Муниципальное бюджетное  общеобразовательное учреждение
 "Средняя общеобразовательная кадетская казачья  школа"
 с.Знаменка, Нерчинский район, Забайкальский край.

 Методическая разработка на тему:

 «***Здоровый образ жизни-***

 ***дань моде или реальная забота о здоровье?»***



 Составила: ученица 9 класса

 Швецова Ирина Андреевна

 Научный руководитель: учитель музыки-

 Трушина Светлана Юрьевна



 ***Здоровый образ жизни- дань моде или реальная забота о здоровье?***

 Сегодняшний бум здорового образа жизни – это всего лишь дань моде или реальная забота о здоровье? Если здоровый образ жизни так важен, то почему же ему уделяется так мало внимания? Почему в обществе сейчас как никогда распространены вредные привычки и культура, отрицающие правильный подход к здоровью? Почему распространены явления, наносящий прямой вред психическому и физическому здоровью человечества? Очень многие люди своим образом и поведением не то, что не способствуют поддержанию здоровья, а наоборот разрушают его. Человеческое счастье укладывается в одну короткую фразу – жить долго и счастливо. И то, и другое просто невозможно без самого ценного, что есть у человека – здоровья. И не зря сейчас отовсюду слышится пропаганда здорового образа жизни, потому что в руках самого человека, сделать так, чтоб жил он долго и его не беспокоили никакие недуги. Именно об этом год за годом твердят врачи, об этом пишется практически в каждом уважающем себя глянцевом журнале, к такому образу жизни пытаются склонить те, кто успел на себе это прочувствовать. В общем, здоровым быть модно. И это одно из самых разумных веяний в современной моде. Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Сегодня вновь заговорили о здоровом образе жизни. Открываются многочисленные салоны красоты, фитнес-центры, выходят журналы, рассказывающие о том, как стать красивым и здоровым, а значит успешным. В противовес этому возникает все больше разговором о том, что этот образ жизни навязан нам индустрией здоровья. Что же нужно, чтобы быть здоровым?

На первый взгляд все предельно просто. Правильно питаемся, много двигаемся, не напрягаемся по пустякам…. Но, к сожалению, не все так просто. Ужасная экология, низкий уровень жизни, нахождение в состоянии постоянного стресса и постоянное злоупотребление вредными привычками может свести на нет все старания, достичь какого-либо результата.

Мода диктует свои законы. И, конечно, будущее поколение придерживается этих требований. Я уверена, что ошибки моды сказываются на здоровье человека.
Лето - самое яркое время года. Не только потому, что тепло, все зеленеет и благоухает, но и можно показать свои наряды: модные кофточки, футболки, брюки, коротенькие юбчонки, бриджи… Мы чувствуем себя в этой одежде комфортно, легко и модно. Летом удобнее придерживаться моды. Но когда наступает злая зима, хочешь того или нет, гардероб приходится менять. Многие сетуют на зиму не только из-за холода, снега, метели, но и из-за того, что приходится убирать на дальнюю полку любимые джинсы с заниженной талией, юбочки и т. д. Не хочется расставаться и с парой-тройкой топиков на время холодов.
Большая часть молодежи «путает» времена года: желает сохранить свой индивидуальный стиль. Чаще сторонниками моды являются девушки.

**Последние несколько зим Россию, также как чуть ранее США и Европу, охватила «модная эпидемия» под названием «угги». Не только подростки и молодежь, но и люди среднего возраста с удовольствием носят эти теплые, мягкие и удобные валенки – сапожки. И вот, в самый разгар культа уггов врачи-ортопеды, педиатры**
**(занимающиеся заболеваниями стопы) вдруг забили тревогу. Они утверждают, что эта так полюбившаяся нам обувь вредна не только для самой стопы, но имеет пагубные последствия для коленных, бедренных суставов и даже для позвоночника**

Само название «угги» – это русское [воспроизведение](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/vosproizvedenie/) английского слова «uggs» (по-английски вообще-то звучащего как «аггс»), которое в свою очередь образовалось из словосочетания «ugly boots», буквально переводящегося как «безобразная обувка».

Валенки эти шьются из дубленой овчины и по самым незамысловатым лекалам, имеют довольно бесформенный вид и к тому же быстро деформируются, особенно после носки в течение некоторого времени. Классические угги бывают двух разновидностей: classic short (короткие) и classic tall uggs (высокие). Полюбились же они населению множества стран и континентов своими уникальными теплосберегающими качествами и комфортом стопы при ходьбе – подобной мягкости не обеспечивает ни одна обувь, включая и русские, довольно жесткие, валенки

***Чем опасны угги***

Дело в том, что при ходьбе очень важная роль отводится именно положению стопы – она должна быть зафиксирована удобной, но не жмущей колодкой, с тем, чтобы нагрузка при ходьбе распределяясь равномерно. Стопа при ходьбе обязательно должна пружинить благодаря своим т.н. рессорным свойствам. Любое же смещение стопы, а тем более свободное «болтание» ее внутри обуви, в том случае, если последняя бесформенна, просто недопустимы. А угги, как выяснилось, нарушают все эти правила.

Забили тревогу британские врачи. В конце 2009 года в «Дейли телеграф» были опубликованы данные, предоставленные Британской Ассоциацией ортопедов, о том, что угги как и другая плоская обувь (кеды, тапки, балетки и др.) могут серьезно деформировать стопу, а если их носит ребенок или подросток – способствовать дальнейшим нарушениям в формировании костей, а также вызывать повреждения голеностопных и коленных суставов, провоцировать проблемы с осанкой.

Еще одна опасность этих сапог стоит в повышенной потливости ног и возникновении грибковых инфекций – в том случае, если сапоги сшиты не из натуральной овчины, а из другого материала, который «не дышит», что сегодня не редкость.

Подошва уггов очень быстро деформируется и стаптывается, в результате чего человеку грозит [плоскостопие](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/ploskostopie/) и хронические [боли](http://www.zdorovieinfo.ru/bolezni/bol/) [в ногах](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/noga/). В разношенных и деформированных (а это происходит очень быстро) уггах человек, идущий, к примеру, по заснеженной улице, не сможет ставить стопу ровно – она будет выворачиваться, давая дополнительную нагрузку лодыжкам, вынужденным выворачиваться то внутрь, то наружу. Все это в свою очередь может вести к изменению нагрузки на коленные и тазобедренные суставы, [тазовый пояс](http://www.zdorovieinfo.ru/medicinskij-slovar/tazovyy_poyas/), поясничный и грудной отдел позвоночника.

Врачи советуют выбирать правильную обувь, хорошо фиксирующую стопу, (но не сдавливающую ее), имеющую каблук до 2 см, свободный мысок (позволяющий свободно шевелить пальцами), основательную, но гибкую подошву, каблук с широким основанием.

Молодежь- будущее страны. Будущая Россия должна быть здоровой. Сохраните здоровье: здравствуйте! (Именно так на Руси люди желали здоровья друг другу). Подарите радость жизни себе и своим будущим детям.

 Источники:

<http://berezamas.my1.ru/publ/moda_ili_zdorove/1-1-0-12>

<http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/moda_ili_zdorove/>