***Проектная работа***

(секция «Здоровый образ жизни»)

**Значение обуви в жизни современного школьника**

**Содержание работы:**

Введение………………………....……………………………………………………….….... 3

1. Теоретическая часть ………………………………………………………………………4-8

1.1. История создания и развития обуви ……………………………………………4-5

1.2. Влияние обуви на здоровье человека……………………………………………..6

1.3.Роль обуви в жизни современного школьника…………………………………7-8

2. Практическая часть …………………..………………………………………….…........9-12

2.1.Социологический опрос школьников.…...........................................................9-11

3. Заключение (практическая значимость проекта) ….....………………………………….12

4. Список литературы …………......……………………………………………….…………13

5. Приложения…………………………………………………………………………………14

**Введение**

Наверное, единицы из нас задумывается о нашем движении, тем не менее – сколько мы проходим, пробегаем, в течении дня? Какую дистанцию мы совершаем изо дня в день? В итоге, эксперты подсчитали, что среднестатистический человек в течении дня должен прошагать как минимум не менее четырех-пяти километров. Оказывается, за 365 дней мы преодолеваем почти 1500-2000 километров, а самым важным помощником в преодолении этого путешествия оказывается то, что одето у нас на ногах.  
Обувь – это одна из основ нашего образа. Достаточно сложно представить современного человека, будь то мужчина или женщина, подросток идеально одетый, но босиком. Никому сегодня и в голову не придет выйти на улицу, пройтись по асфальту города без обуви. Причем, никто не будет спорить с тем, что обувь должна быть удобной, комфортной, функциональной, модной и практичной. Соединить все эти требования в конкретной паре обуви очень не просто.

Большинство людей выбирают обувь, руководствуясь исключительно ее внешним видом и совершенно забывая о том, что от качества и удобства туфель, сандалий и ботинок зависит здоровье.

**Цель:** определить значение обуви в жизни современного школьника.

**Задачи:**

1. изучить теоретический материал об истории возникновения обуви;

2. выяснить, как влияет обувь на здоровье современного школьника;

3. разработать рекомендации по выбору обуви;

**Объект исследования:** учащиеся школы.

**Предмет исследования:** обувь.

**Гипотеза:** Если обувь играет одну из главных ролей в жизни людей, то, какое значение она приобретает в жизни школьника? Всегда ли наша повседневная обувь полезна?

В соответствии с задачами исследования были использованы методы систематизации теоретического материала, анкетирование школьников, практическая работа, обобщение накопленного материала.

**1.1 История создания и развития обуви**

История обуви насчитывает не одно тысячелетие. Наши предки довольно быстро приспособились к суровой действительности, поняли, что исповедовать нудизм хорошо лишь в тепличных условиях и догадались сшить себе одежду и обувь из шкур. Существует мнение, что обувь появилась 26-30 тыс. лет назад на западе Евразии.

Обувь появилась еще на ранней стадии развития человечества. Самой примитивной обувью был кусок шкуры животного, которым человек обертывал стопу и закреплял в нескольких местах с помощью жил или корней и стеблей растений. Шкура, обработанная дымом и жиром, меньше загнивала, но была жесткой. Стремление уменьшить жесткость кожи и предохранить ее от гниения привело к появлению различных способов ее выделки; для верха обуви стали применять более мягкие кожи, для низа — более жесткие [6].

Попытаемся заглянуть вглубь веков.

**Древний Египет.** Ноги крестьянина или раба во время работы на берегах Нила защищали сначала просто обмотки, затем сандалии. Их подошвы делались из волокон пальмы, стеблей папируса или кожи и долгое время оставались плоскими, а в Новом царстве приобрели загнутую у носка форму. Два ремешка проходили между первым и вторым пальцами. В помещении обувь вообще не носили. Фараоны и знать надевали обувь в случае крайней необходимости, предпочитая ходить босыми, как бы показывая, что по реальной земле они не ступают. В гробницу фараона клали ритуальные золотые сандалии для загробной жизни.

**Старый мир Нового Света.** Мокасины - общераспространённый элемент индейского костюма. Узор мокасин рассказывает о военных подвигах и других деяниях владельца [1].

