Оглавление

[Введение 2](#_Toc30757549)

[Глава 1. История зарождения моды. 4](#_Toc30757550)

[Глава 2. Современные тенденции в моде среди молодежи и мнения специалистов о влиянии моды на здоровье. 7](#_Toc30757551)

[Глава 3. Результаты исследования и рекомендации. 22](#_Toc30757552)

[Заключение. 27](#_Toc30757553)

[Приложение 1 29](#_Toc30757554)

[Сценарий мастер-класса «Нужна ли нам такая мода?» 29](#_Toc30757555)

[Приложение 2. Рекомендации 31](#_Toc30757556)

[Список источников. 37](#_Toc30757557)

# 

# Введение

В любые времена мода являлась неотъемлемой частью жизни человека. Но если раньше мода сочетала в себе комфорт и пользу, то современная мода порой показывает нам отсутствие и комфорта, и пользы, а порой и многих других черт. В нашем проекте-исследовании будут рассмотрены проблемы современной моды и ее пагубное влияние на подростков и людей в целом. Ведь часто подросткам приходится отказываться от своих прежних представлений о прекрасном, полезном, приятном и слепо следовать модным тенденциям. Подросткам «вбивают» в головы, что вещи, оказывающие пагубное влияние являются современной модной тенденцией, за которой они хотят следовать.

Современная молодежь просто одержима модой. Девушки и юноши готовы терпеть любые неудобства, лишь бы «быть на высоте» в обществе ровесников. Веяние моды: тату, пирсинг, «фигура модели» - захватывают подрастающее поколение.

Это не всегда бесследно проходит, не отражаясь на здоровье подростков.

Но в то же время известно, что мода — явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни. Так что, разговор о том, какие опасности для здоровья несут современные веяния моды, очень актуален.

Мода все также необходима, но в современном мире люди должны быть более избирательны в ее выборе. И поэтому в данной работе будут рассмотрены такие вопросы как: какие пагубные последствия может нанести современная мода, чему стоит следовать в моде, а чего избегать?

Гипотеза: многие проявления моды оказывают негативное влияние на здоровье подростков.

Цель этого исследования доказать гипотезу, привлечь внимание учащихся к последствиям увлечения модой.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу и материалы периодической печати по истории моды.
2. Выявить современные тенденции в моде среди молодежи и мнения специалистов о влиянии моды на здоровье.
3. Разработать вопросы анкеты и провести анкетирование обучающихся средних и старших классов.
4. Провести мастер-класс «Нужна ли нам такая мода?»
5. Предложить рекомендации для подростков.

Новизна исследования: в современном мире мода обсуждается чаще всего в позитивных ее аспектах. В предложенном проекте будут изучены и раскрыты основные «плюсы» и «минусы» при выборе модных тенденций.

Методы:

1. Анализ
2. Сравнение
3. Анкетирование
4. Мастер-класс
5. 5. Моделирование

# Глава 1. История зарождения моды.

У слова «мода» латинские корни — оно происходит от слова «modus» (мера, умеренность, размер). В русском языке появилось во времена Петра I. Что символично — от французского «mode» (мода), ведь местом появления моды считается Париж. Моды — как господства определённого стиля одежды, не подкрепляемого природной или социальной необходимостью. Шкуры в бронзовом веке были популярны, но не были модными, они помогали выжить в условиях сурового климата. А вот огромные носы у туфель, высокие платформы, многометровые шлейфы платьев, корсеты и другие элементы, которые не нужны для выживания или подчёркивания статуса, — начало истории моды. Появилась она в XII-XIII веках и долгое время оставалась частью жизни элиты, дворян, королей и богачей. Массовой мода стала только в XX веке, чему способствовало и создание стиля прет-а-порте — бутиков готового платья.

В XIX веке начинается борьба за удобную одежду и обувь. В первую очередь это касается, конечно же, женщин, которые вынуждены носить корсеты Викторианской эпохи.

