

**«Мода и
здоровье в
современном
мире»**



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



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



Мода и Здоровье в современном мире

Моду можно купить. Стиль необходимо иметь.
Эдна Вулмен Чейз.

Здоровье — всему голова. (автор крылатой фразы: Шолохов Михаил Александрович)



Мода проходит, стиль остается.
Коко Шанель.



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 вызвали: 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

ПОДОШВЕ и 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.

ЖИЗНИ
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 важная функция стоп, смягчение ударных нагрузок при быстрой ходьбе, беге, прыжках.

Впоследствии 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 трусы, имеющие грубые швы, могут вызывать на коже раздражение и отечность. Бюстгалтеры, подобранные не по размеру, также вредны для здоровья. Тугой бюст сдавливает грудь и вызывает нарушение кровообращения, а излишне свободный — не обеспечивает 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.



An advertisement for Corset Plus. It features three women in colorful corsets (blue, pink, and light blue) standing next to a yellow measuring tape. The measuring tape shows measurements from 29 to 31 inches. To the right, the text 'Корсет Плюс corsetplus.ru' is displayed next to a silhouette of a woman in a corset. Below the women is a calculator showing '90-60-90' on its display. At the bottom, a green banner contains the text 'КАЛЬКУЛЯТОР ТИПА ФИГУРЫ'.

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!



