

Каблуки - красота или здоровье?



АВТОР: ПАВЛОВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА,
УЧЕНИЦА 10 КЛАССА

РУКОВОДИТЕЛЬ: КАЛМЫКОВА Е. С., УЧИТЕЛЬ
БИОЛОГИИ

Цель проекта: выявить, как высокий каблук влияет на состояние здоровья женщины.

Задачи:

1. Изучить литературу и другие источники информации по истории появления обуви на каблуках.
2. Узнать норму высоты каблука.
3. Определить влияние высоты каблука на женский организм.
4. Провести анкетирование.
5. Проанализировать результаты анкетирования и сделать выводы.
6. Сформулировать рекомендации по подбору и ношению обуви на каблуке.

История появления обуви на каблуках

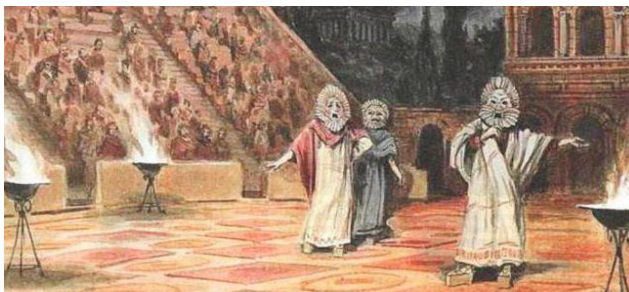
1



2



3



4



5



6



7



8

Норма высоты каблука



5 CM.

LE MINIMUM
ADMISSIBLE.

8 CM.

BALBUTIEMENTS
DE LA FÉMINITÉ.

10 CM.

EN PROGRÈS,
ENCORE DU TRAVAIL.

12 CM.

LA MOYENNE,
PEUT MIEUX FAIRE.

16 CM.

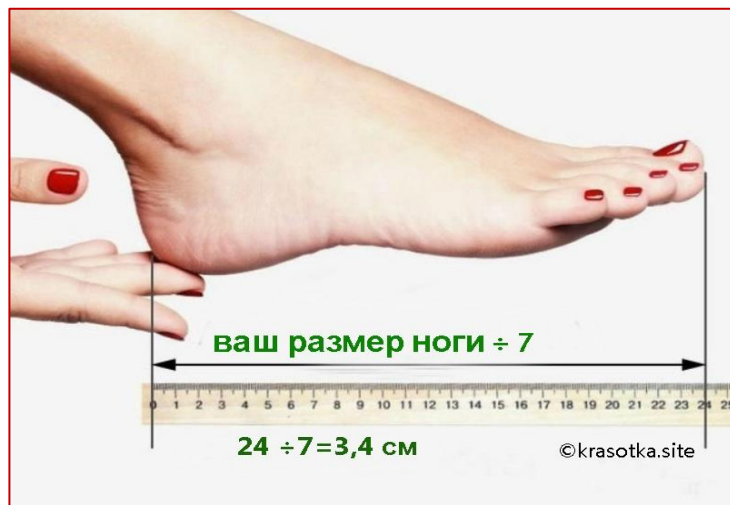
LA MATURITÉ.

20 CM.

L'ABOUTISSEMENT.

