



# *Высокий Каблук*

Проект подготовила ученица  
9а класса Лисицына Елена

# цель:

- Глава 1. Современное состояние проблемы высокого каблука обуви.
- 1.1. Как каблуки влияют на молодой организм?
- 1.2. Правила безопасности ношения обуви на высоких каблуках.
- 1.3. Опрос женщин «Какую обувь вы носите?»
- 1.4. К какому выводу пришли ученые?
  
- Глава 2. Экспериментальное изучение высоты каблука обуви у учениц 5-11 классов в МОУ Новоникольской СОШ .
- 2.1. Результаты измерения высоты каблука обуви и социологического опроса среди учениц 5-11 классов.
- Выводы по главе 1 и 2.
  
- Заключение
- Список литературы
- Рекомендации
- Подготовить материал в приложения (диаграммы, фото и др.)

# Влияние каблуков на молодой организм

## Человека

- Да было время когда на прилавках магазинов не было такого разнообразия обуви как в современное время, аж глаза разбегаются. И туфли можно купить на все случаи жизни, а главное разнообразных фасонов и на низком каблуке, и платформу, и шпильки высоченных размеров... Но как-бы не пестрели наши прилавки разнообразной обувью не вся она безопасна для наших ножек, а особенно для ног подрастающего поколения, чем та которую носили наши родители.
- В погоне за модой подростки зарабатывают целую цепочку серьезных заболеваний, а особенно девочки, которым предстоит в будущем стать матерями.
- Когда молодой организм растет, у него формируется не только вся костная система, но и органы малого таза. И надевая на юношеские ножки высоченные каблуки мы сами того не подозревая приводим к тому что начинаются отклонение или смещения матки, что в будущем приведет к выкидышам или к преждевременным родам.
- Не знаю, может быть по этой причине в наше время в наше время неудачных родов стало намного больше. Какой разговор может быть о молодежи, если взрослые дамы, нося узкую обувь на высоком каблуке, потом страдают от перенапряжения мышц на ногах, варикозных расширения вен, образования венозных узлов, появлению наростов в виде шишек на больших пальцах ног и даже к искривлению позвоночника.
- От каблуков и узкой обуви особенно страдает шейный отдел позвоночника, поэтому появляются головные боли, неврологические расстройства и скачки давления.
- А что говорить о ногах, они бедненькие вообще в шоке от того что мы их пытаемся затолкать в такие тиски, и при этом еще и проходить в такой обуви целый день. От этого появляются трещины на пятках, мозоли, а иногда и кровоточащие мозоли. В первых это болезненно, а во вторых некрасиво. А особенно значительную неприятность доставляют туфли, которые сдавливают большие пальцы ног, потому что именно в этих пальчиках сконцентрировано множество биологически активных точек, которые непосредственно влияют на работу внутренних органов нашего организма.
- И получается что, покупая неудобную обувь, мы сами портим здоровье не только себе, но и нашим детям. Поэтому нужно объяснить нашим дочерям о том, какие могут быть последствия от ношения не комфортной обуви, не соответствующую ее возрасту.
- Обувь должна быть не только красивой, но удобной, мягкой, уютной, не причиняющей какого либо неудобства. И не обязательно слепо гнаться за модой, нужно немного задуматься о своем здоровье.

**\* При примерке не следует принимать во внимание указанный на обуви размер - он сильно варьируется в зависимости от марки. Главное, насколько обувь удобна.**

**\* Следует примерять обувь на ту ногу, размер которой больше, как это бывает у многих людей.**

Исследователи предупреждают, что неудобная или тесная обувь могут привести к появлению мозолей, натоптышей, искривлению большого пальца и другим неприятным последствиям. Свыше 43 млн американцев имеют проблемы с ногами, насколько они удобны, а также убедиться, что большой палец не зажат и им можно свободно подвигать.