**Древний Китай.** Типичная китайская обувь - легкие матерчатые или плетеные туфли сё. Верхняя часть матерчатых туфель у знати расшивалась шёлком или выполнялась из парчи, подошва состояла из нескольких слоев проклеенной и прошитой бумаги. Туфельки знатных женщин были с каблуком посередине стопы. В период Тан (618-907 гг.) вошли в моду матерчатые туфли с вздернутыми кверху фигурными носами.

**Япония.** Мужской парадный костюм (сокутай), сохранившийся до наших дней как

церемониальное облачение императора, предполагал облачение ног в кожаные или

деревянные башмаки. К женскому придворному платью деревянные сандалии на толстой подошве. На протяжении долгой истории Китая и Японии представления о совершенной женской красоте не раз менялись, но во все времена обязательным считалась маленькая ступня. С детского возраста рост ноги китайских девочек ограничивали с помощью бинтования, а в Японии надевали на ноги специальные колодки или заставляли носить очень тесную обувь. В результате ступни приобретали характерную форму (её сравнивали с цветком лотоса), являвшуюся одним из признаков женской красоты. Эта традиция, сложившаяся в эпоху Сун, оказалась такой стойкой, что попытка маньчжуров нарушить её не привела к успеху: указ 1664 г., запрещавший бинтование ног, был встречен враждебно, и его пришлось поспешно отменить. Древний Рим. Цвет и фасон обуви были строго социально разграничены. Все могли носить сандалии солеа, но лишь свободные граждане имели право надевать кальцеи —высокие (до лодыжки)кожаные башмаки-сапоги. Аристократам полагались красные кальцеи с серебряными пряжками и черными ремнями, остальным - из чёрной кожи без украшений. Кальцеи императора были пурпурного цвета. Выражение «надеть пурпурные башмаки» означало «занять трон». И легкомысленный щеголь, надев такую обувь, рисковал жизнью [6].

**Русь**. Наиболее популярной обувью знати являлись мягкие бескаблучные

башмаки-поршни с узким носом и невысоким подъёмом. Похожую форму имели сапоги. У простого люда в ходу были лыковые лапти.

**Бургундская мода.** В XIV в. В 14 веке молу на одежду и обувь диктовало Бургундское герцогство. Бургундская мода принесла невероятные формы и идеи. Так, длина ост р о н о с ы х башмаков доходила до80 см! для удобства их кончики иногда крепили у щиколотки, колена или пояса.

**Италия в эпоху Возрождения.** Венецианские куртизанки, чтобы не казаться приземистыми, в конце XV в. ввели вмоду котурны-цокколи (туфли-«копытца»),Франция XVIII в. Французские модницы носили атласные бескаблучные туфли(«стерлядки»), изящные туфельки с изогнутыми каблуками («голубиная лапа») илиатласные ботинки [1].

**1.2. Влияние обуви на здоровье человека**

Обувь придумана человеком для защиты своих ног от воздействий среды. Но современная обувь совершенно отличается от своих далеких предков. Сегодня обувь – это не просто защита от воздействий среды, а отдельный предмет гардероба, который выбирается даже тщательнее чем верхняя одежда. Но мы часто при выборе даже не задумываемся, как обувь влияет на здоровье человека.

В летнем сезоне очень популярны аккуратные женские тапочки. Дамы, которые предпочитают высокие каблуки весьма неохотно переобувались в балетки, но все же делали это. А вот врачи не рекомендовали бы совершать такой опрометчивый шаг.  Многие уверены, что плоская подошва не наносит такого большого вреда осанке и суставам, как пресловутая шпилька. Но, как выяснили ученые, резкий переход с туфель на тапочки подвергает наше здоровье большому риску. Врачи утверждают, что тем самым мы подвергаем организм серьезному стрессу, что ведет за собой серьезную опасность здоровью человека [4].  
 Известный врач физиотерапевт Сэмми  Марго рассказывает в своих публикациях о том, чем опасен переход от спортивной обуви к туфлям на каблуки и наоборот. Так, например, вы постоянно носили кроссовки. Эта обувь отличается специальной системой поддержки ноги и отлично амортизирует и распределяет нагрузку по всей ступне равномерно. И вот вы резко переходите на обувь на высоком каблуке. К этой обуви нога совершенно не привыкла. Такой стресс для организма равносилен травме средней тяжести. Эта же ситуация повторяется и при обратном переходе. Безопасные на первый взгляд  балетки и сандалии не мене опасны для здоровья. Не секрет, что у обуви такого типа очень тонкая подошва. А из-за этого такая обувь практически не защищает ногу от ударов и нагрузки. Практически при каждом шаге мы получаем ушиб пяточной части ступни.  
 Еще большую опасность представляют босоножки на каблуке. Этот вид женской обуви не поддерживает стопу при ходьбе и не обеспечивает амортизации при ударе. Поэтому часто нога проскальзывает в колодке, а в это время каблук «гуляет» из стороны в сторону. Часто любительницы босоножек страдают от подошвенного фасцита. Это заболевание характеризуется постоянными болями в ногах. Если вам кажется, что безвредна платформа, то и сейчас вы ошибаетесь. При ходьбе в обуви наплатформе не происходит перекатывание с пятки на носок, которое стимулирует работу многих внутренних органов человека. Не происходит так же сокращения и расслабления мышц и связок, которые поддерживают свод стопы [3].