Норма высоты каблука

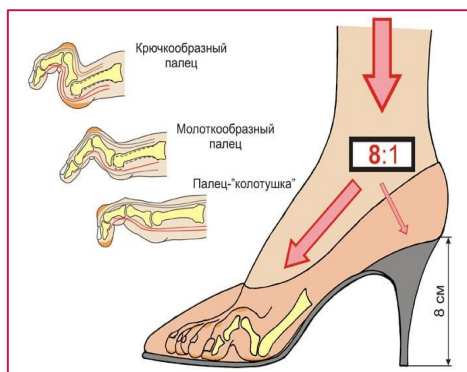
► По длине стопы



► По длине ног



Влияние высоких каблуков на женский организм



Натоптыши



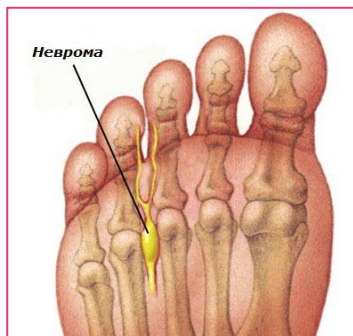
Косточки пальцев ног приплюснуты



Деформация ахиллесова сухожилия



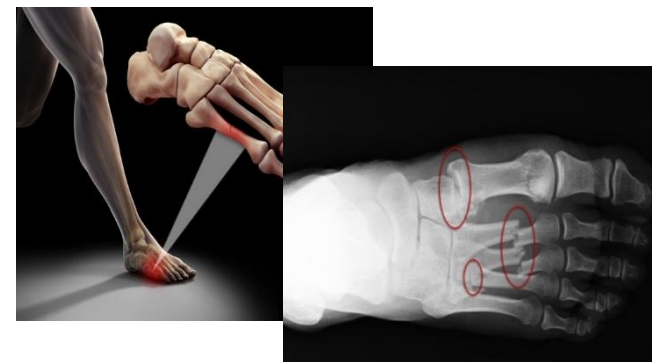
Шишкообразное вздутие на пятке



Неврома Мортонна

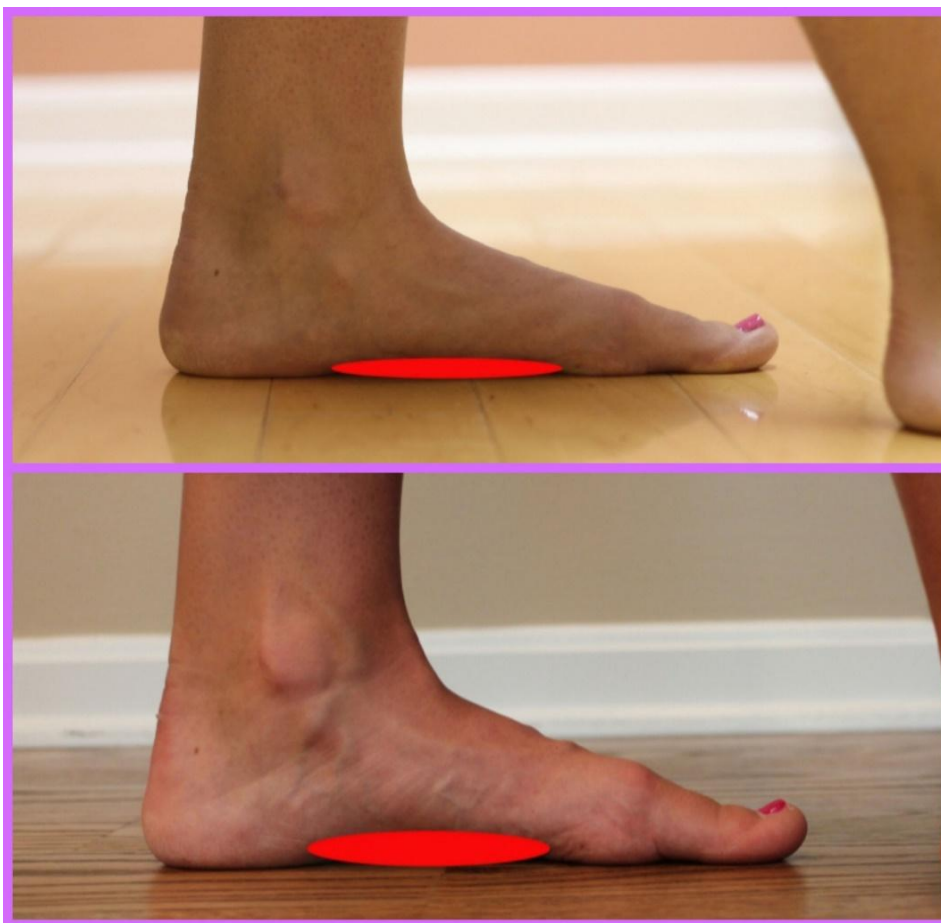


Метатарзалгия

