

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Падовка
муниципального района Пестравский Самарской области

«Влияние неправильной обуви на женский организм»



Выполнила:
учащаяся 9 класса
Мирзабемян Наринэ
Учитель:
Слугинова Л.Н.

**Здоровье – это не все,
Но все без здоровья - ничто.**

Сократ



Проблема:

-недостаточная изученность материала о влиянии неправильной обуви на ОДА и как следствие этого участвовавшие случаи плоскостопия.

Гипотеза исследования:

- неправильная обувь приносит вред женскому организму.

Цель работы:

-выявить случаи влияния неправильно подобранной обуви на возникновение плоскостопия, приводящего к различным патологиям в женском организме.

Задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по вопросам происхождения данного заболевания,
- определить последствия его влияния на организм в целом,
- выявить патологию деформации стопы в 2 группах испытуемых,
- сделать вывод о причинах возникновения данного заболевания.



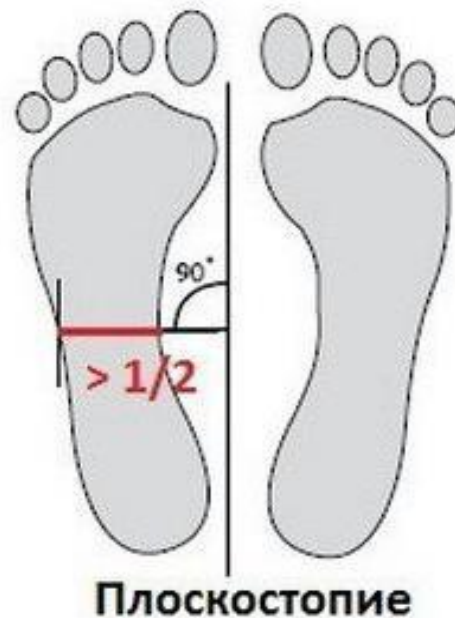
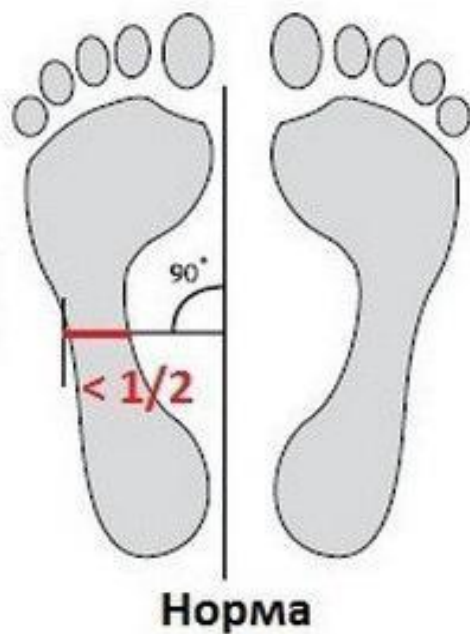
Предмет исследования :

-влияние неправильной обуви на возникновение плоскостопия и других патологий женского организма

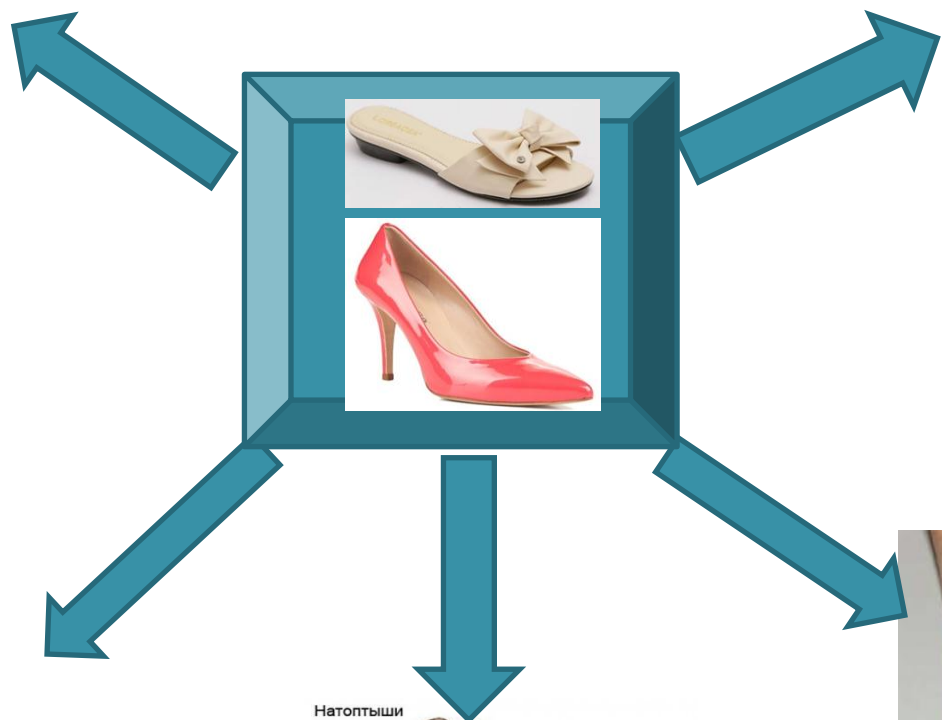
Объект исследования:

-обучающиеся и педагоги, использующие для повседневного ношения обувь на каблук и плоской подошве

Плоскостопие - это нарушение сводов стопы и потеря ее рессорной функции, которая чаще всего вызывается ношением неправильной обуви.