**Начало XX века**

«Прекрасная эпоха» стиля модерн. Отказ от сковывающих движение, массивных нарядов, акцент на гармоничности, равновесии между эстетикой и целесообразностью. Обувь — комфортная на небольшом каблуке.

**20-е годы**

Женщины носят короткие волосы, танцуют чарльстон и танго. Мужчины меняют жакет с полосатыми брюками на пиджак. Коко Шанель создаёт маленькое чёрное платье. Женские юбки становятся короче, обувь превращается в аксессуар, подчёркивающий длину ног. В моду входят туфли на платформе, туфельки с открытым носом и босоножки.

**30-е годы**

Мода на мягкую, текучую, женственную одежду с «благоразумной» длиной. Вновь популярны воланы, банты и рюши. Волосы — длинные и тщательно уложенные. Классические туфли на высоком каблуке.

**40-е годы**

В моде одежда с полей сражений, женщины примеряют мужские вещи. Коко Шанель создаёт твидовый костюм для женщин. Туфли предпочитают на невысоком каблуке, важна практичность обуви.

**50-е годы**

Женщины получают право носить брюки, не вызывая всеобщего порицания. В моде разнообразие причёсок, страз и узоров. Роже Вивье укрепляет каблуки стальным стержнем и открывает миру туфли на шпильках.

**60-е годы**

Появляется молодёжная мода, мини-платья, стиль «унисекс» и хиппи. В моде туфли с квадратными каблуками, с мини носят сапоги-чулки.

**70-е годы**

Возвращение женственности, классических и сдержанных женских образов. Появляется стиль «Диско» с ярким макияжем и массивными украшениями. В моде туфли на танкетке, платформы до 20 см, высокие сапоги и сабо.

**80-е годы**

Все носят яркие боди и леггинсы. Одежда свободного кроя, яркий макияж и химическая завивка для женщин. Обувь — платформы, шпильки, острые носы туфель и ботфорты.

**90-е годы**

Возвращается мода на платформы из 70-х.

Время идёт, мода меняется, развивается, возвращается к прошлому, черпает там вдохновение и снова заставляет менять гардероб. Но именно XX век сделал её быстрой, стремительной и изменчивой.

**Тенденции 21 века**

Часто в погоне за модными тенденциями люди ставят сомнительные эксперименты над собственным здоровьем. И чаще всего сами не замечают этого! Перечислим некоторые виды современных модных тенденций, которые, по мнению специалистов, наносят вред организму.

1. Татуировки и пирсинг.

2. Пластическая хирургия

3. Наращивание ресниц и волос

4. Узкие джинсы и высокие каблуки

5. Большие объемные сумки

6. Короткие куртки, юбки и брюки с заниженной талией

7. Мода на еду

Во второй главе нашего исследования мы рассмотрим влияние этих тенденций на здоровье молодежи.

# 

# Глава 2. Современные тенденции в моде среди молодежи и мнения специалистов о влиянии моды на здоровье.

Во все времена люди стремилась быть красивыми и модными. Одежда всегда свидетельствовала о происхождении человека, социальном положении, роде занятий. И мода играла здесь далеко не последнюю роль. Она все время меняется, заставляя всех следовать ее тенденциям, часто даже во вред здоровью. Но больше всего от требований моды страдали представительницы слабого пола. Мода была зачастую безжалостна к своим последовательницам. Быт, нравы и одежда былых времен порой повергают нас в шок. Однако мы снова и снова повторяем ошибки предков, и модная одежда, к сожалению, по-прежнему может быть опасной для нашего здоровья.

**2.1 «Тату и ее влияние на здоровье»**

Примерно у 30% жителей Земли есть татуировки.

Татуировка — (тату, татуаж) — процесс нанесения перманентного (стойкого) рисунка на тело, методом местного травмирования кожного покрова с внесением в подкожную клетчатку красящего пигмента. Татуировка и её вид определяются самим заказчиком, либо условиями быта и социума. Татуировку можно подразделить на виды, стили и способы изготовления. Относится к декоративным модификациям тела.