Исследователь Аписса Дурфор предлагает следующие общие рекомендации при выборе обуви:

**\* Покупая новую обувь, следует прежде всего забыть о моде и ориентироваться на удобство обуви.**

По мнению Дурфор, главный принцип сводится к тому, что обувь должна хорошо подходить к размеру вашей ноги, и совсем не следует втискивать свои ноги в неподходящие по размеру туфли, даже если они и очень удобны.

**\* Следует примерять обувь на ту ногу, размер которой больше, как это бывает у многих людей.**

**\* Примерку обуви следует делать в конце дня, когда ноги несколько больше.**

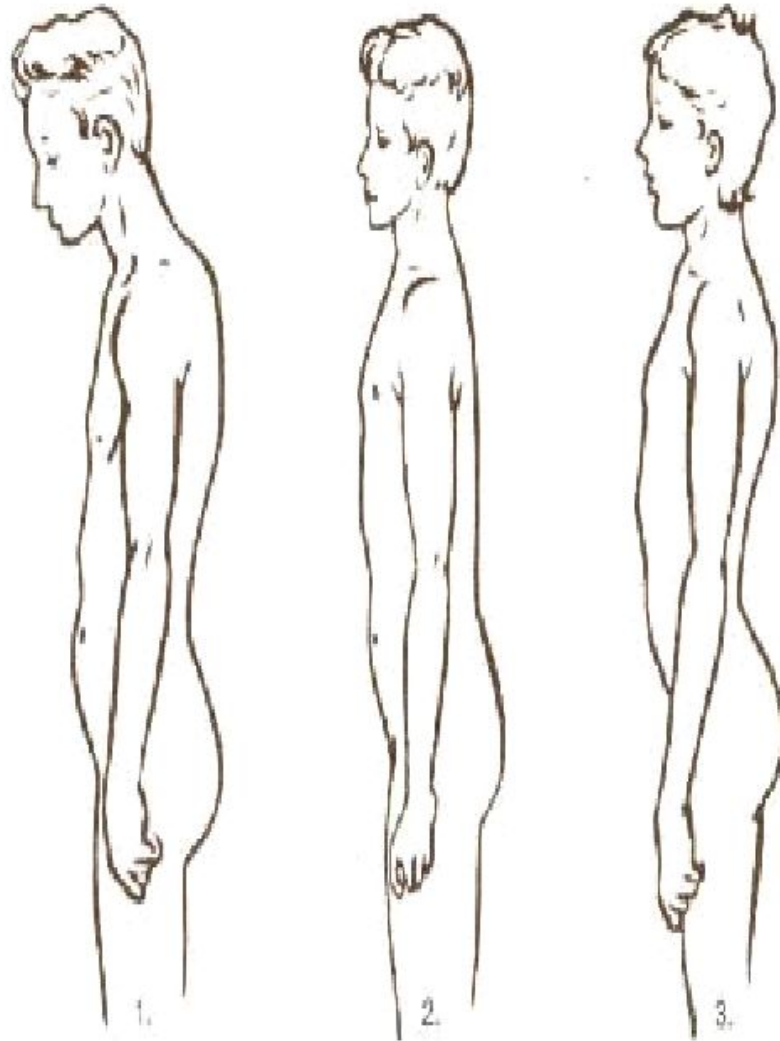
**\* Одев туфли, следует сделать несколько шагов, чтобы почувствовать, насколько они удобны, а также убедиться, что большой палец не зажат и им можно свободно подвигать.**

**\* И, наконец, очень важный совет для женщин: чтобы избежать проблем с ногами в будущем, следует учитывать, что туфли на высоких каблуках малоприспособлены для повседневной носки.**

