее сводов.

Понижение продольного свода приводит к продольному плоскостопию, поперечного - к поперечному. Нередко продольное и поперечное плоскостопие сочетаются. Иногда плоскостопие сочетается с отклонением стопы наружи.

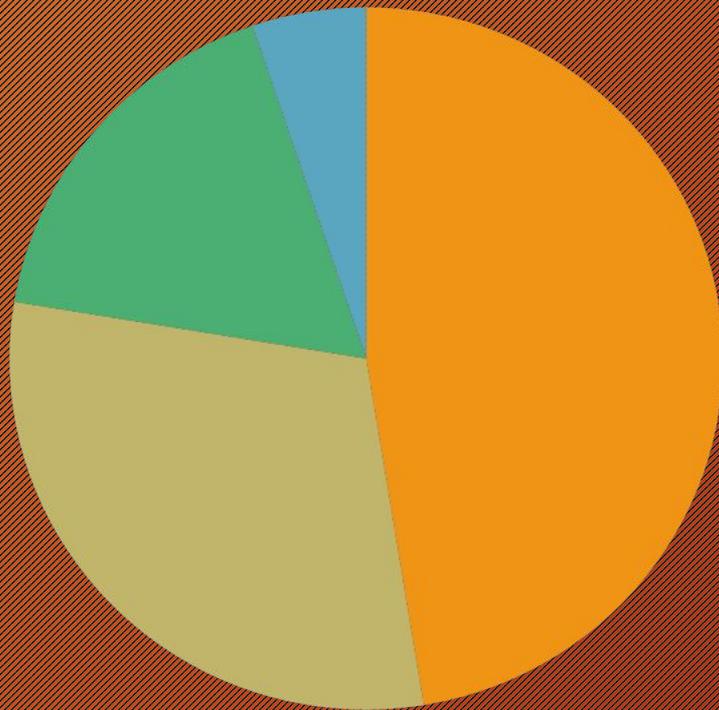
# Какой должна быть обувь?

1) В туфлях обязательно должны быть хорошие стельки и супинаторы.

2) Не рекомендуется носить высокий каблук более 2-3 часов в день и 2-3 дней в неделю. Лучше всего носить по очереди обувь на плоской подошве, затем на маленьком каблуке, затем на высоком.

3) Давайте своим ногам отдохнуть от высоких каблуков: ходите по дому босиком, делайте массаж, используйте специальный крем для ног.

# Какую обувь предпочитаете?



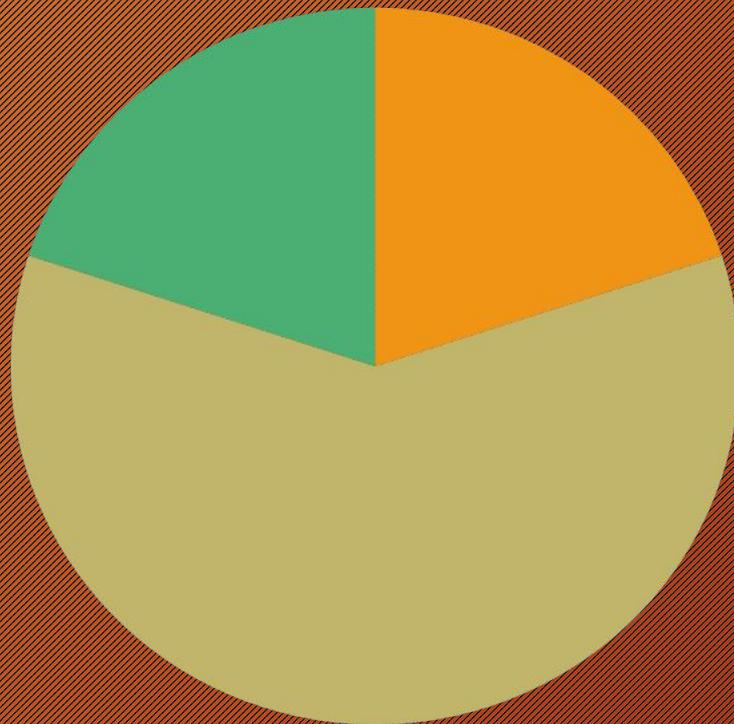
■ кроссовки

■ кеды

■ балетки

■ каблуки

Если вы носите обувь на каблуках , то  
высота вашего каблука?