Влияние неправильной обуви на здоровье человека



Натоптыши



Натоптыши



Причины плоскостопия

каблуки выше 5 см



туфли на танкетке и платформе



узкий и тонкий каблук



обувь без задников



обувь без каблука



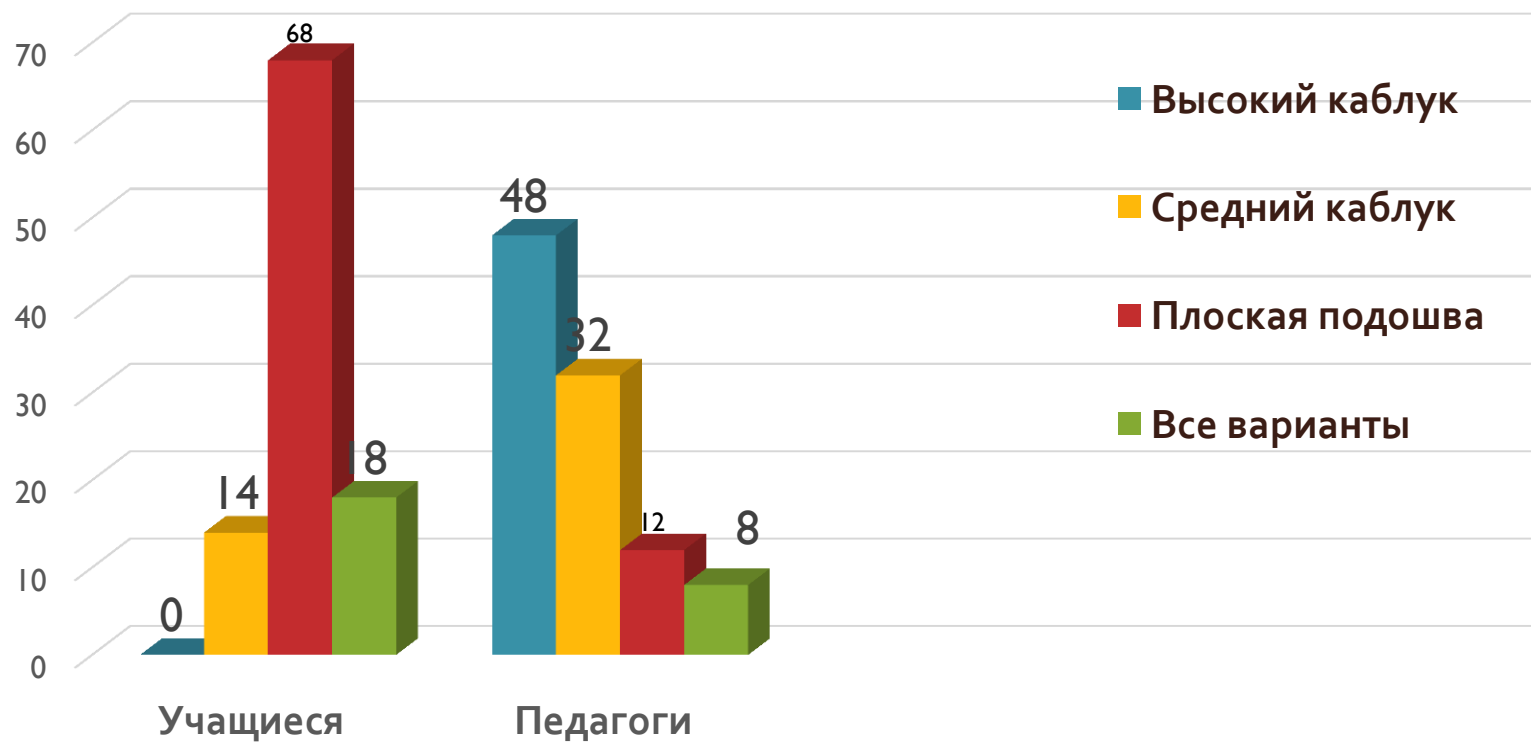
туфли с узким мыском



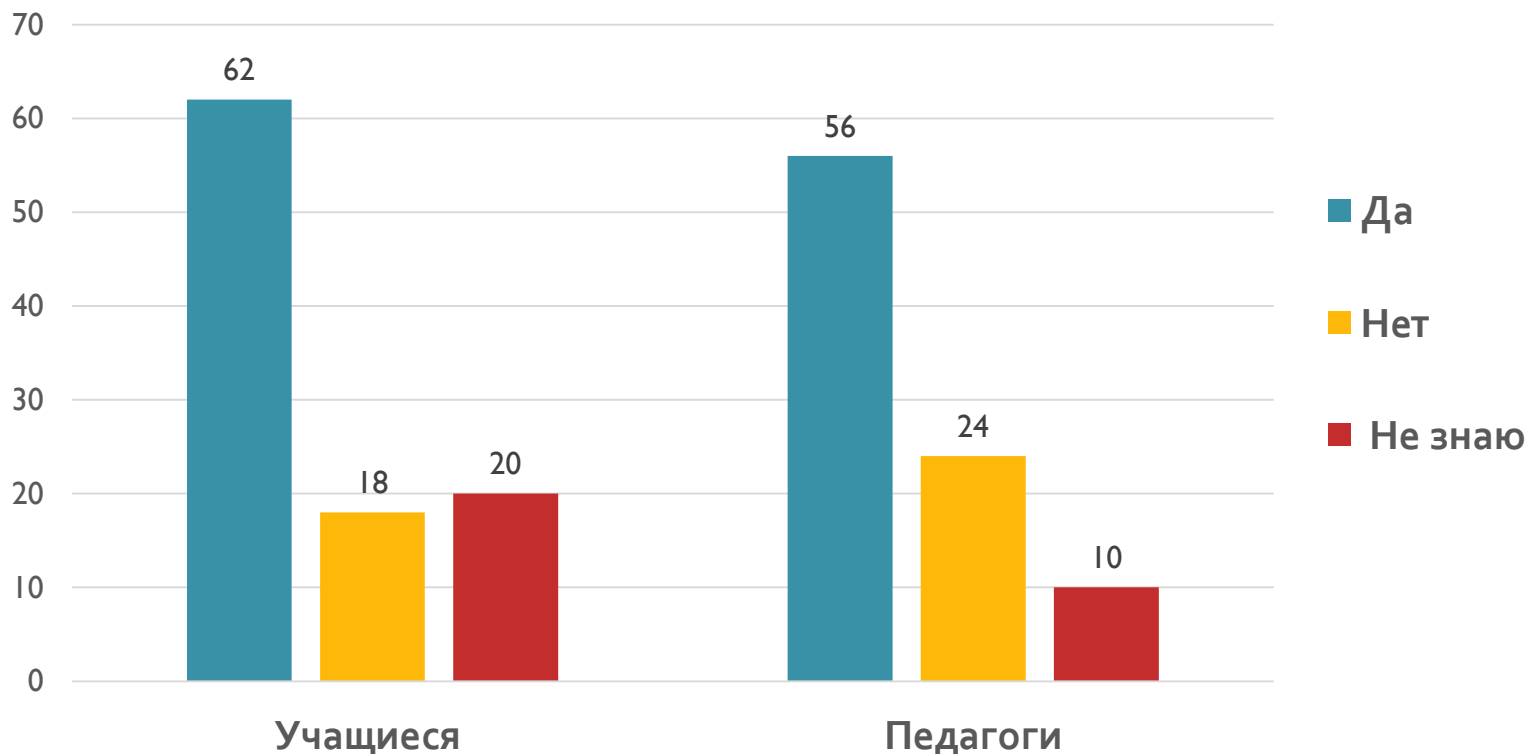
Анкетирование учащихся нашей школы



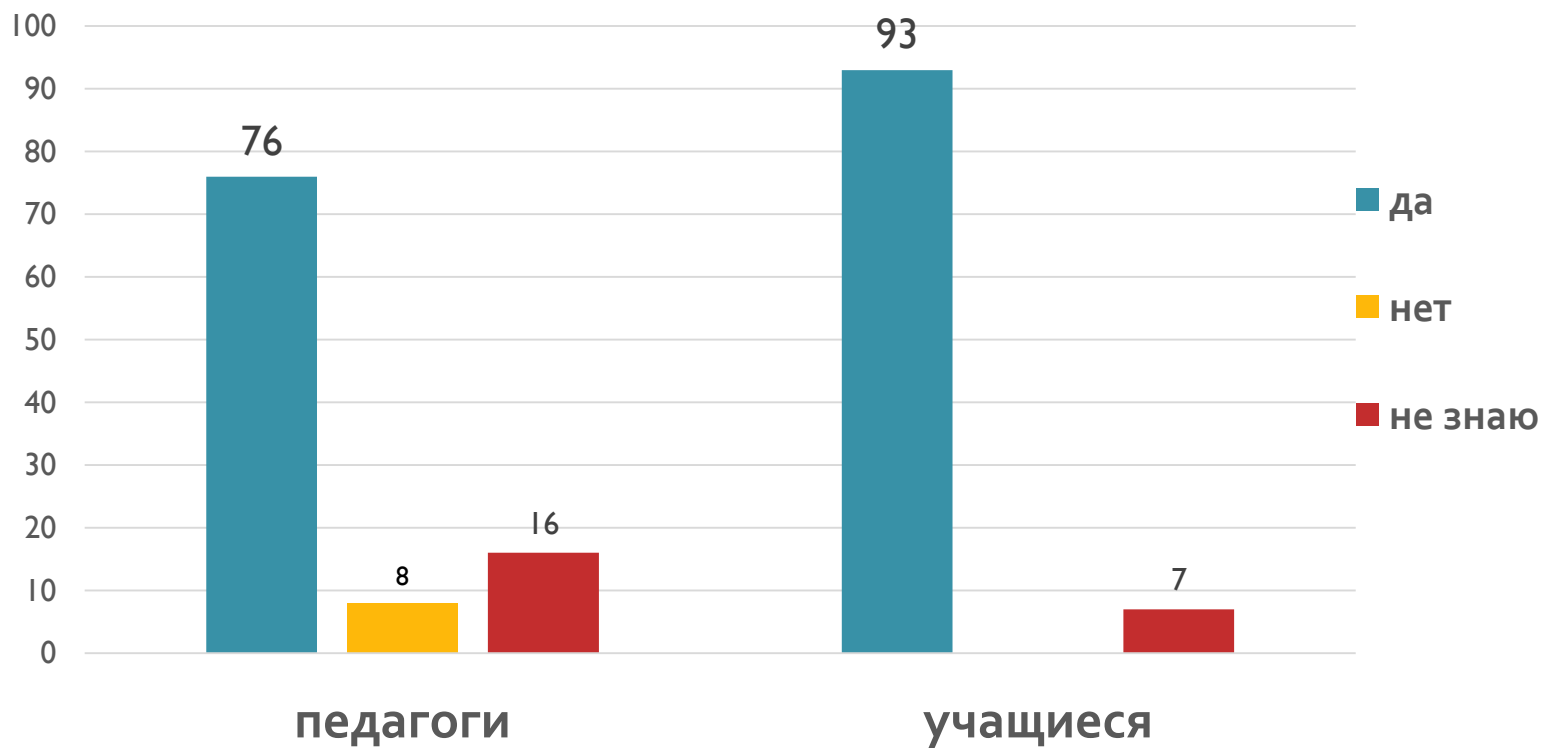
Предпочитаемые модели обуви