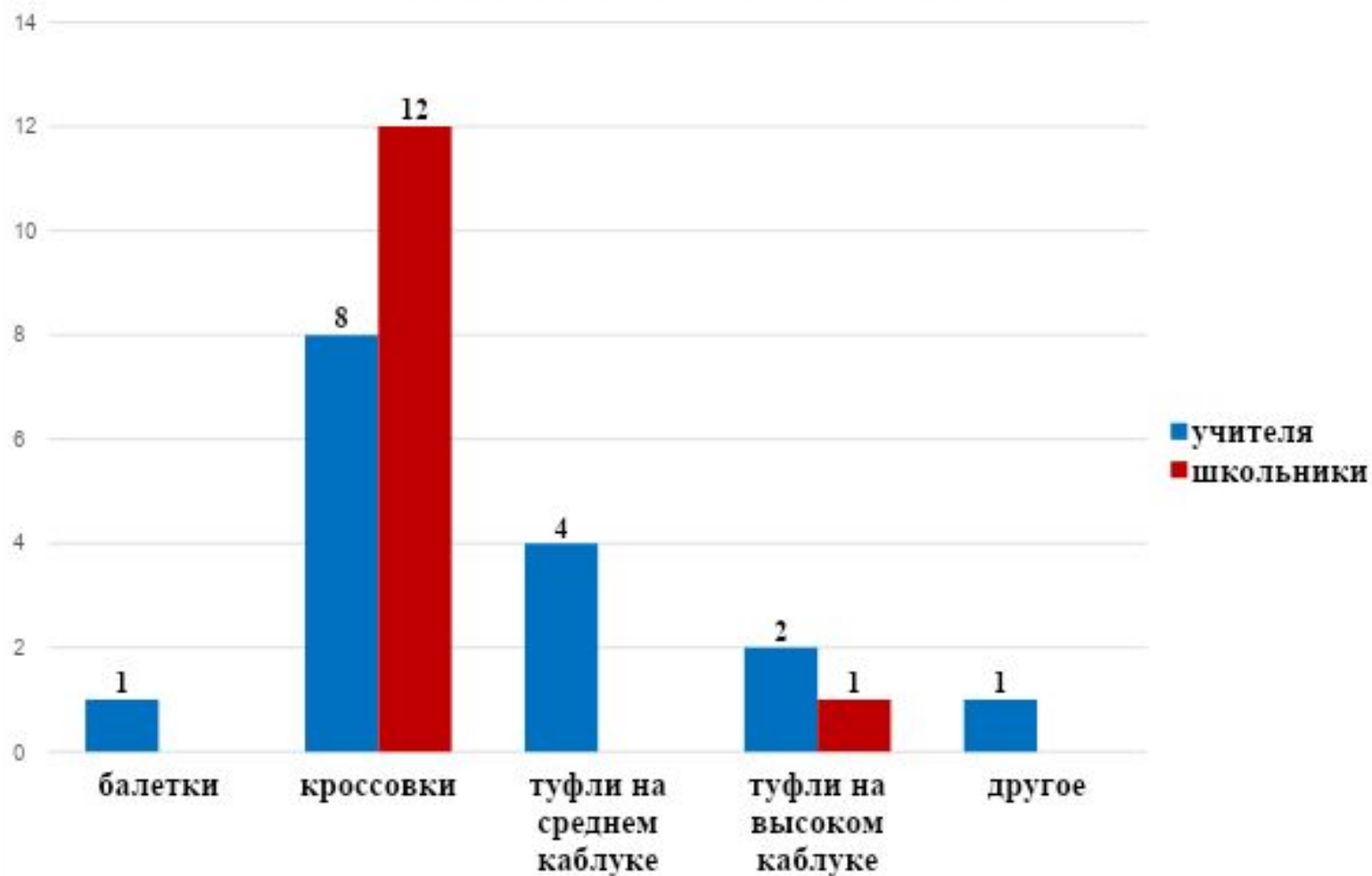


Скрытые трещины и переломы костей стопы

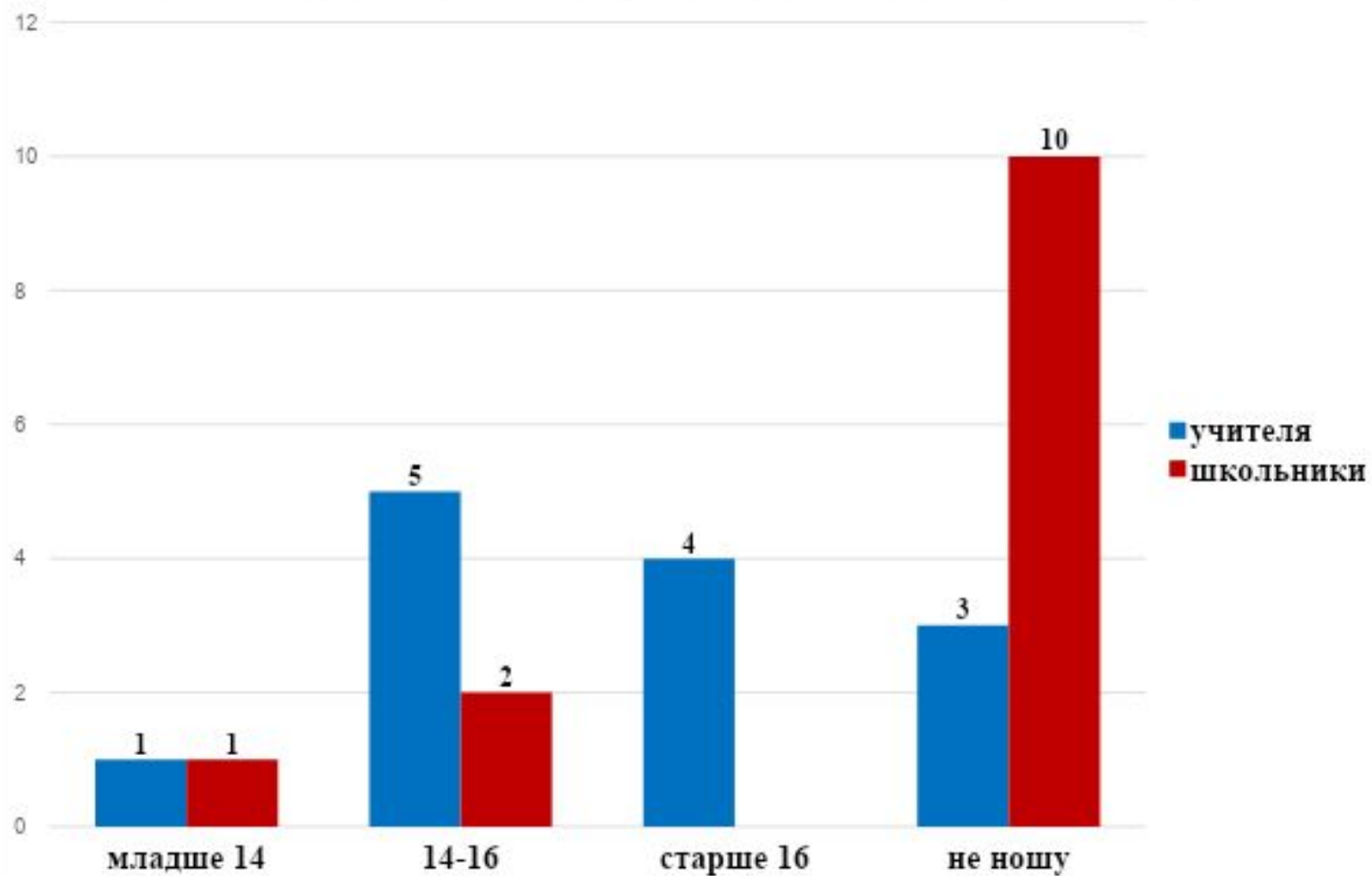
Плюсы обуви на каблуках



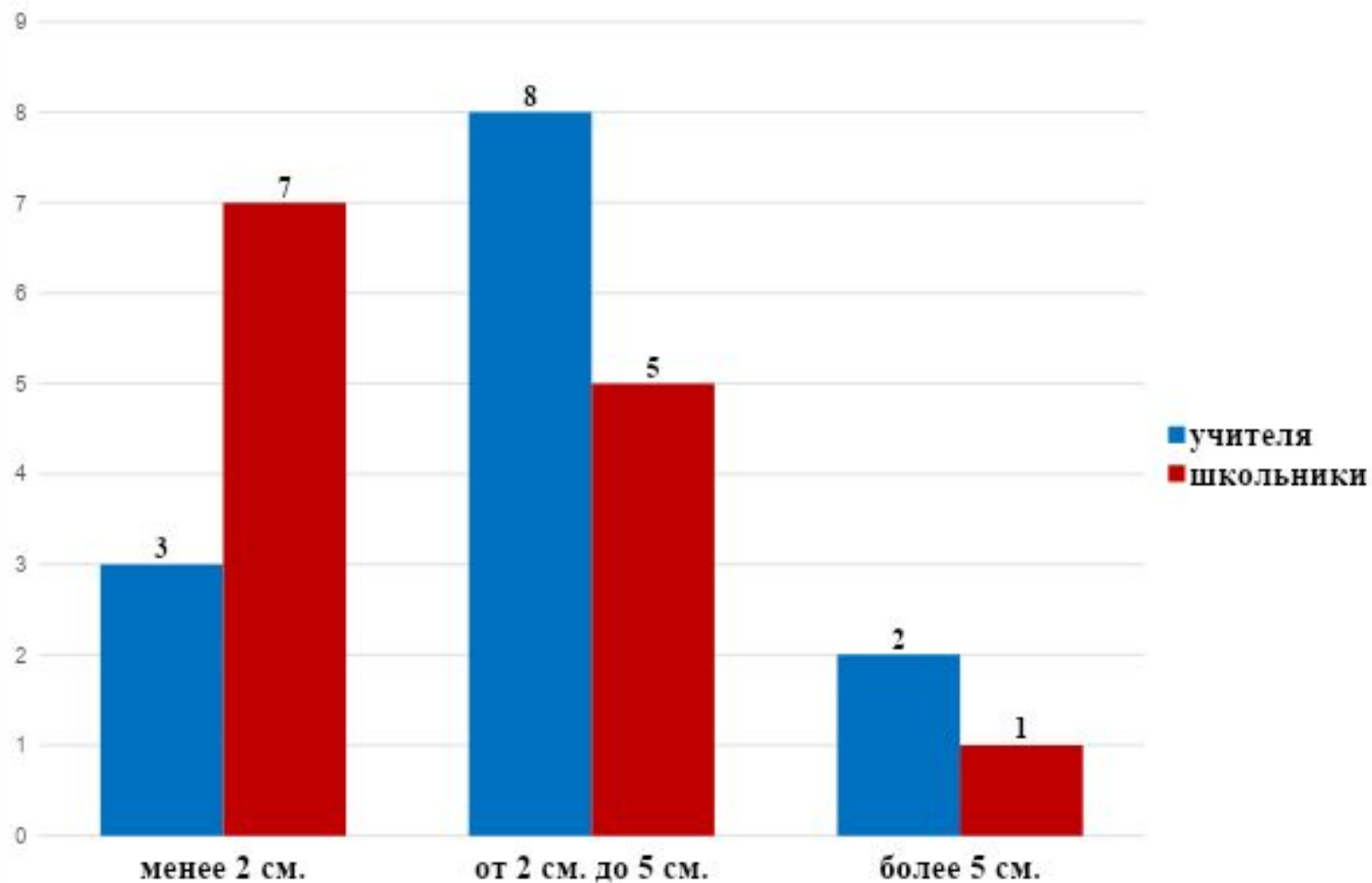
Какую обувь вы предпочитаете?