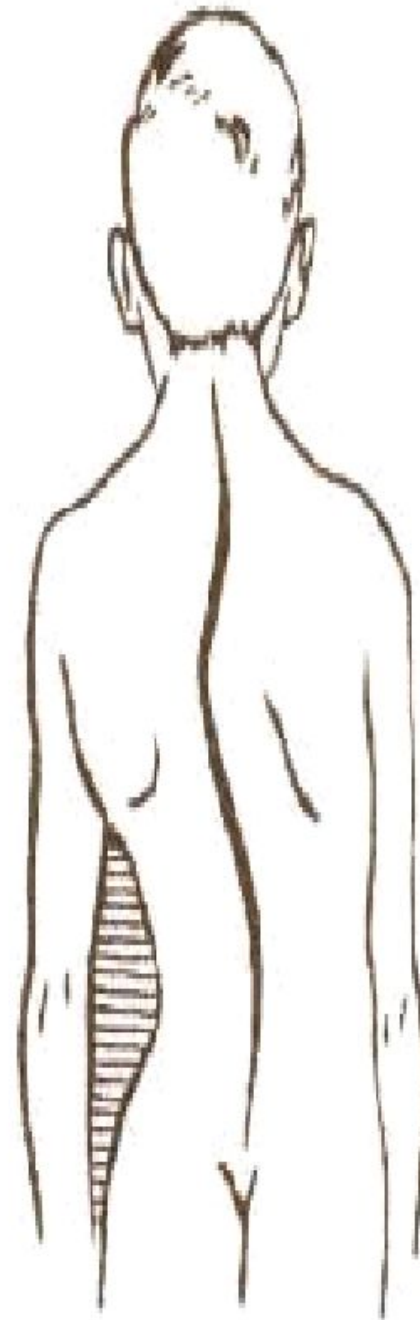
По мнению Дурфор, главный принцип сводится к тому, что обувь должна хорошо подходить к размеру вашей ноги, и совсем не следует втискивать свои ноги в неподходящие по размеру туфли, даже если они и очень понравились, сообщает

[www.itar-tass.com](http://www.itar-tass.com)

**Рис. 2. Нарушение осанки  
в сагиттальной плоскости**



1 - круглая спина; 2 - плоская спина;  
3 - кругловогнутая спина



*Рис. 3.*  
**Нарушение осанки  
во фронтальной  
плоскости**

# Правила ношения обуви на высоких каблуках

- **Выбирать каблуки ниже 8 см и потолще. Толстый каблук вовсе не означает отсутствие всякого изящества. К тому же это модно.**
- **Менять обувь каждый день или даже несколько раз на дню. Переобувайтесь в «сменку» на работе, чтобы распределить давление на стопу.**
- **Не показывать дурной пример детям. Сейчас девочки начинают «приобщаться к высокой моде» с самого раннего возраста, что отнюдь не идет им на пользу. Скелет формируется вплоть до 20 лет, и если подросток сумеет испортить его каблуками, вылечиться будет уже практически невозможно.**
- **Носить толстые мягкие стельки, чтобы амортизировать удар и облегчить жизнь своим коленным суставам.**
- **Выбирать туфли четко по размеру, чтобы те сидели плотно, но не жали. Тесная или, наоборот, болтающаяся на ноге обувь может стать причиной болезни даже без высокого каблука.**
- **Если намереваетесь пойти на шпильках на дискотеку, прежде чем плясать, пройдитесь немного по квартире или по асфальту. Так ваши ноги более или менее привыкнут к положению на каблуке, и танцы станут для них не таким сильным потрясением**

# Туфли на высоком каблуке – красноречивы факты

**В 2003 Американская медицинская ассоциация по лечению заболеваний ног (American Podiatric Medical Association) провела опрос на тему «Какую обувь вы носите». В опросе приняли участие 503 женщины:**