**1.3. Роль обуви в жизни современного школьника**

Обувь играет большую роль в жизни человека. Обувь подчеркивает ноги, делает походку необыкновенной и заставляет чувствовать себя королевой или королем. Если обувь удобная, то и походка в ней становится летящей и загадочной. Именно обувь наполняет вашу походку достоинством. Обувь может приносить массу неудобств, если она неправильно подобрана. Если устают ноги от того, что обувь слишком тяжелая, то от нее лучше отказаться. Обувь должна быть легкой, удобной и красивой. Эти три составляющих вы должны помнить всегда при примерке.

Подросток должен ходить, бегать, играть… И всегда ему должно быть удобно. В подростковом возрасте остро чувствуются малейшие насмешки, и задевает любое несоответствие своему окружению. Так, стараясь модно одеваться, создается свой образ, в который помимо одежды включены и популярные бренды обуви. Подростковая обувь отличается взрослым дизайном, да и размеры приближены максимально к взрослым.

Подростки внутренне чувствуют себя уже почти состоявшейся личностью, почти что взрослыми. Соответственно, их волнует, какое впечатление их внешний вид производит на противоположный пол. Ведь не секрет, что каждому приятно нравиться окружающим нас людям. И подростки – не исключение. К счастью, сегодня огромный выбор обуви для подростков ведущих брендов, создатели которой старались учитывать как физические, так и эмоциональные потребности данной категории клиентов [2].

Поэтому, продуманная обувь для подростков так полюбилась всем, кому довелось хоть раз купить ее. Выбрать обувь для подростков всегда было сложно. Нужно и размер правильно подобрать, и фасон, и учесть рекомендации ортопедов. Кроме всего вышеперечисленного нужно еще и получить согласие самого ребенка. А ему часто нравится те модели, которые никак нельзя назвать ортопедической обувью для подростков. И проблема выбора обуви становится причиной очередного разногласия между поколениями. Поэтому родителям для начала нужно посоветоваться со своим ребенком, какую бы обувь он хотел себе приобрести [1].

Если вы ограниченны в финансовых возможностях, то не покупайте много пар обуви одного функционального назначения. Нога подростка быстро растет, и из обуви он вырастает, как правило, раньше, чем она изнашивается. Поэтому оптимально иметь по одной паре обуви для каждого случая. В качестве спортивной обуви для подростков могут подойти кеды и кроссовки для мальчиков, или мокасины для девочек. При выборе подростковой спортивной обуви, проследите за наличием амортизирующих подушек, которые уменьшают нагрузку на позвоночник при ходьбе и беге. Особое внимание уделите школьной обуви для подростка. Он будет ходить в ней в течение всего учебного дня, поэтому стильная обувь в этом случае для подростков не подходит.

Для школы лучше всего выбрать обувь из натуральных материалов и легкую по весу. Многие интересуются, подходит ли для подростков обувь на каблуке. Отвечаем. Подходит! И причем не только для девочек, но и для мальчиков. Небольшой каблук имеется практически во всей подростковой ортопедической обуви, а значит, каблук в такой обуви допускается. Другой вопрос конечно высота этого каблука. При выборе руководствуйтесь простым правилом: «Чем меньше – тем лучше». Да и практически вся подростковая обувь, даже модная, идет с маленьким каблучком. Девочке-подростку можно одевать обувь и на высоком каблуке. Но прежде следует объяснить ей, что такая обувь обувается только в особенных случаях (на праздник, например), и ходить в ней каждый день нельзя. Это вредно для кровообращения органов малого таза. Зимняя обувь должна быть на резиновой подошве, с хорошими протекторами. Это убережет от падения на льду и получения травм [5].