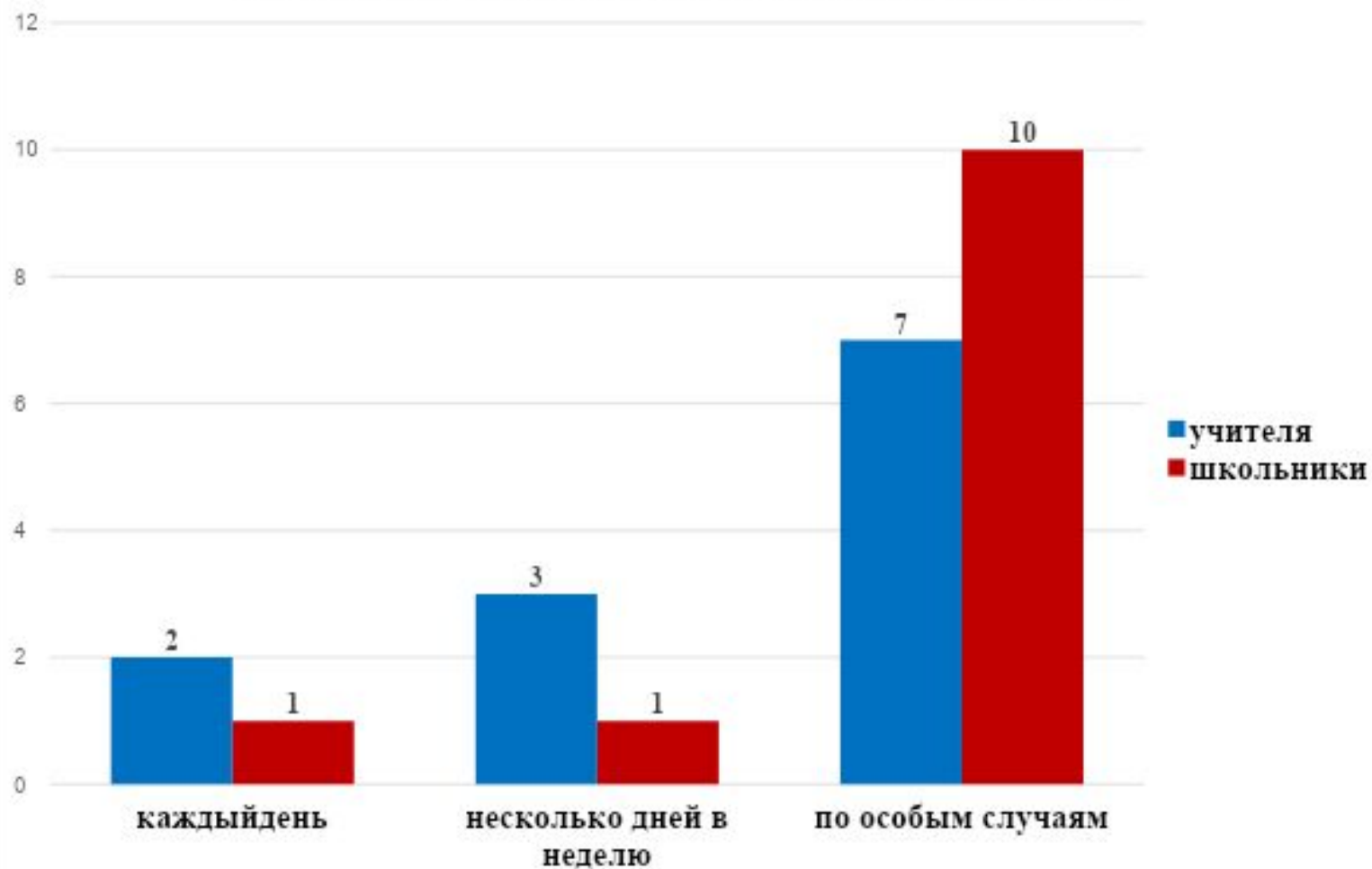
С какого возраста вы носите обувь на каблуках?