**72% опрошенных женщин носят обувь на высоком каблуке; 39% носит обувь на высоком каблуке ежедневно.**

**62% опрошенных женщин носят обувь на каблуке выше 5 см.**

**77% опрошенных женщин надевает обувь на высоком каблуке по особым случаям.**

**59% опрошенных женщин страдают от болей в пальцах ног; 54% опрошенных женщин страдают от болей в стопе.**



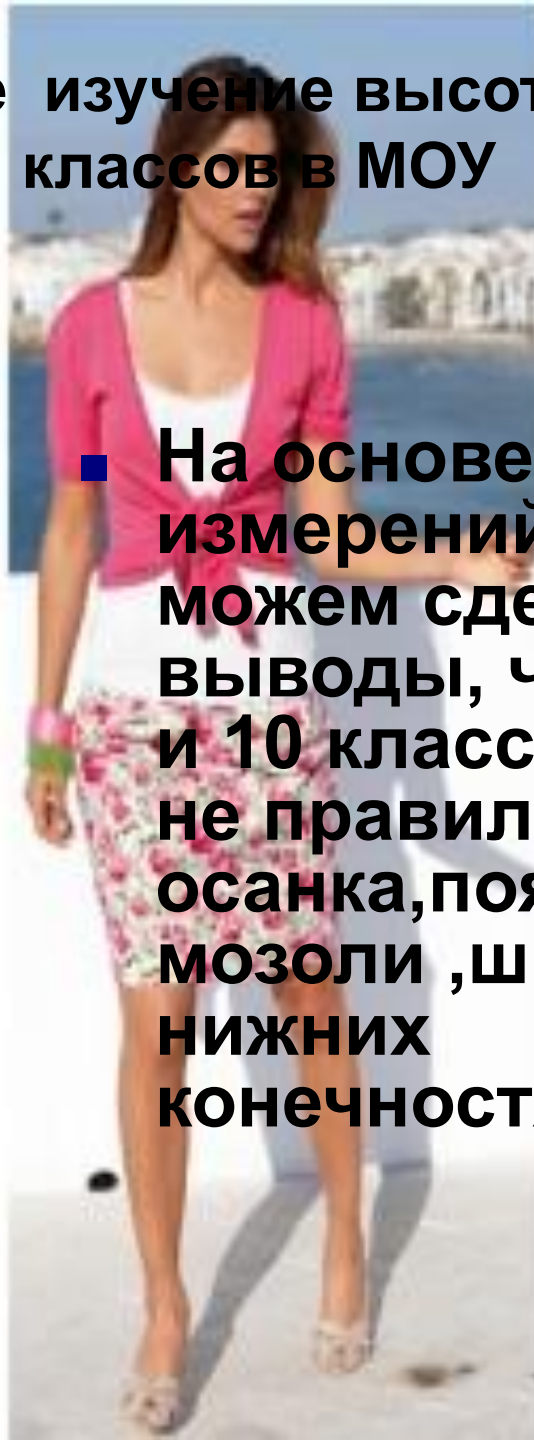
- **Приятная новость для роковой женщины. Спите спокойно: ученые пришли к выводу, что туфли на высоких каблуках вполне возможно оказывают положительное воздействие на здоровье ваших коленей. Исследователи из Нью-Мехико, провели эксперимент для того, чтобы установить, от чего среди людей пожилого возраста, остеоартрит колена, среди женщин встречается почти в вдвое чаще.**
- **Они пришли к выводу, что причиной этого послужила обувь на высоком каблуке. В результате многолетнего исследования они установили, что среди более чем 100 женщин которые участвовали в эксперименте менее всего жалуются на проблемы с коленями те, кто регулярно носил туфли с высоким каблуком. Причем среди тех, кто предпочитал каблук свыше семи сантиметров - проблемных коленей не оказалось.**





## Глава 2. Экспериментальное изучение высоты каблука обуви у учениц 5-11 классов в МОУ Новоникольской СОШ .

- Мы измерили высоту каблуков у учениц 5-11 классов и вычислили среднюю высоту, и получили, что у: 5 класса средняя высота равна 2.7см; 6 класс=8.26см; 7 классы=6.7 и 9.9см; 8 класс=1.5см; 9 классы приблизительно=9.8см; 10 классы=10 и 6.75см; 11 класс=2.27см