**Недавние исследования.**

Могут ли татуировки каким-то образом влиять на здоровье? Вполне очевидно, что могут. Так, о том, что посетители тату-салонов находятся в группе повышенного риска заражения гепатитом С, слышали многие.

С другой стороны, результаты недавнего исследования, проведенного командой ученых из Университета Алабамы (University of Alabama), свидетельствуют о том, что татуировки способны улучшать иммунитет. Это значит, что организм татуированных людей гораздо лучше справляется с инфекциями, чем организм тех, на чьем теле нет ни одной татуировки.

Выводы ученых были основаны на результатах опроса посетителей тату - салонов. Каждый из респондентов рассказал, сколько у него татуировок и как долго продолжалось их нанесение. Кроме того, исследователи взяли у каждого участника эксперимента образцы слюны для того, чтобы измерить в ней концентрацию кортизола и иммуноглобулина А. Иммуноглобулин А необходим для борьбы с различными инфекциями, например, с обычной простудой. Они выяснили, что после первой татуировки концентрация кортизола возрастала, что являлось реакцией организма на стресс. Уровень же иммуноглобулина А падал и довольно существенно. Если же на тело наносилась вторая и последующие татуировки, то столь серьезного уменьшения концентрации иммуноглобулина А не происходило. Авторы заключают, что, если первая татуировка не лучшим образом влияет на иммунитет, то все последующие, скорее всего, лишь укрепляют его.

Ученые из Алма колледжа в Мичигане (Alma College in Michigan) провели небольшое исследование, в котором приняли участие 10 человек.

Исследователи стимулировали потоотделение в месте нахождения татуировки, используя азотнокислый пилокарпин, после чего измеряли количество выделяемого пота. Оказалось, что уровень потоотделения в тех местах, где располагалась татуировка, был снижен в 2 раза. Кроме того, имелись различия и в составе потовой жидкости – пот, выделявшийся в месте расположения татуировки, содержал в два раза больше натрия, чем пот, собранный с кожи, где татуировка отсутствовала. Количество пота и его состав не зависели от того, насколько свежей была татуировка.

Мори Люткемейер (Maurie Luetkemeier), руководитель исследования, поясняет, что татуировки влияют на процесс потовыделения, а значит, влияют и на процесс терморегуляции. Возможно, что эти заключения не лишены смысла. Показано, что люди, чье тело практически полностью покрыто татуировками, чаще получают тепловой удар – это связано с тем, что их организм не всегда адекватно реагирует на перегрев.

Представители традиционной медицины предупреждают, что в процессе набивки знака можно занести инфекцию, особенно если ее делать не в условиях салона. Область свеженанесенной татуировки является открытой раной, поэтому малейшая антисанитария может привести к большой проблеме.

Второй проблемой, с которой сталкивается клиент тату-салона, это краска, обладающая сильным аллергическим и токсическим эффектом. Проходя через кровь в печень, она способствует возникновению заболеваний. Применяемые краски не проходят такого обследования и контроля за их использованием, которые проходят препараты для медикаментозной терапии. Поэтому сказать, как они могут повлиять на организм в будущем практически невозможно. Аллергическая реакция может проявиться как сразу после работы, так и через какой-то промежуток времени. Применяемые краски с наличием металлических частиц, могут спровоцировать непредсказуемую реакцию при проведении томографических исследований. Недостаточно стерильные иглы могут спровоцировать возникновение вирусного гепатита.

**Пирсинг**

**Пи́рсинг**— одна из форм модификаций тела, создание прокола, в котором носят украшения.

Некоторые делают проколы из религиозных или духовных соображений, другие руководствуются потребностью в самовыражении, эстетической ценностью, подтвердить свою принадлежность к культуре или выразить протест против неё, особенно это касается подростков. Некоторые разновидности пирсинга остаются спорными, особенно в отношении молодёжи. Образовательные учреждения, работодатели и религиозные сообщества обычно ограничивают ношение пирсинга. По сути пирсинг — инвазивная процедура, в процессе которой возможно возникновение аллергических реакций, занесение инфекции, появление рубцов и шрамов, непредвиденные реакции организма.