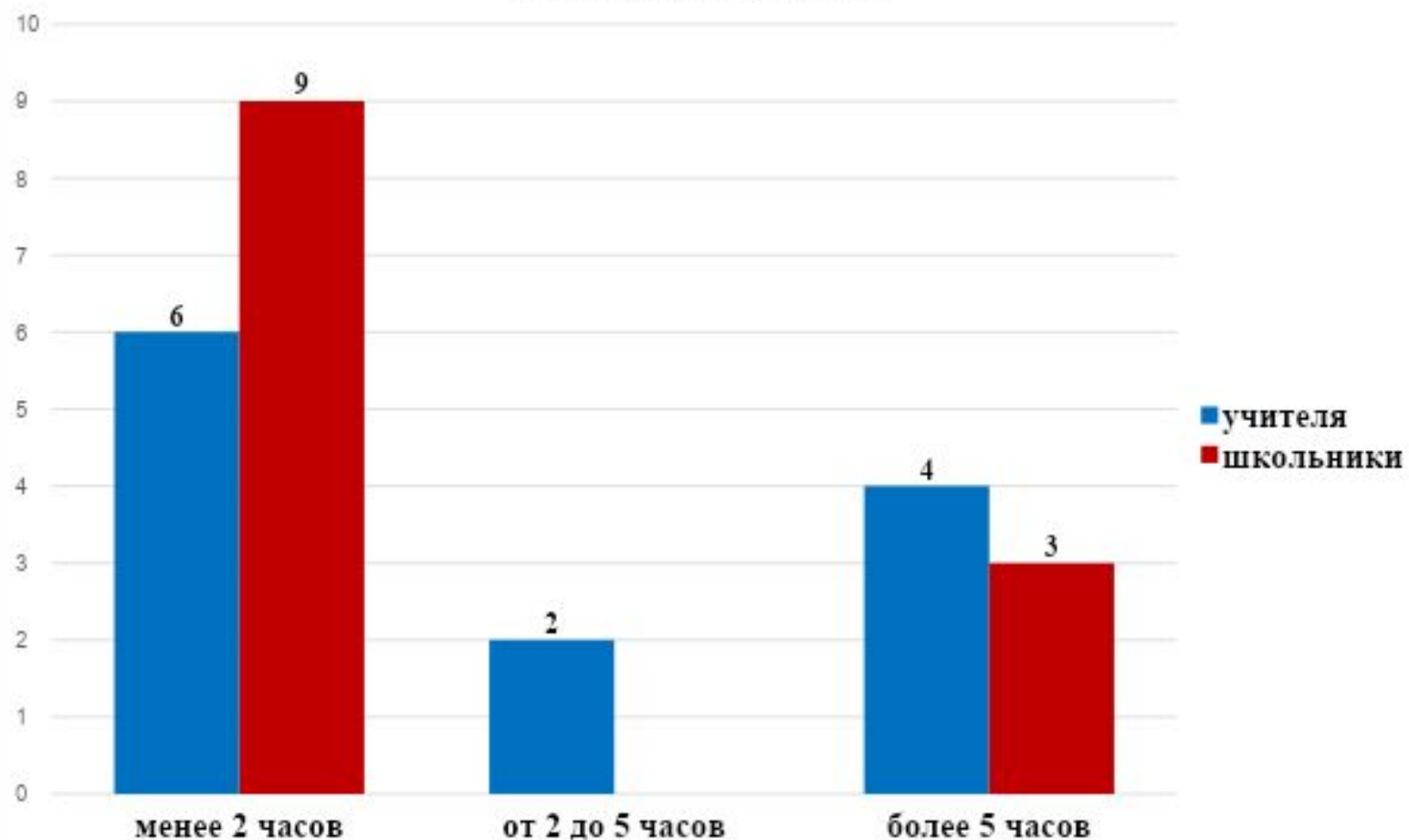
Какая высота каблука для вас комфортна?