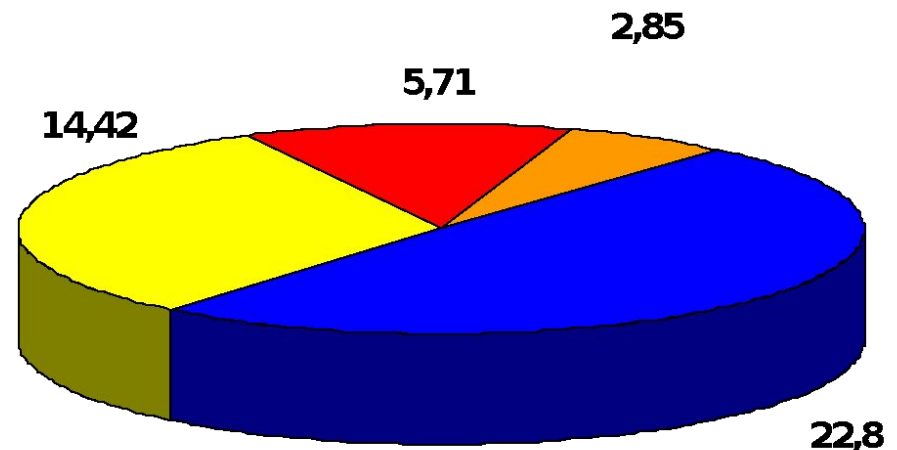
- На основе этих измерений мы можем сделать выводы, что у 6,7,9 и 10 классов будет не правильная осанка, появятся мозоли , шишки на нижних конечностях и т.д.

# приложение

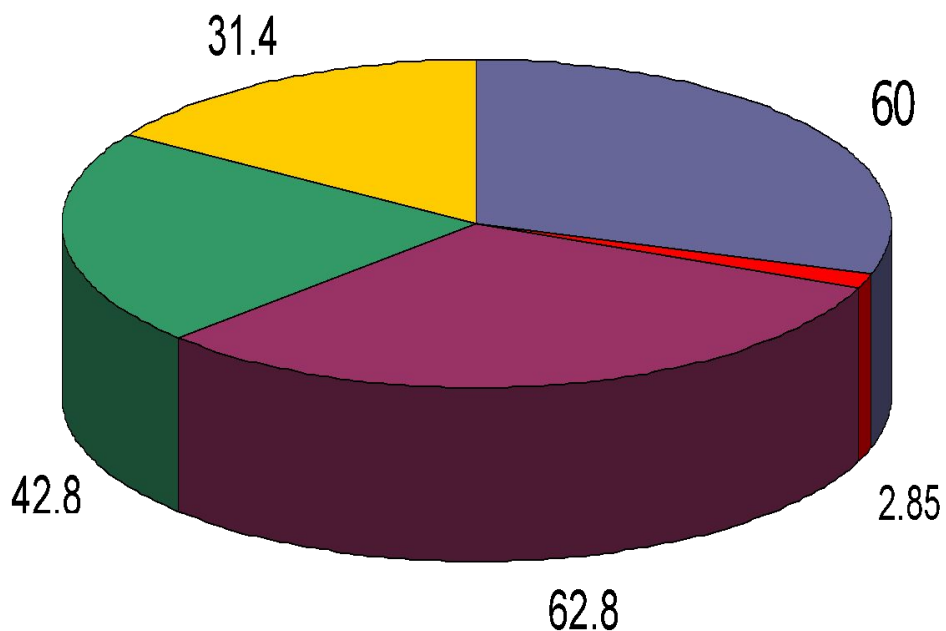
## ■ Исследование уровня здоровья



- Великолепное-14.42 %
- Хорошее-5.71%
- Плохое-2.85%
- Удовлетворительное -22.8%
- Очень плохое-0%