**Влияние на здоровье**

Пирсинг является инвазивной процедурой, которой сопутствует определённый риск. Английское исследование, проведённое в 2005 году на группе из 10 503 человек старше 16 лет, выявило осложнения пирсинга в 31 % случаев; 15 % потребовалась профессиональная медицинская помощь; в 0,9 % случаев осложнения были настолько серьезными, что потребовалась госпитализация.

Возможные осложнения включают:

* аллергические реакции на металл украшений
* бактериальные и вирусные инфекции
* чрезмерное рубцевание
* физическая травма места пирсинга
* отторжение (выдавливание) украшения
* травма зубов и ротовой полости

**«Пластическая хирургия»**

**История пластической хирургии**

Первые упоминания о пластической хирургии датируются 6 веком до нашей эры, такие операции проводили врачи Индии и Египта, уже тогда они умели восстанавливать поврежденные ушные раковины и сломанные носы.

Известный, в современной медицине термин «ринопластика» обязан истории своего происхождения индийским пластическим хирургом того времени. Для того, чтобы восстановить поврежденную часть уха или носа, вырезали кожный лоскут на сосудистой ножке из кожи щеки или лба. В Египте, использовали специальные смолы, об этом есть упоминание в своде законов Хаммурапи, здесь определены специальные параграфы, регламентирующие действия древнеегипетских хирургов.

А вот основателем современной пластической хирургии считается итальянец Гаспар Тальякоцци, живший в 15 веке. Новая эра пластической хирургии начинается с 1774 года, в этом году публикуется первая статья о пластической операции по восстановлению носа, здесь упоминалось об использовании анестезии, в качестве анестетика была применена смесь спиртового напитка из риса и бетеля, эту операцию проводили в индийской колонии. В 1814 году, подобную операцию повторил известный английский хирург Джозеф Карпю, после чего получили «жизнь» новые методики по восстановлению носа, ушей и т.д.

Достаточный скачек в этой области медицины был во время и после Великой Отечественной Войны, так как медикам приходилось лечить множество ран лица, именно в это время начинают открывать специализированные центры пластической хирургии.

Расцвет пластики приходится на 60-80 – е годы прошлого столетия, в это время разрабатывается множество новых и совершенствуются старые методики пластической, в том и эстетической хирургии.

**Пластика лица**

**Противопоказания к пластике лица**

Желание измениться и необходимая сумма — не главное в решении специалиста работать с конкретным пациентом. Существует ряд противопоказаний к пластической хирургии:

* хронические заболевания сердца, почек и т. д.
* серьёзные инфекции;
* аллергия на медикаменты;
* сахарный диабет

**Виды лицевой пластической хирургии у подростков**

Пластику можно разделить на несколько видов в зависимости от того, на какой части лица проводят операцию.

**Отопластика**

**Отопластика используется для избавления человека от такого дефекта, как лопоухость.**

Хирург надрезает кожу за ухом и корректирует угол оттопыренности. Данный вид пластики применяется и для уменьшения ушных раковин, в этом случае хирург иссекает мочку либо верхнюю часть уха.

Плюсы операции:

* Операция длится недолго — примерно час, несколько часов будет необходимо провести в стационаре;
* Её можно проводить маленьким детям, возрастом от 6 лет.

Минусом является то, что пациенту придётся носить, не снимая, специальную повязку в течение двух недель.

**Ринопластика**

**Ринопластика позволяет корректировать форму носа: исправлять последствия переломов, удалять горбинки, формировать новый кончик и т. д.** При закрытой ринопластике хирург делает небольшие надрезы, через которые отделяет кожу носа от хряща и костей. После этого он удаляет излишки тканей, формируя новые очертания. Открытая ринопластика используется в случае значительных изменений носа. При ней разрезается колумелла — кожа, соединяющая ноздри.

Плюсы операции:

* недолгая продолжительность — около 1,5 часов (после этого нужно провести сутки в стационаре);
* в случае травмы носа ринопластику можно проводить и несовершеннолетним.