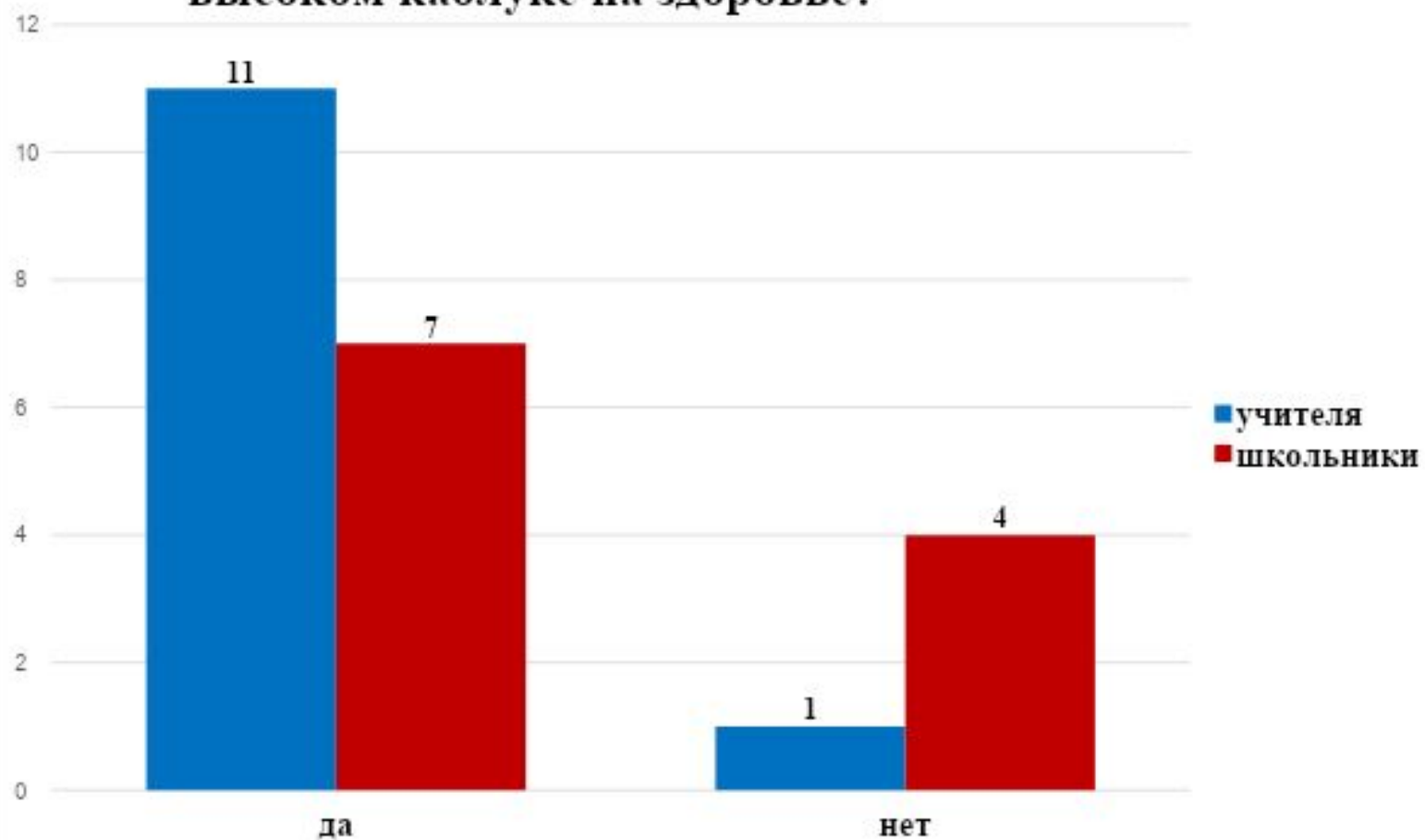
Как часто вы носите обувь на каблуках?