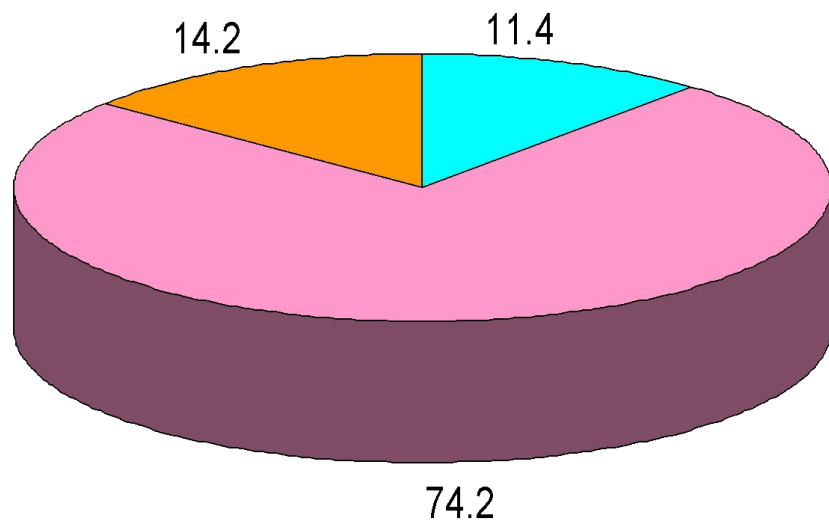
# Исследование «Что вы считаете залогом крепкого здоровья?»



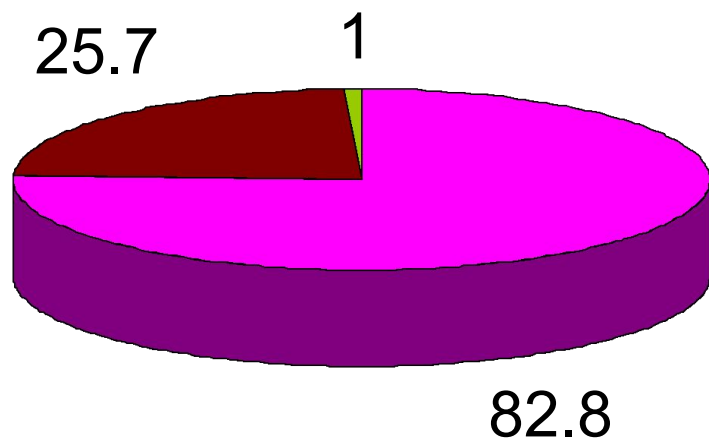
- Заниматься спортом-60%
- Гены , наследственность-2.85%
- Отказ от вредных привычек-62.8%
- Правильное питание-42.8%
- Экология-31.4%
- Одежда и обувь-0%

# Исследование «зависит ли здоровье человека от высоты носимого каблука?»

- Да-74.2%
- Нет-11.4%
- Не знаю-14.2%



# Исследование «Какую высоту каблука вы предпочитаете носить?»



- 1-5см-82.8%
- 6-10см-25.7%
- 11-15см-1%
- Больше15см-0%

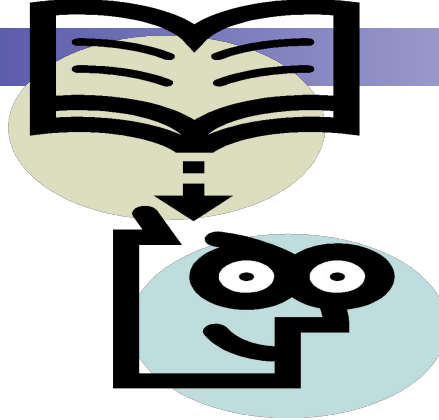


# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Подбирайте обувь мягкую, удобную, приятную для ног, чтобы вы чувствовали себя комфортно и уютно!!!

**заклЮчение**





## Список литературы, сайтов.

- *Ловейко И.Д.* Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – 2-е изд., перераб. и доп. / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев. – Л.: Медицина, 1988. – 144 с.
- <http://zdd.1september.ru/article.php?ID=200602205>
- [http://ligasens.ru/publ/vysokie\\_kabluki\\_i\\_zdorove/13-1-0-352](http://ligasens.ru/publ/vysokie_kabluki_i_zdorove/13-1-0-352)





СЕРГЕЙ РАМАНОВ