**2.1.Социологический опрос школьников**

 В ходе исследования мы провели анкетирование среди учащихся нашей школы, чтобы определить какое место в их жизни занимает обувь. В опросе участвовали учащиеся 6-11 классов. Было предложено 5 вопросов:

1) Сколько у вас пар обуви?

а) 3 пары  
 б) больше 3  
 в) больше 10

2) Как вы подбираете обувь в своем гардеробе?

а) по размеру  
 б) по цвету одежды (стилю, красоте)  
 в) по погодным условиям

г) по удобству

д) по настроению

3) Какую роль играет обувь в вашей жизни?  
 а) важную  
 б) второстепенную  
 в) не знаю

4) Какая обувь вам нравятся?

а) классическая (туфли на каблуках)

б) спортивная

в) модная

г) из качественных материалов.

5) С кем вы подбираете обувь?  
 а) самостоятельно  
 б) с родителями

Исходя, из анкетирования можно сделать вывод, что учащиеся нашей школы имеют в своем гардеробе очень много пар обуви. Следят за модой, предпочитая стильную, красивую, удобную, соответствующую размеру и подходящую по цвету одежды обувь. Спортивная и классическая обувь пользуется большой популярностью. Покупку новой обуви они предпочитают осуществлять самостоятельно или с родителями.

**3. Заключение (практическая значимость проекта)**

Завершая работу можно подвести следующий итог:

1. мы изучили теоретический материал об истории возникновения обуви;

2. выяснили, как влияет обувь на здоровье современного школьника;

3. разработали рекомендации по выбору обуви.

Обувь на высоком каблуке, платформе – это, безусловно, красиво, но если вы хотите сохранить свое здоровье как можно дольше, не стоит злоупотреблять ею. Надевайте такую обувь несколько раз в месяц по торжественным случаям, а для ежедневного ношения используйте простые и удобные модели. Да, красота требует жертв, но как сказал Сократ: «Здоровье – все, все без здоровья – ничто».

**4 Список литературы:**

1. Детская энциклопедия. Погода. -Дмитров.2003.

2. Кременчугский А.А, Малахов В. И, Всё обо всем Издательство: Ключ-С, СЛОВО 1999 г.

3. Ланцман М. Н, Бородулин В.И. , Бруенок А.В., Популярная медицинская энциклопедия.

4. Сапин М.Р., Брыксина З.Г., Анатомия и физиология детей и подростков. Издательство: Академия 2009г.

5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Физиология человека: пособие по факультативному курсу для учащихся. – М.: Просвещение, 1982

6. http://evolutsia.com/content/view/1480/24/

**Приложение № 1**

**Рекомендации «Учимся выбирать обувь»**

1. Покупать обувь желательно во второй половине дня, поскольку стопа имеет особенность немного расширяться в течение дня.
2. Желательно при примерке стоять, а не сидеть.
3. Оставляйте около 0.5 см между большим пальцем и носком обуви, когда стоите. Это позволит вашей стопе свободное сгибаться при ходьбе или беге.
4. Примерять обувь надо сразу на обе ноги. У всех людей одна нога немного больше другой, поэтому обувь должна быть одинаково комфортна для обеих ног
5. Когда примеряете обувь — старайтесь походить на ковре и на твердом покрытии, это будет симулировать ходьбу или бег
6. Убедитесь,  что пятка плотно прилегает и не хлюпает при ходьбе
7. Свод стопы должен удобно лежать на стельке, но не давить на супинатор
8. Ось каблука должна быть строго перпендикулярна горизонтали

**ВАЖНО:**

1. Выбирайте обувь с широким каблуком
2. Для повседневной носки ортопеды рекомендуют обувь достаточно жесткую, чтобы стопа не съезжала, но удобную, чтобы не натирала. Каблук — не выше 3 — 5 см и широкий, устойчивый. Нос — не узкий, чтобы пальцам было комфортно.
3. Модельную обувь с узкими носами и высоким каблуком старайтесь носить не больше 3 часов в день. А после того как снимите ее, побалуйте ножки ванночкой с морской солью. Она улучшит кровообращение и снимет усталость.