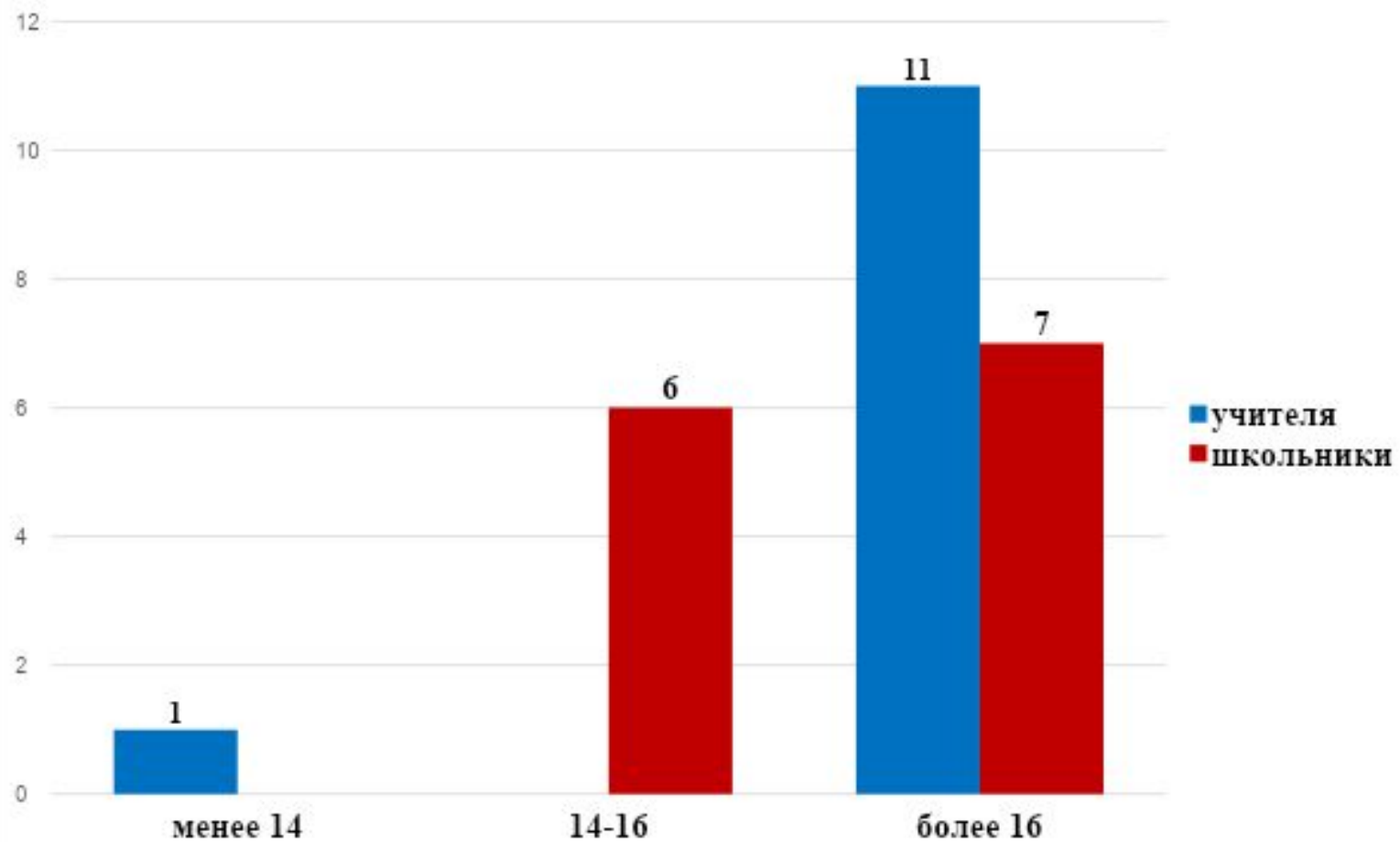
Сколько времени в среднем вы находите на каблуках в день?



Как вы считаете, влияет ли ношение обуви на высоком каблуке на здоровье?



С какого возраста следует носить обувь на высоком каблуке?



Рекомендации

- ▶ **Ограничьте ношение обуви на высоком каблуке до 2–3 раз в неделю. Если это невозможно, старайтесь снимать их настолько часто, насколько это возможно, например, сидя за столом;**
- ▶ **Когда Вы сидите, попытайтесь чаще сгибать и разгибать ноги, так Вы поможете икроножным мышцам оставаться в тонусе;**
- ▶ **Отдайте предпочтение танкеткам, а не каблукам-шпилькам, ведь танкетка обеспечивает лучшую поддержку Вашей ступни;**
- ▶ **Обувь лучше покупать в конце дня, ведь ступни немного отекают за день, поэтому они немного увеличиваются в размерах, что обеспечит Вам более удобную посадку.**
- ▶ **В магазине при примерке наденьте сразу обе туфли, встаньте прямо и попробуйте приподняться на носках так, чтобы расстояние между каблуками и полом составило не менее 2-х сантиметров. Если такой трюк не под силу, значит, высота каблука слишком велика для вас.**
- ▶ **С возрастом стопы слегка вытягиваются и становятся шире. Так что очень важно не ориентироваться на прошлое, а примерить обувь перед покупкой и прогуляться в ней по магазину. Попробуйте также обвести отпечаток вашей стопы на бумаге, а затем посмотреть, насколько ширина стопы соответствует ширине приобретаемых туфель. Если разница разительна, то стопы будут испытывать сильную перегрузку, и от покупки лучше отказаться.**
- ▶ **Старайтесь покупать только ту обувь, в которой сразу чувствуете себя комфортно. Надежда на то, что туфли разносятся, может быть несбыточной.**