



**ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
«Школа здоровья» № 384**

**Проектная работа на тему:  
«Мода и здоровье в современном  
мире»**

Автор: Восканян Инга  
ученица 9А класса  
Руководитель: Филипетян А.К.  
педагог доп. образования

Москва  
2008г.



# Мода и Здоровье в современном мире



# Цель работы:

- Рассказать о тенденциях молодежной моды, их влияние на здоровье человека.
- Разъяснить функциональность формы одежды и аксессуаров с точки зрения здоровья.
- Развить умение правильного выбора одежды и аксессуаров.

# То, что мы носим



- Одежда – это одно из древнейших изобретений человечества. Основная ее функция – защитить тело от различных воздействий внешней среды (химические, механические воздействия, насекомые, грязь, климатические явления и др.). Некоторые считают, что она возникла из-за чувства стыда, чтобы скрыть наготу человека. Сейчас одежда несет еще и эстетическую функцию, через нее человек выражает свой стиль, мировоззрение, образ жизни.



- Но какая же связь со здоровьем? Выбирая одежду и обувь, нужно думать в первую очередь о пользе. Иначе неправильный выбор может привести к недомоганию, и даже болезни.

# На языке молодежи

Во второй половине XX века небезызвестная Мэри Куонт, продемонстрировала миру совершенно новый стиль одежды, который получил название «молодежная мода».

Молодежь одевается всегда по-своему, так сказать, по-молодежному: свободные штаны с множеством накладных карманов или фанатично узкие брюки, капри, приспущенные на бедра, сочетаются с короткими обтягивающими топами ярких расцветок. Сегодня в моде пирсинг и татуировки в самых приметных местах. Носят рваные джинсы, привлекая внимание, хотя иногда не мешало бы задуматься о том, что мода не всегда благоприятно влияет на здоровье.



# Брюки с заниженной талией



Современная молодежь во всем мире предпочитает джинсовую одежду. Это удобно и модно. И выйдя на улицу, можно увидеть модели разного вида, фасона и цвета.

Эта мода пришла к нам из 70-х годов XX века. Брюки предполагали низкую посадку на талии. И даже юбки тогда носили на бедрах. Такая одежда очень эффектна, если у вас молодая точеная фигура, подтянутый живот. В Европе знаменитые марки, которые диктуют моду, первыми подхватили эту тенденцию.

У нас же эта одежда прижилась потому, что это молодит, держит в тоне всех окружающих. Потому что, когда в таких джинсах появляешься в обществе, то абсолютно все могут заметить, какие стринги надеты и какая татуировка на крестце.





# Врачи против брюк с заниженной талией



**Врачи предупреждают:**  
джинсы могут быть опасны для здоровья, если они низкие и узкие. Тесно сидящие брюки могут настолько сильно давить на нижнюю часть живота, что зажимают нерв в районе таза и провоцируют онемение в области бедер. Да и простудиться легко при нашей капризной погоде.



# Обувь - неотъемлемая часть гардероба.



История обуви насчитывает не одно тысячелетие. Существует мнение, что обувь появилась 26-30 тыс. лет назад на западе Евразии.

Исследователи считают, что первые в истории человечества ботинки представляли собой что-то вроде портянок из медвежьих шкур, утепленных изнутри сухой травой. Правда, это всего лишь догадки: до наших дней меховые туфли со стельками из сена не дожили. Мода не стоит на месте, она стремительно движется вперед.

Сегодня в моде обувь на высоком каблуке с узким или закругленным носом. А так же модна спортивная обувь.





**Особенно вредна обувь на высоком каблуке с узким носком.**

Она резко ухудшает кровообращение в ногах, подвергает мышцы голени и стопы сильному напряжению и быстрому утомлению.

Высокий каблук сокращает площадь подошвы на 30-40%, ограничивает движение в суставах стопы и силу сокращения ее мышц. Это очень влияет на движение крови. Кроме того, такая обувь вынуждает длительно удерживать позу равновесия, напрягает мышцы позвоночника и утомляет нервную систему.



## **Врачи рекомендуют**

- Максимально ограничить время ношения обуви на высоком каблуке.
- Поддерживать хорошую физическую форму (шейпинг, плавание).
- Чередовать различные виды обуви
- Давать ногам отдых.
- При появлении болей в стопах обратиться к ортопеду.



# Современный стиль жизни



Появление нового взгляда на спорт и моду стало сегодня настоящим социальным феноменом. Кроссовки больше не являются чисто спортивной экипировкой. Теперь спортивная обувь принадлежит повседневному городскому гардеробу, подчас не имея никакого отношения к занятиям спортом.



Выбирая такую обувь нужно помнить:

Постоянное ношение спортивной плоской обуви часто приводит к плоскостопию. При развитии плоскостопия снижается важнейшая функция стоп, смягчение ударных нагрузок при быстрой ходьбе, беге, прыжках.

Впоследствии появляются трудности с долгим стоянием в одной позе, а также нарушается плавность походки. Боль в мышцах при ходьбе, нарушения осанки, проблемы с суставами – вот печальные последствия такого заболевания, как плоскостопие.



# ПИРСИНГ



Одна из современных тенденций молодежной моды - **пирсинг и татуировки.**

История пирсинга насчитывает многие тысячелетия. С древних времен человек старался украсить свое тело проколами, порою проколы на теле символизировали принадлежность человека к той или иной касте, к тому или иному слою общества.

Прокалывая те или иные места на теле, люди преследуют различные цели. Это стремление украсить свое тело, выделиться из общей массы, обратить на себя внимание.