Обувь- причина заболевания ОДА

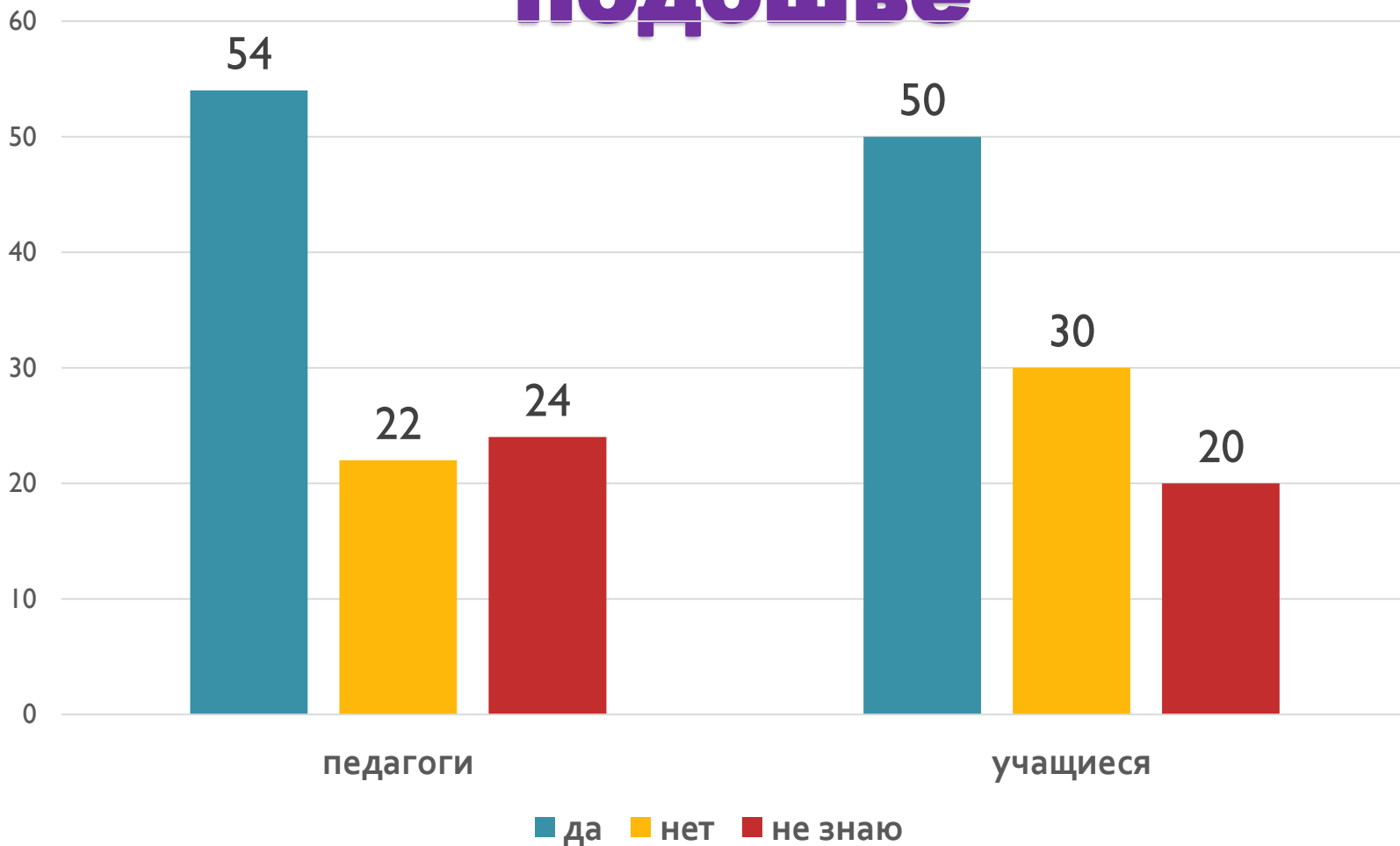


Вред обуви на каблуках

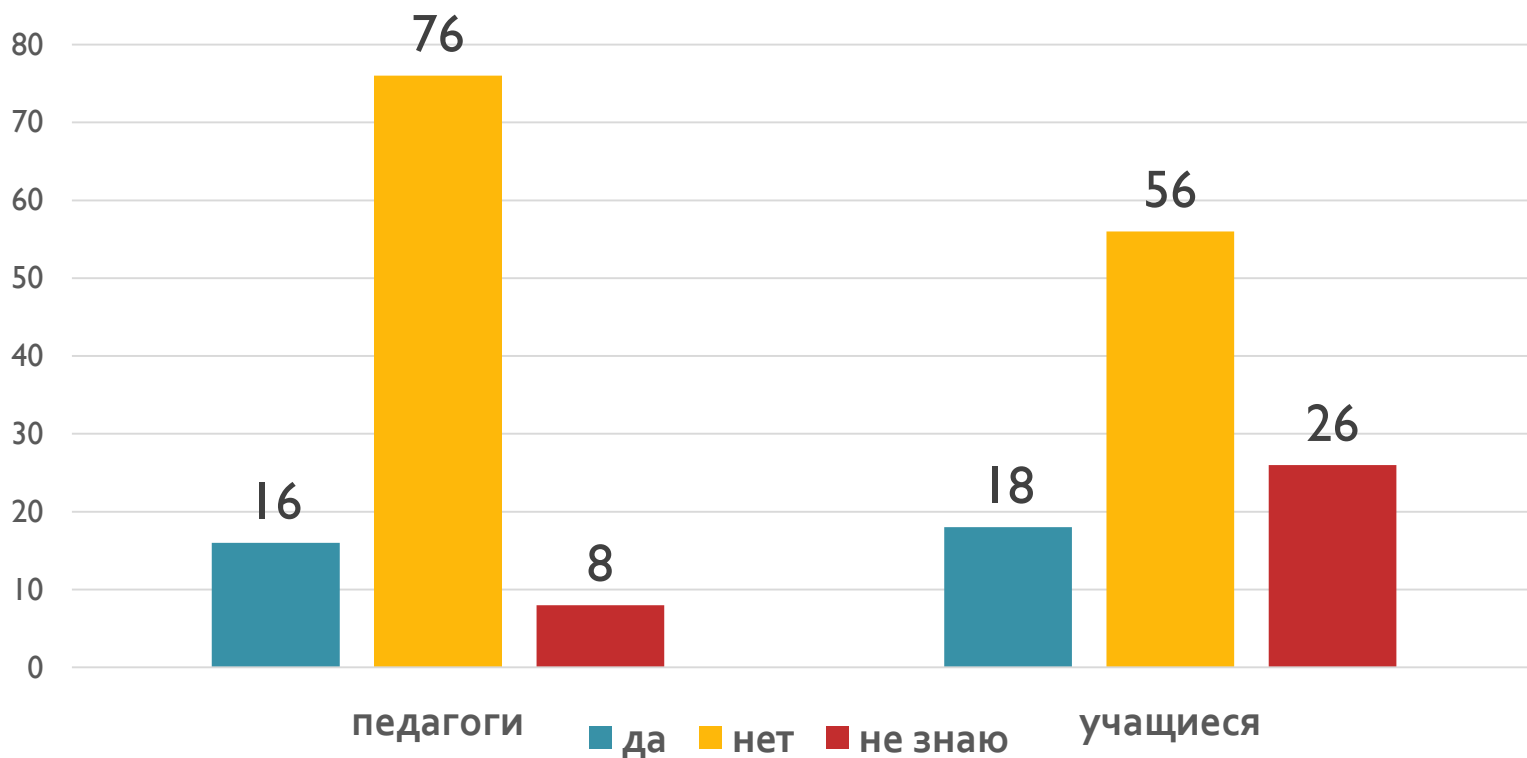


И учащиеся и педагоги (84%) считают обувь на высоком каблуке вредной для здоровья