Минусы:

* ЛОР и стоматолог, у которых необходимо пройти обследование перед процедурой, могут её запретить;
* две недели лучше не выходить из дома;
* окончательный эффект можно увидеть только через несколько месяцев.

**Увеличение губ**

Особо популярной процедурой среди детей подросткового возраста является увеличение губ, которое происходит за счет введения шприцем специальных веществ, создающих эффект наполненности в данной лицевой области. Специалисты используют для этой процедуры дермальные филлеры, которые могут применяться без специальной медицинской подготовки. Такие процедуры являются очень рискованными, так как угрожают здоровью и жизни детей. Все дело в том, что при введении этих инъекций у подростка может наступить анафилактический шок – потенциально смертельно опасная аллергическая реакция. Эксперты утверждают, что могут появиться и другие побочные эффекты вроде зуда, сыпи, синяков и отеков. Процедура по увеличению губ, выполненная непрофессионально, может спровоцировать блокаду кровеносных сосудов и последующее омертвение тканей. Это, в свою очередь, может привести к слепоте и легочной эмболии, которая обычно заканчивается летальным исходом. Тем не менее все это нисколько не беспокоит целую армию подростков, которые мечтают только о том, чтобы выглядеть более привлекательно.

**Преимущества и недостатки пластической хирургии**

Как и у всякой медицинской процедуры, у пластической хирургии есть свои плюсы и минусы. Начнём с положительных черт:

* повышение самооценки;
* избавление от врождённых или приобретённых дефектов.

Переходим к минусам:

* высокая цена (самая простая операция стоит от 30 тысяч рублей);
* возможность осложнений;
* непредсказуемость результата.

Пластическая операция может привести к серьёзным осложнениям и неожиданному эффекту.

**«Узкие джинсы»**

Современная молодежь отдала безоговорочное лидерство штанам, а юбки и платья отошли на второй план, но мало кто понимает, что ношение штанов из джинсовой ткани может привести к пагубным последствиям. Хотя, если разобраться, то — не материал опасен, а именно фасон джинсов, поэтому стоит ограничить ношение штанов женскому полу.

Особенно это затрагивает, тех, кто склонен к полноте или страдает избыточным весом, и старается, всеми правдами и неправдами, сделать фигуру стройнее. Подвижность суставов, в таких джинсах, весьма ограничена, что ведет к растяжке суставной капсулы, а движения — скованные, что дает повышенную нагрузку на позвоночник. Как правило, чревато это остеохондрозом.

Джинс, материал довольно-таки плотный, но чаще всего носят именно узкие модели, которые подвергают сдавливанию нервных окончаний, и сосудистых систем ног, что чревато даже возникновением варикоза. Особо опасны в этом качестве, джинсы с заниженной талией.

Джинсы с заниженной талией – это самая опасная модель для организма женщины и девушки. Дело в том, что открытая часть талии наиболее уязвима для сквозняков и переохлаждения. От этого страдают почки и мочеполовые органы.

Еще одна проблема – лишний вес. Организм, пытаясь защитить себя от переохлаждения, начинает накапливать жировые отложения в области таза.

Тугой пояс ведет к нарушениям функций кишечника и других внутренних органов, особенно в сидячем положении.

Плохое качество изделий, ведет к аллергическим реакциям, особенно опасен аллергический дерматит.

**«Наращивание ресниц»**

**Что такое наращивание ресниц?**

Берутся пучки искусственных ресниц, или ресничка по отдельности, кончик ресницы обмакивается в специальный клей на основе смолы, и всё это клеится к основанию родных ресниц. Ресницы выполняются из норки, шёлка или из искусственных материалов.

**Почему всё-таки не стоит наращивать ресницы.**

Необходимо будет очень бережно относиться к таким ресницам, и от многих привычек отказаться (плакать, спать на животе, посещать сауну).

К тому же, всегда существует риск возможного дискомфорта, возникновения аллергических реакций, и ухудшение состояния родных ресниц.

