**Как подобрать правильную обувь**

Так какую же обувь носить девушкам? По словам большинства ортопедов, сейчас рекомендуется ношение каблука в пределах 5 см. А небольшой каблучок около 2,5 см даже необходим. Причём лучше, если носок будет закруглён. Подошва не должна быть очень жёсткой и толстой, чтобы связочный аппарат стопы сам мог играть роль амортизатора. Желательно, чтобы обувь была кожаной или замшевой (то есть из натуральных материалов) с супинатором внутри и хорошим, достаточно жёстким задником.

Совсем отказаться от высокого каблука, наверное, сложно, особенно, нашим «модницам». Но можно заботиться о своих ногах и здоровье, соблюдая некоторые правила:

* В туфлях должны быть хорошие стельки с супинаторами.
* Высокий каблук не рекомендуется носить более 2-3 часов в день и не более 2-3 раз в неделю. То есть обувь лучше чередовать — плоская подошва, невысокий каблук, высокий каблук.
* Обязательно следует давать ногам отдых, больше ходить босиком, делать массаж, пользоваться специальными кремами для усталых ног.
* Переходить на более «низкую» обувь нужно постепенно. От длительного ношения высоких каблуков стопа меняет строение, аномально работают мышцы, поэтому резкий переход на «правильную» обувь может быть слишком болезненным.
* Не стоит носить высокий каблук тому, кто подолгу находится на ногах.



«Единственная красота,



которую я знаю, - это здоровье»



Генрих Гейне

Мода… Она привлекает к себе… Она коварна и жестока… Мода оказывает всё большее влияние на жизнь людей. При этом люди становятся восприимчивее к диктату моды и считают, что «красота требует жертв», пренебрегают рисками, стараются не обращать внимания на самочувствие. Ношение высоких каблуков прочно вошло в жизнь миллионов девушек и стало серьёзным фактором, потенциально небезразличным для здоровья.



Идеальная высота каблука, подходящая именно вам, вычисляется по специальной формуле:

***Идеал. высота каблука = (Р:Д – 1,61) х 10***

Р – это ваш рост в сантиметрах;

Д - длина ног в см, измеряется от выступающего бугорка бедренной кости, который находится напротив тазобедренного сустава, до пола;

1,61 - это коэффициент идеального соотношения роста и длины ног.

Хотя многие ортопеды выделяют еще одну формулу самого полезного каблука:

***Правильная высота каблука = Длина стопы :7***

**Болезни, из-за длительного ношения**

**обуви на каблуках**

**1.** **Натоптыши на подошве**



Они образуются из-за нарушенного кровообращения и высокой нагрузки в области мыска

**2**. **Мозоли на ступнях ног и деформация ногтевой пластины**

**3.** **Хаммерто (молотообразное уплощение пальцев)**

Любую модницу выдают сплюснутые пальцы узкой обувью и повторяют носок туфель. Она нередко сопровождается воспалением суставов в области стопы.

**4**. **Патология ахиллесова сухожилия**

Она вызвана постоянным нахождением пятки в приподнятом положении.

**5**. **Поперечное плоскостопие**

При этом заболевании происходит плоская деформация пальцев и стоп.

**6.** **Артрит и артроз**

Такие болезни сопровождаются покраснением суставов, опуханием и даже их деформацией

**7**. **Варикоз** Это опухание вен в зоне



икроножной мышцы.



**8.** **Остеохондроз**

Это искривление

позвоночника, при котором повреждаются межпозвонковые позвонки.

**9.** **Мышечные боли**

Ноги сводит, они опухают и человек не может вести нормальную жизнедеятельность.

Это далеко не полный перечень болезней, от которых страдают девушки, стремящиеся только соответствовать стилю и моде и забывающие про вред шпилек и высоких каблуков.



**История появления каблука**

В древнем Египте земледельцы обували ботинки с каблуком, когда шли в поле — каблук делал ногу устойчивее, не давал соскользнуть.



В средневековой Европе с ее грязными улочками были придуманы высокие деревянные подошвы с ремнями, которые надевались на обычную обувь.



А на Востоке нечто подобное носили в банях, дабы не обжечь ноги.



**Ах, такие причудливые, современные каблучки…**



**СОВЕТЫ ДЛЯ УСТАВШИХ НОЖЕК**

* Налейте в таз теплой воды, добавьте не очень крепко заваренного черного чая. Эта чайная ванночка дополнительно дезодорирует и смягчает кожу.
* В обуви наши ноги пребывают довольно долго, поэтому отеков к концу дня не избежать. Попробуйте принимать ванночку с настоем тысячелистника: часть сушеной измельченной травы залейте 10 частями кипятка, дайте настояться до остывания. Процедите (можно и не процеживая) опустите ноги в ванночку на 10-15 минут.



* Чтобы на следующее утро после мероприятия «на каблуках» твердо стоять на ногах, не ощущая тяжести и боли в икрах, вечером перед сном сделайте массаж в течение 10 минут – проверенное средство манекенщиц. Не помещает и ванночка с освежающей пеной или расслабляющим маслом. Это поможет улучшить кровообращение и снять усталость.
* Протирание кубиками льда из травяных настоев рекомендуется и в том случае, если на ногах расширены вены.
* Если беспокоит «косточка» на большом пальце, воспользуйтесь проверенным способом балерин: проложите между первым и вторым пальцами мягкую ватную подушечку.



**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Сергачская средняя общеобразовательная школа № 6»**



**Дорогие девушки, носить или не носить высокий каблук – выбор за вами.**

**Но если уж красота действительно требует жертв, задумайтесь, стоит ли приносить ей в жертву саму красоту –**

**красоту и здоровье ваших ног.**

**Вывод стар как мир:**

**«Красоты без здоровья не бывает!»**

г.Сергач

2016 год