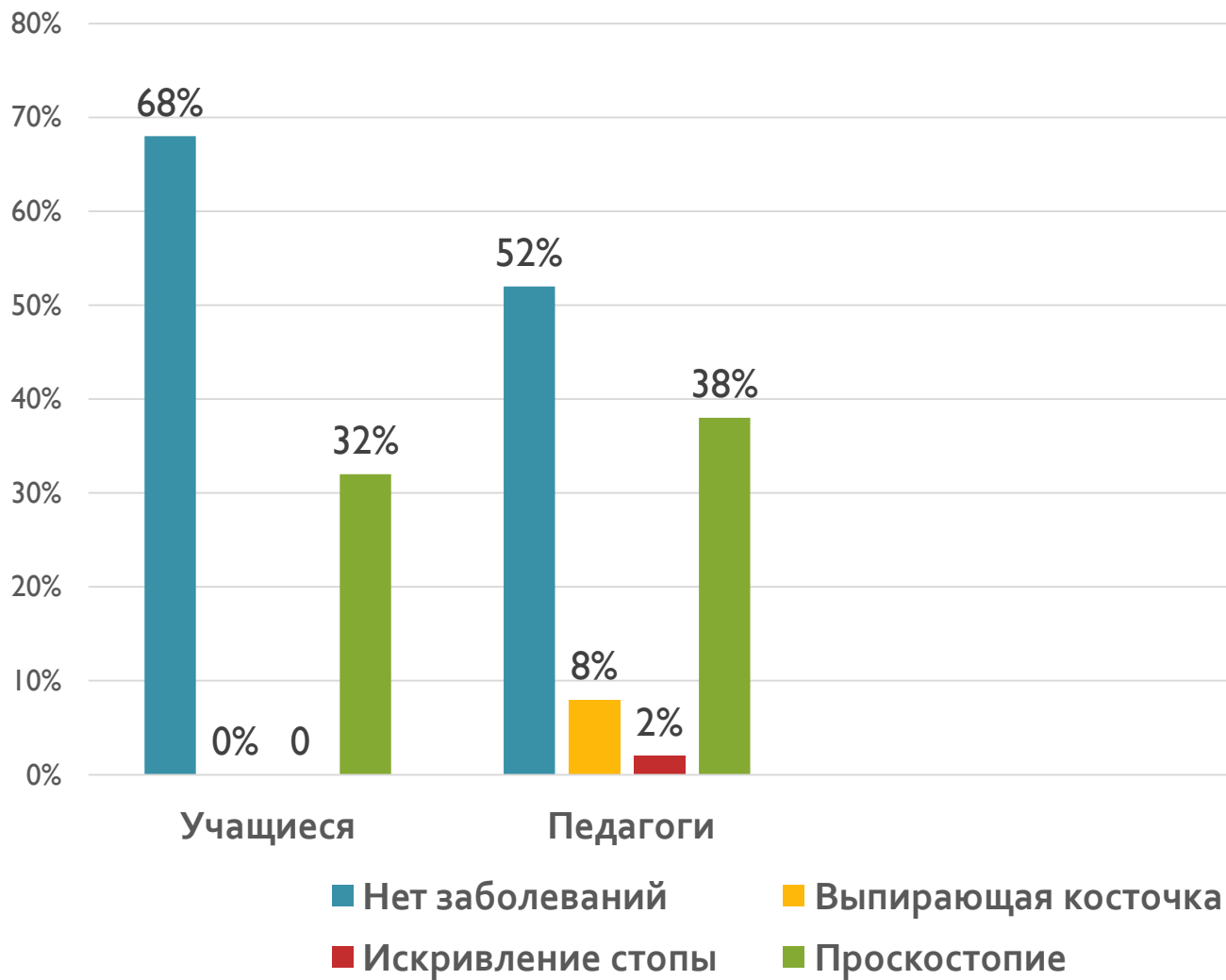
Вред обуви на плоской подошве



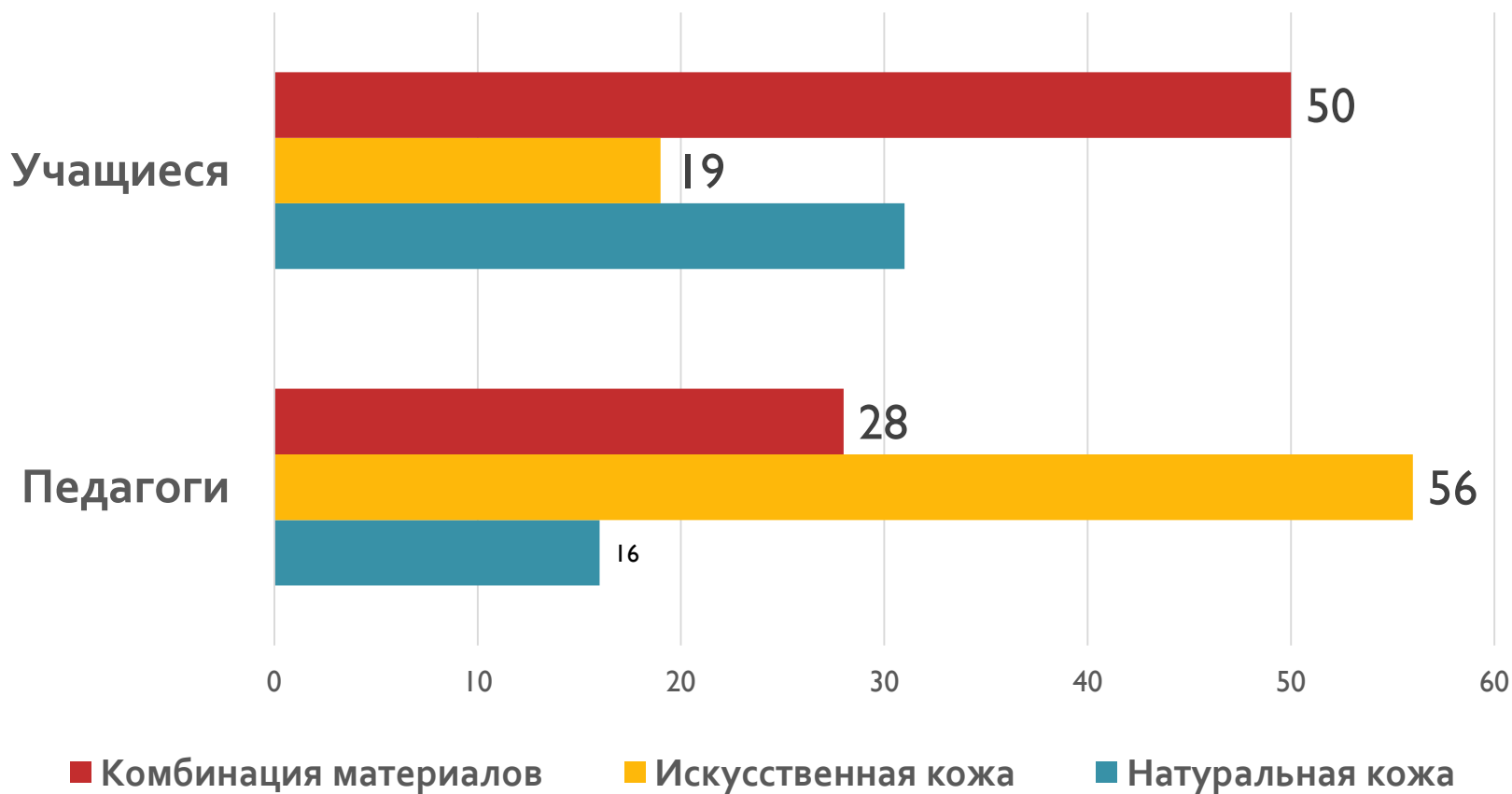
Вред чередования обуви на высоком каблуке и плоской подошве