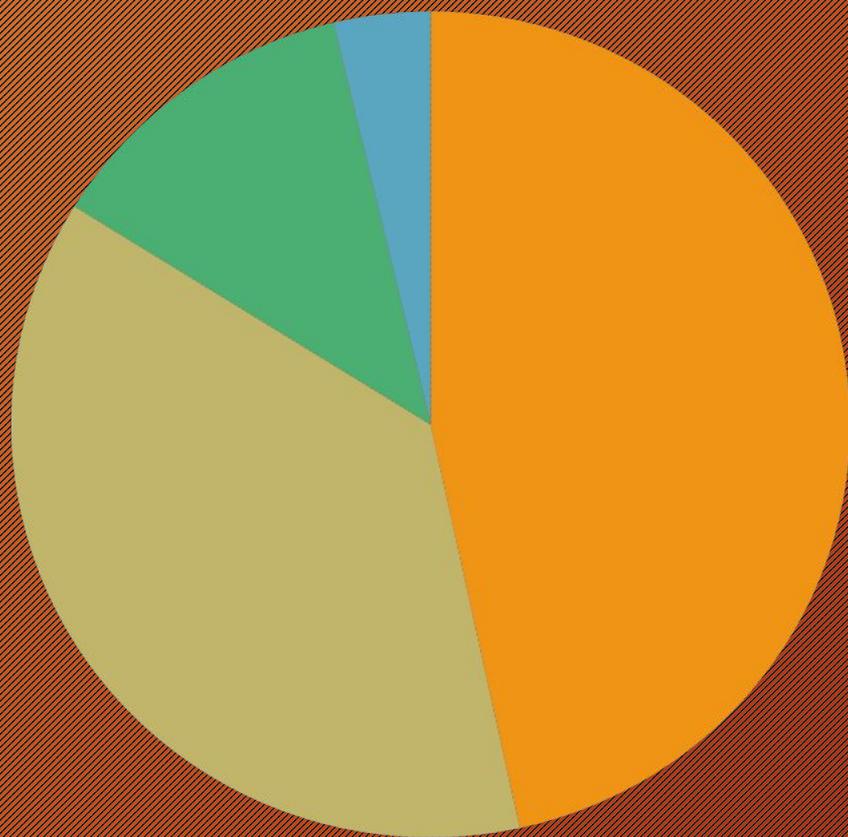


■ 2-4см

■ 5-7см

■ 10 см и выше

# Как вы себя чувствуете в обуви на каблуках?

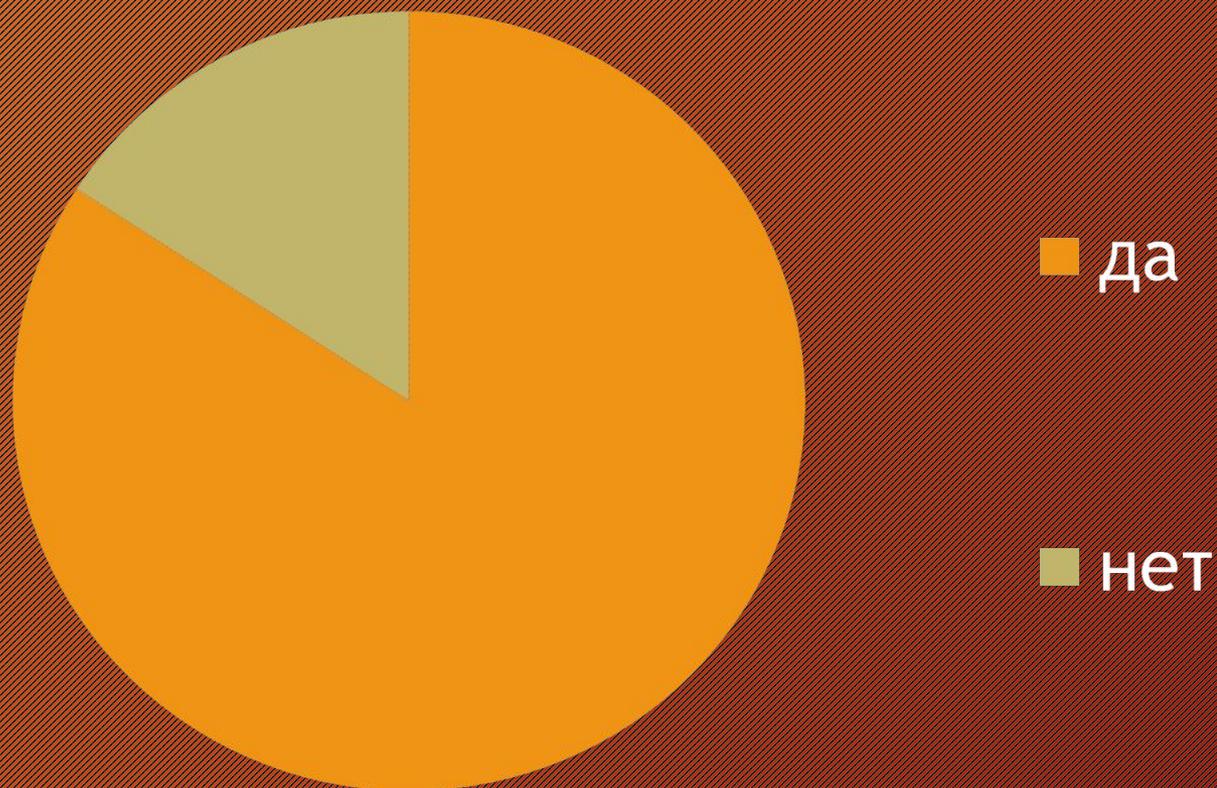


■ комфортно, легко

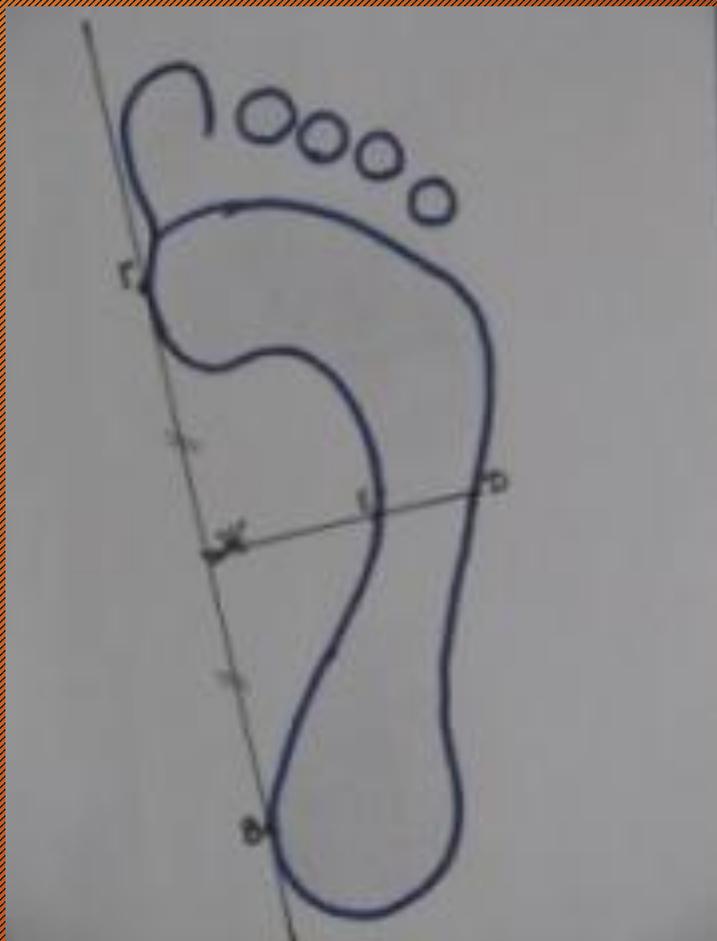
■ когда снимаю, очень радуюсь

■ не комфортно

Считаете ли вы , что обувь на каблуках вредна ?



# Исследование материалов



# Выявление плоскостопия у учащихся

Классы	Количество учащихся с плоскостопием
8 Б - 9А	5

# Материал исследования

Класс	Каблук ниже 2 см	Каблук от 2 до 4 см	Каблук выше 5 см.	Самые высокие каблуки в классе	Средне статистические данные. высоты каблука
8 «Б»	0	2	2	9см	6
9«А ,Б»	6	2	11	10см	6

# Что делать, чтобы не болеть?

- Выбирать каблуки ниже 8 см и потолще.
- Менять обувь каждый день или даже несколько раз на дню.
- Носить толстые мягкие стельки, чтобы амортизировать удар и облегчить жизнь своим коленным суставам.
- Выбирать туфли чётко по размеру, чтобы те сидели плотно, но не жали.
- Если намереваетесь пойти на шпильках на дискотеку, прежде чем плясать, пройдитесь немного по квартире или по асфальту.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