**Пирсинг – это не просто модное развлечение для молодежи, он таит в себе множество опасностей**



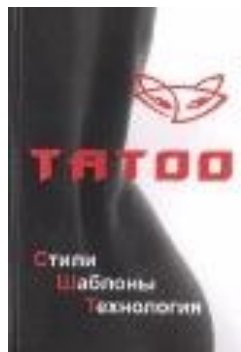
Врачи описывают случай, когда после прокола языка у одной молодой женщины развился абсцесс мозга. Бактерии из ротовой полости через ранку в языке способны попасть по кровяному руслу в мозг. И точно так же они могут попасть в мозг через ранки в пупке, носовой перегородке, то есть через те места, которые модно прокалывать.

Самые большие опасности при пирсинге – инфекции и поражения нервов, поэтому пирсинговые процедуры не следует проводить дома или у друзей. Неожиданно опасными оказался также пирсинг ушей: там сосредоточено множество нервных окончаний, так что неправильно проколотое ухо может оказаться причиной ухудшившегося зрения и слуха.

Если же вы все же решились украсить себя при помощи пирсинга, лучше обращаться в профессиональные учреждения с хорошей репутацией, где вас качественно обслужат, и где вы сможете получить квалифицированную помощь в случае распространения инфекции.







# TATTOO



Татуирование – это процесс нанесения на тело рисунков путём введения под кожу красящих веществ. Слово «tattoo» является производным от таитянского «tatau» и «ta-tu», что означает «рана», «знак».

Первая татуировочная машинка была изобретена в 1891 году американцем О`Рейли.

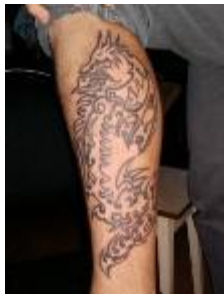
Искусство украшать себя тату можно считать одним из древнейших. История татуировки насчитывает не одно тысячелетие. Первые образцы тату были найдены при раскопках египетских пирамид. На обнаруженных там мумиях, которым не менее 4 тысяч лет, отчётливо видны татуировки.

С помощью татуировки человек стремится выделиться из своего окружения, самовыразиться. Нанесение на тело определённого рисунка является способом выражения внутреннего «я».

В области криминалистики было уделено особое внимание изучению символики татуировок у судимых за уголовные преступления, среди которых было распространено ношение татуировок.

Зная значения рисунков, надписей, их традиционное расположение на теле, сотрудник правоохранительных органов может легко определить склонность ранее судимых к определенным видам уголовных проявлений.

Часто татуировки становились причиной арестов, но страсть к разрисовке тела, желание внушать страх окружающим всегда были у преступников сильнее с





tatty.ru



www.tatty.ru



# Тату таит в себе опасность



- Следует принять во внимание, что татуировки могут нанести непоправимый вред здоровью. Делая татуировку, вы травмируете кожу и вводите под нее красящее вещество. Хотя иголка проникает неглубоко, каждый раз вы рискуете занести себе под кожу микробы или вирусы.
- Если делать татуировки уже использованными, «грязными» иглами, можно заразиться СПИДом, гепатитом и другими не менее опасными заболеваниями.
- Даже временная татуировка может нанести вред здоровью, так утверждают медики, предупреждающие население об опасности аллергии и других осложнений после нанесения татуировки.
- Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой натальной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.
- Если вы все же решились на такой шаг, нужно обращаться в профессиональные учреждения, где этим занимаются квалифицированные специалисты.







## Мобильный телефон – вот еще одна модная игрушка, охватившая молодежь



Мобильный телефон - не только средство связи, но и имиджевый аксессуар, по которому окружающие судят о вкусе и финансовом состоянии.

В последнее время сотовые телефоны получили огромную популярность. Во многих крупных городах количество зарегистрированных сотовых телефонных номеров превышает количество жителей этих городов. В молодежной среде даже сложился определенный культурный сленг, так сотовые телефоны называют сотик, мобилка, мобильник, мобила. Но так ли важно, как именно называется средство связи, главное, что сотовые телефоны нужны всем.

Сотовый телефон весьма высокотехнологичен, имеет множество функций, таких как фотоаппарат, видеокамера, плеер, возможность переслать не только текстовую информацию, но и голосовые и видео сообщения.



# Мобильная опасность



- Ученые предупреждают владельцев мобильных телефонов о том, что внешне безобидные трубки могут являться причиной многочисленных заболеваний.
- Многие предпочитают носить телефоны на груди. Тогда во время звонка электромагнитное поле появляется на уровне сердца. По мнению ученых, это может стать причиной аритмии и других заболеваний сердечной мышцы.
- Излучение мобильных телефонов может оказывать значительное влияние на мозг человека и вызвать образование раковых опухолей мозга.
- То же самое можно сказать и про текстовые сообщения. Недавно ученые высказали опасения, что sms негативно сказываются на работе внутренних органов. Дело в том, что, электромагнитное излучение, возникающее в момент отправки sms-сообщения, направлено на внутренние органы. Поэтому, посылая sms, следует максимально отодвигать от себя телефон. В таком случае, во время набора текста никакого негативного воздействия на организм не происходит.







Стремление угнаться за последними тенденциями, желание выглядеть всегда в соответствии с мировой модой становится для молодежи главным кредо жизни. Но что бы ни обещал предстоящий сезон, модными и стильными вы будете только в том, что действительно подходит вашей фигуре и сложившемуся образу. Выбор любого наряда и аксессуара зависит, прежде всего, от вас самих. То, что вы носите, должно гармонировать с вашим здоровьем, и отражать только достоинства фигуры. Решаясь на кардинальные изменения своей внешности (тату и пирсинг), помните, что мода капризна и изменчива в своих предпочтениях.



**Мы желаем, Вам, быть всегда стильными, красивыми и здоровыми!**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**