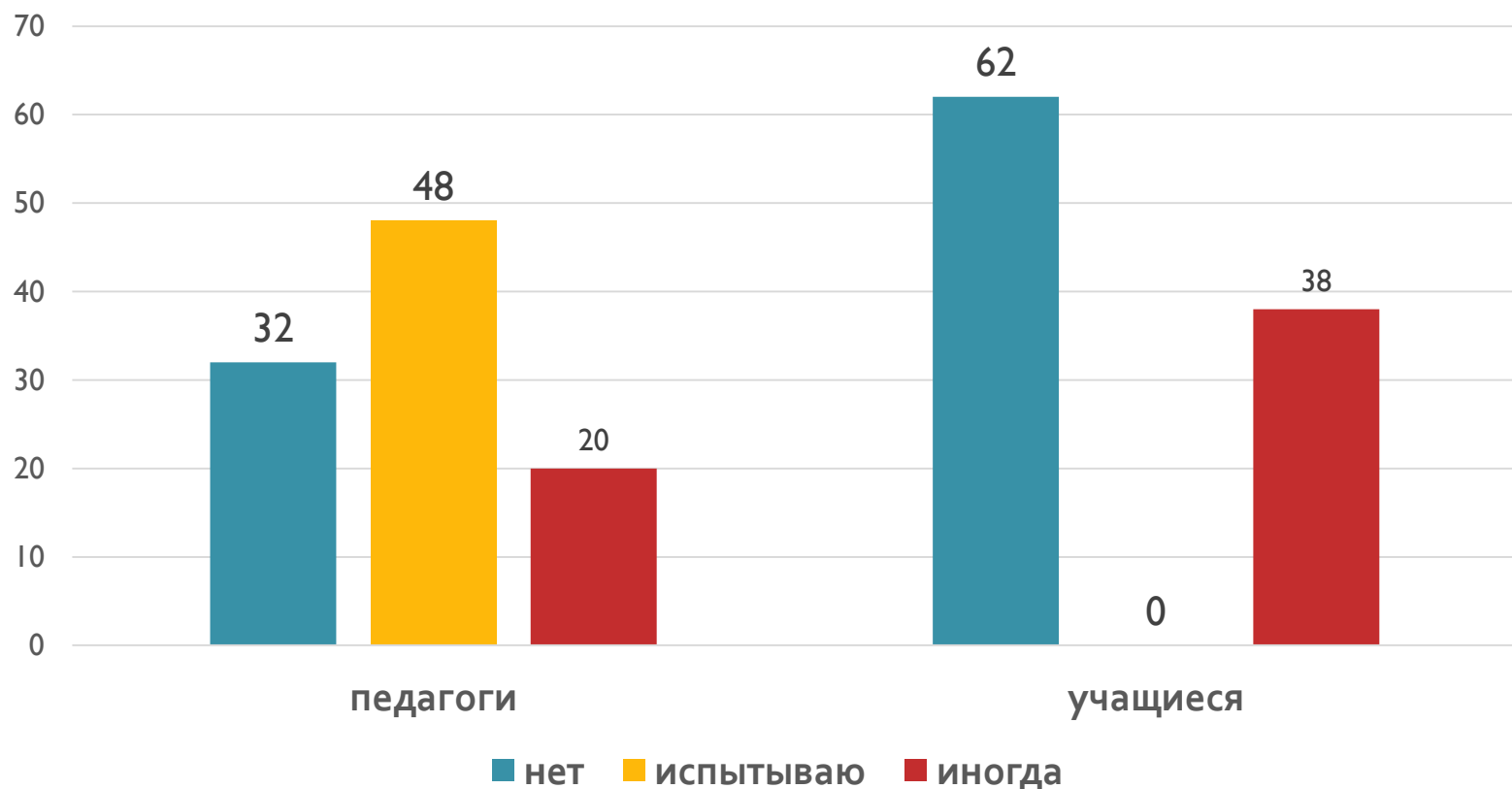
Дефекты стопы



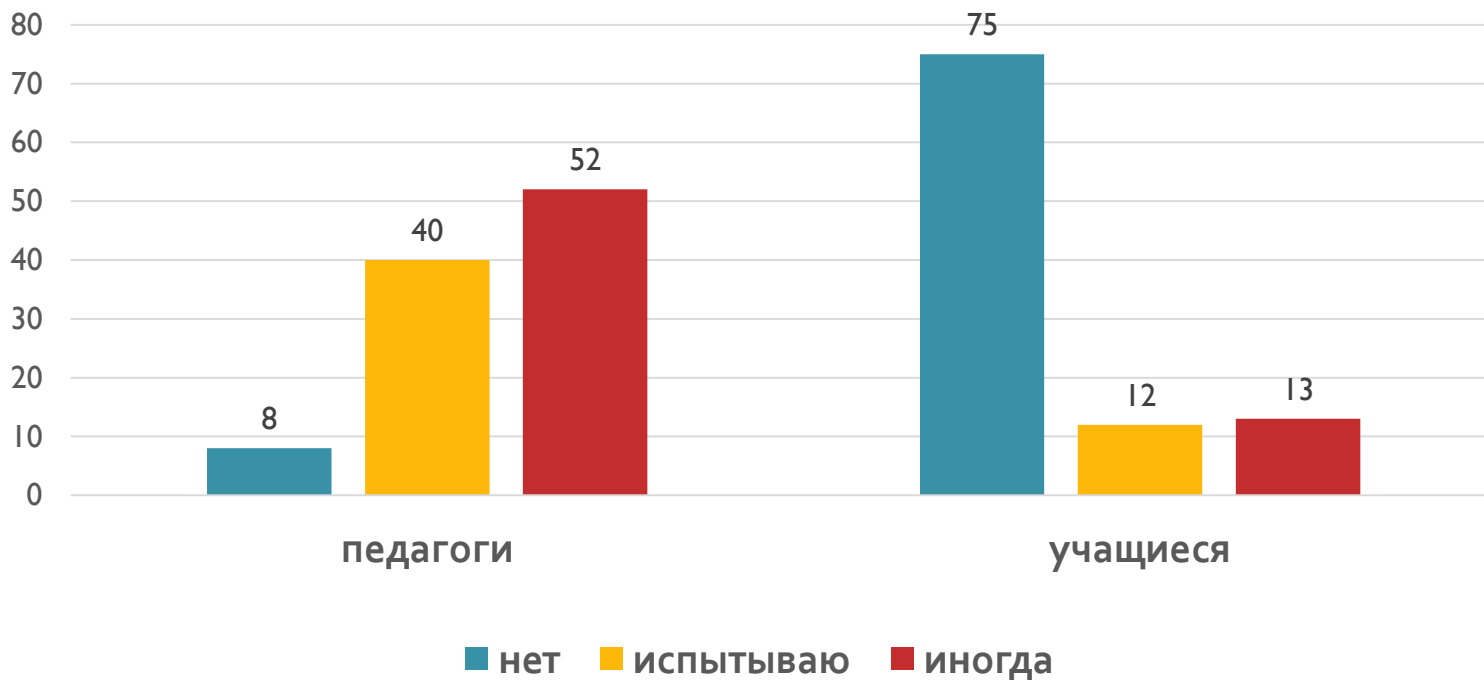
Материал, из которого изготовлена обувь



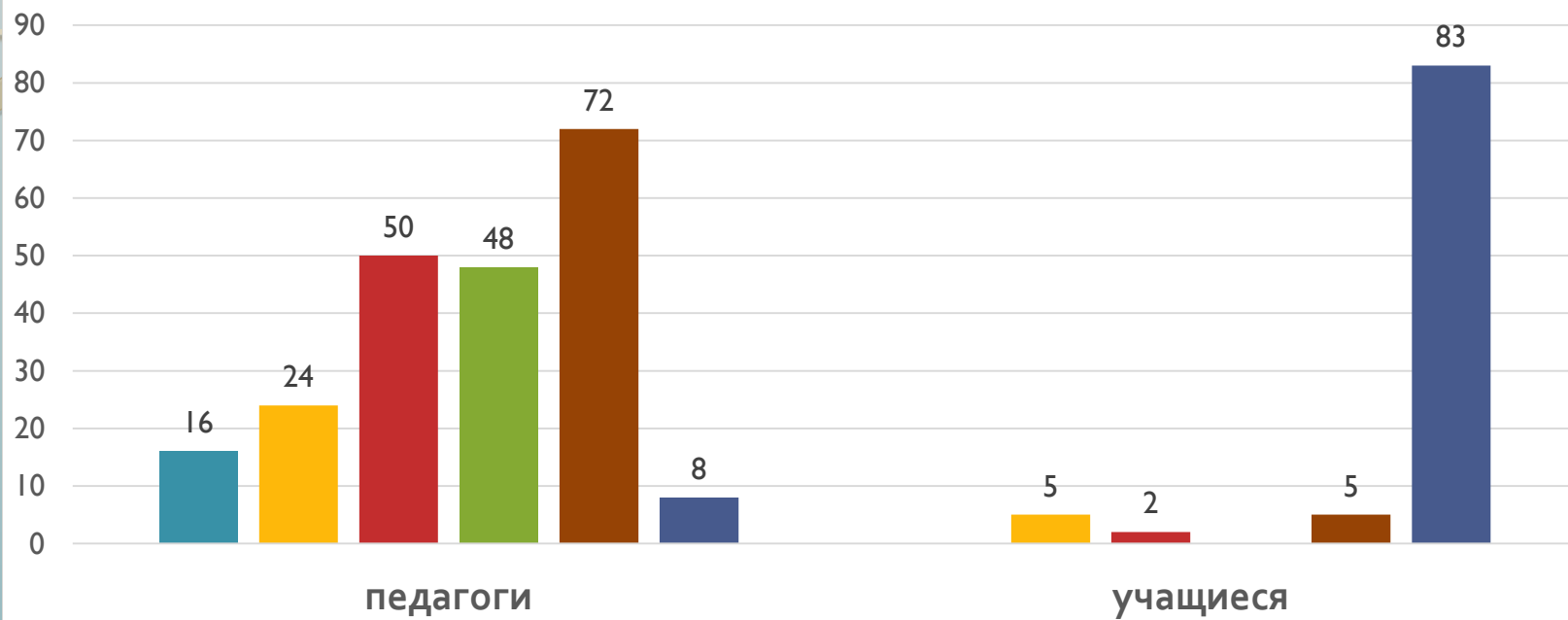
Усталость в ногах, боли в спине при ношении обуви на каблуках




Усталость в ногах, боли в спине при ношении обуви на плоской подошве



Имеются ли заболевания



■ шпоры ■ вывихи ■ отёки ■ варикоз ■ натоптыши ■ нет

- 
- **Вывод: 77% носят обувь на плоской подошве и невысоком каблуке**
 - **59% считают, что есть обувь, которая приносит вред здоровью человека**
 - **20% имеют различного рода заболевания**
 - **35%-имеют плоскостопие**
 - **17 % носят обувь из качественного материала**

