«Мода и здоровье в современном мире»



Здоровье — это главное жизненное благо. (автор цитаты: Корчак Януш)





Мода - это то, что выходит из моды. Коко Шанель





340POBLE BEENY TONOBS. (SBTOP) кричатой фразы: Почохов Михани Алексан Арович)



Здоровье — это самое ценное наследство









Цель работы:

- -Познакомить с тенденциями
- -молодежной моды, их влияниями на здоровье человека.
 - Разъяснить функциональность формы одежды с точки зрения здоровья.
 - Развить умение и дать рекомендации правильного выбора одежды.









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.). 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.

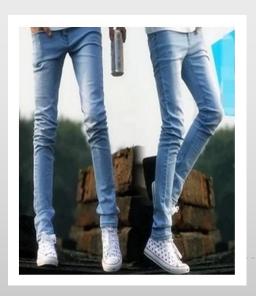


На современном языке

молодежи

Во второй половине XX века появился новый стиль одежды, который получил название «молодежная мода».









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.









Врачи против брюк с заниженной талией



Врачи предупреждают:

Современные 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 очень легко при нашей капризной погоде.



Полезные рекомендации:

Совет: покупайте джинсы строго по размеру, чтобы они не вызывали: ощущения давления. Узкие модели можно использовать для непродолжительной носки (на целый рабочий день надевать такую одежду не рекомендуется).



К сожалению, в погоне за модой многие современные люди надевают тонкие куртки, легкие штаны или короткие юбки. В итоге, именно с несоответствием одежды температурному режиму связаны частые простуды, циститы, воспаление яичников у женщин и простатит у мужчин.

Совет: можно быть красивым и модным, но при этом здоровым. Под тонкие джинсы можно надеть шерстяные колготы или теплые кальсоны, а под короткую куртку — длинный свитер.

Обувь - неотъемлемая часть гардероба.



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 обувь на плоской подошве.













! Обувь на высоком каблуке!

Особенно вредна обувь на высоком каблуке с узким носком.

Наши любимые каблуки повышают нагрузку на поперечный свод стопы, что приводит со временем к её деформации. Да и вследствие того, что пятка находится на высоком подъёме, смещаются мелкие связки и суставы. Любительниц шпилек и каблуков ожидает в будущем артроз и варикоз, смещение позвоночных дисков.







Обувь на плоской

Плоскат одород возвеч отсутствие каблуков способны причинить не меньший вред нашему позвоночнику, чем высокие каблуки и шпильки. Излишнее внимание и любовь к таким удобным сандалиям, летним шлёпанцам, балеткам, по мнению врачей, может спровоцировать и обострить заболевания ног, которые проявляются в неприятных болях в суставах, болевых ощущениях в спине, деформации позвоночника и артритах.









Современный стиль Кроссовки больше не являются чисто спортивной экипировкой.

Теперь спортивная обувь принадлежит повседневному городскому гардеробу. 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 нарушается плавность походки. Боль в мышцах при ходьбе, нарушения осанки, проблемы с суставами.







Советы врача:



- 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









Нижнее белье

К выбору белья следует подойти с особой тщательностью, поскольку оно непосредственно соприкасается с телом. А имеющие грубые швы, могут трусы, на коже раздражение вызывать и отечность. Бюстгальтеры, подобранные не по размеру, также вредны для здоровья. Тугой бюст сдавливает грудь и вызывает нарушение кровообращения, а излишне не обеспечивает свободный необходимой фиксации груди.

Ношение тугого нижнего белья, особенно из синтетических тканей, может привести к бесплодию у мужчин.

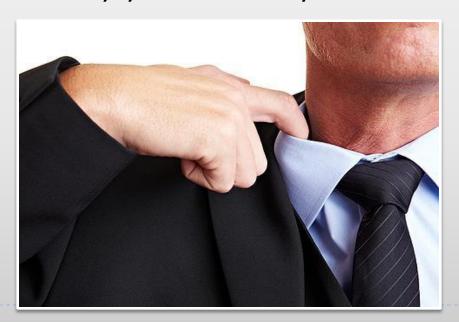






Тесные воротнички и галстуки

Окулисты бьют тревогу. Оказывается, ношение рубашек с тесным воротом, тугих галстуков и водолазок повышает риск возникновения глазных заболеваний. Такие наряды сдавливают яремную вену и могут стать причиной головных болей и ухудшения самочувствия.



Полезные советы:

- не экономить на белье;
- подбирать белье по размеру
- не увлекаться ноской заведомо вредных моделей;
- следить за чистотой белья;
- избавляться от белья, которое линяет (изготовлено
- с применением некачественных красителей) или оставляет вдавленные следы на теле (длину бретелей можно подкорректировать, но ждать пока растянется

резинка не стоит).

- Внимательно подбирайте рубашки по размеру и не затягивайте галстук.







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.





Мы желаем, вам, быть всегда стильными, красивыми и здоровыми!