Классный час

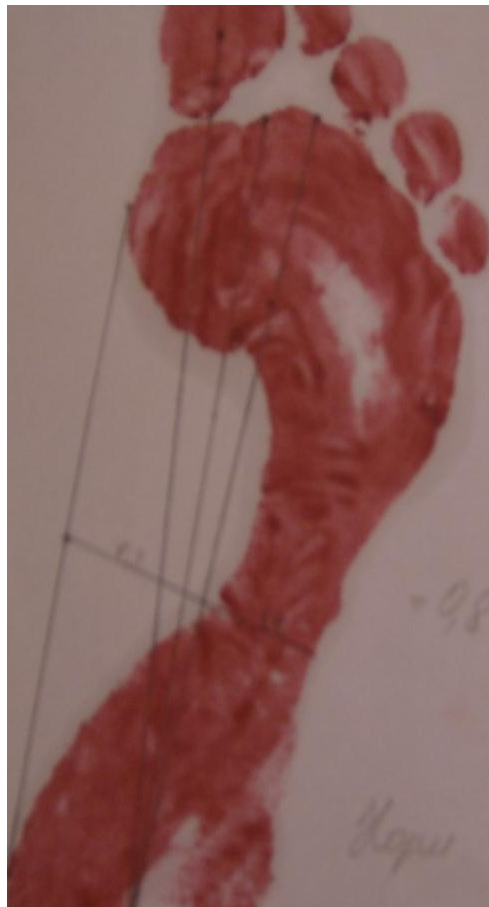


Плантограммы



Плантограммы

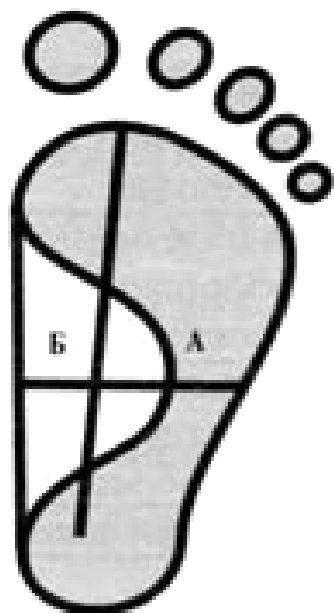
Норма



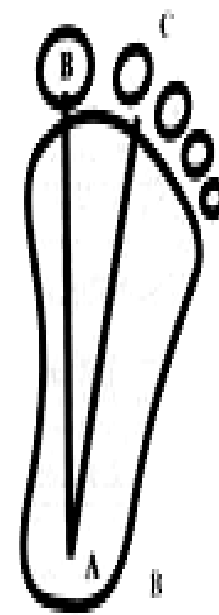
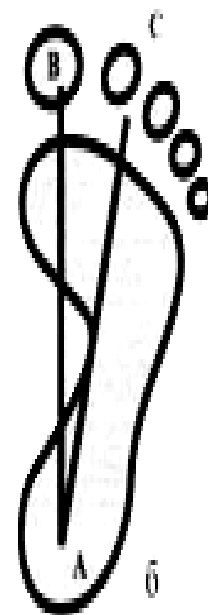
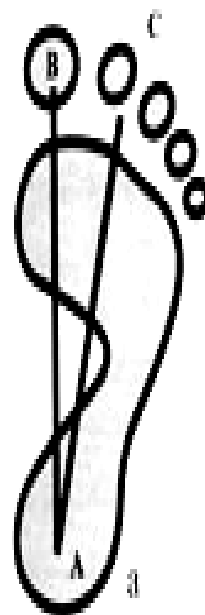
Плоскостопие



Методы исследования

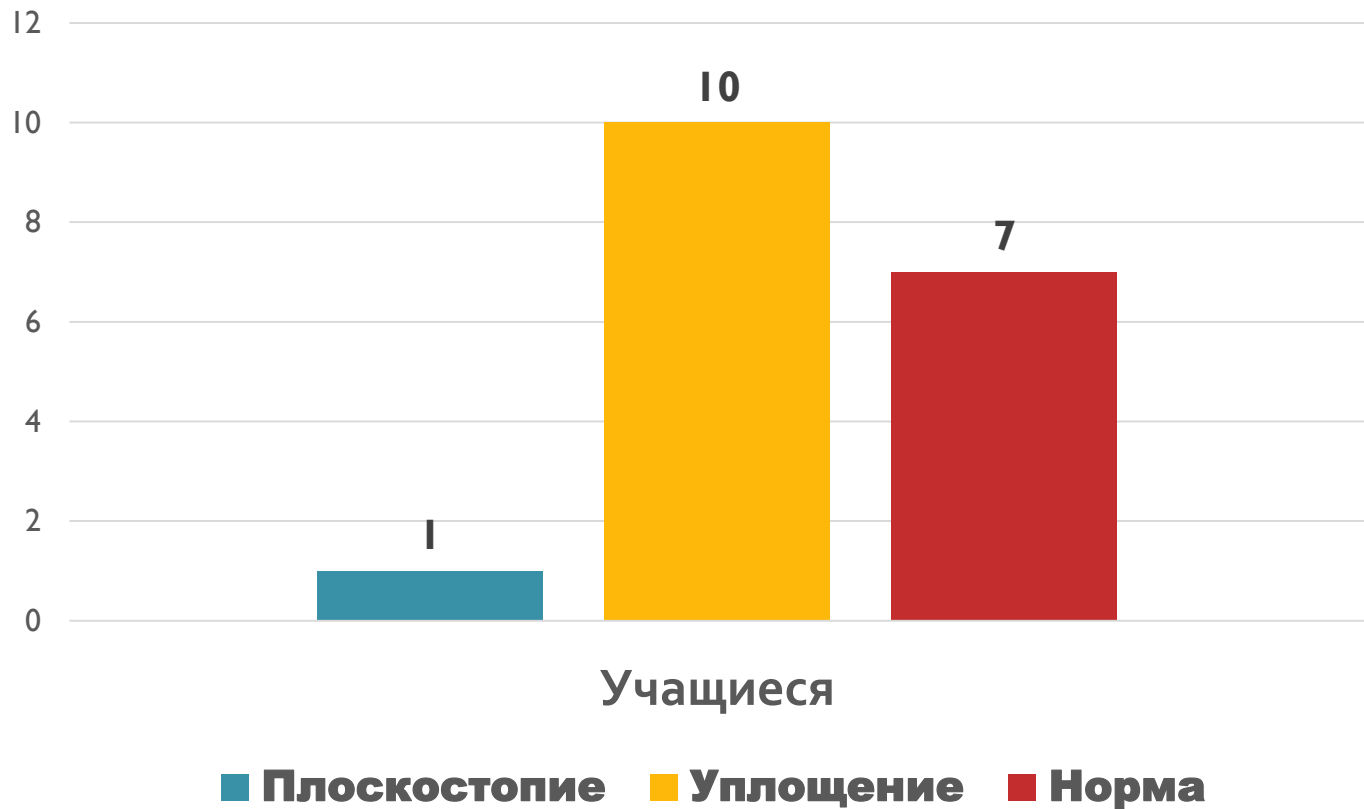


Метод Чижина



Метод Яралова-Яраленда

Результаты обследования по методу И.М. Чижина и А. Яралова-Яраленда у учащихся



Результаты обследования по методу И.М. Чижина и А. Яралова-Яраленда у педагогов



Вывод:

-35% признают у себя наличие
плоскостопия

-65% девочек имеют плоскостопие
в начальной стадии (**плоскостопие 1
степени**)

-64% взрослых женщин имеют
плоскостопие различной степени

-27% имеют плоскостопие **второй и
третьей** степени

Комплекс упражнений

1. Развороты стоп выполняются сначала сидя на стуле, затем стоя.
2. Исходное положение - сидя на стуле. Катать овальные и круглые предметы вдоль сводов стоп.
3. Исходное положение - сидя на стуле, поочерёдное захватывание пальцами ног гимнастической палки
4. Исходное положение - сидя на стуле. Захватывание гимнастической палки обеими ногами.
5. Исходное положение - сидя на стуле, пальцами ног собрать кусок ткани.
6. Исходное положение – стоя. Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
7. Ходьба в полуприседе.

Беседа с врачом общей практики





The background features a soft, abstract composition of wavy, organic shapes in shades of light green and pale blue. Interspersed among these shapes are several thin, glowing lines in a golden-yellow or light orange hue, which appear to be moving or vibrating, adding a sense of energy and dynamism to the overall aesthetic.

Будьте здоровы!