Если вы часто страдаете воспалительными глазными заболеваниями, у вас гиперчувствительность к составу клея для ресниц, аллергия на материал ресниц, жирная кожа на веках или вы [носите контактные линзы](http://bezvreda.com/kontaktnye-linzy-ili-ochki-za-i-protiv/) – от данной косметической процедуры рекомендуется отказаться.

**«Наращивание ногтей»**

Современная индустрия красоты предлагает женщинам и девушкам два вида наращивания ногтей – на специальных формах, и на типсах. Материал может быть *акрил, гель, смола и шёлк*. Состав смолы практически не отличается от состава геля, но характеристики более высокие, особенно прочность.

Типсы - пластиковые шаблоны, которые при помощи специального клея наклеиваются на ваши натуральные и спиленные ногти. Затем, граница между искусственным и натуральным ногтем равняется, и с помощью маникюрных инструментов (пилочки и щипчиков), ногтю придаётся нужная форма и длина. Сверху на такой ноготь, в зависимости от ваших пожеланий, могут нанести гель, смолу, акрил или шёлк.

Формы – пластинки из пластика или фольги с окошечком для вашего ногтя по центру. Такую пластинку накладывают на палец, а край окошечка подставляют под край ногтя, и сверху, с помощью кисточки выкладывают аккуратно слой материала – смолу, гель, акрил. Когда материал затвердеет – форму убирают и пилочкой придают ногтю нужную форму.

**Недостатки наращивания ногтей**

В процессе обработки ногтей лампой с ультрафиолетовыми лучами происходит фотохимическая реакция, сопровождающаяся выделением тепла. Поэтому, вы можете ощутить неприятное покалывание и жжение. Во время снятия гелевой основы ногтя существует вероятность травмирования ногтевой пластины, что в будущем может негативно сказаться на здоровье и состоянии ваших ногтей. Гелевые ногти хрупкие и могут при неосторожном обращении треснуть и повредить свои родные ногти.

**Недостатки наращенных ногтей**

* грибковые инфекции
* деформации родной ногтевой пластины
* индивидуальная непереносимость отдельных компонентов,
* аллергии
* появления кожных высыпаний
* зуд

**Противопоказания для процедуры наращивания ногтей**

* грибковые инфекции
* ранки на коже
* повреждения кутикулы
* заболевания эндокринной, пищеварительной системы

Корректировать наращенные ногти дома и самостоятельно запрещается, так как ничем хорошим это не закончится.

**Процедура наращивания волос**

**Минусы наращивания волос**

. У наращенных волос существуют ограничения в посещении саун, бань, купания в морской воде.

* В процессе наращивания волос травмируется естественная структура волоса
* После снятия прядей состояние родных волос ужасное.
* Под тяжестью наращенных волос, родные волосы могут начать выпадать.
* Правильный уход.
* Ограниченный выбор причёсок.
* Дискомфорт и неудобства во время сна.
* Возможно появление перхоти.

**Противопоказания для наращивания волос**

* вегетососудистая дистония
* повышенная чувствительность кожи
* выпадение родных волос
* секущиеся кончики

**«Высокие каблуки – польза или вред?»**

Во время длительной ходьбы на высоких каблуках усиливается давление на позвоночник, что приводит либо к его искривлению, либо к смещению таза и позвонков, а также может вызвать воспаление органов малого таза и пищеварительной системы. Кроме этого очень страдают стопы. После ношения обуви на высоких каблуках затрудняется работа суставов, и страдают мышцы. Из-за потери равновесия на каблуках можно просто упасть и вывихнуть ногу или получить ушиб. А постоянное напряжение икроножных, тазовых и бедренных мышц, которое испытывает нога при ходьбе, может обернуться судорогой. Для людей, страдающих артритом, варикозным расширением вен, беременным женщинам от каблуков придется отказаться.

Но полное отсутствие каблуков на обуви может принести не меньший вред, чем высокая шпилька. Главное — необходимо знать меру в длительности ношения высокого каблука и не злоупотреблять этим. Для повседневной обуви подойдет модель с устойчивым, толстым каблуком средней длины, 5-6 см.

Советы по ношению каблуков:

1. Качественная обувь, крепкий супинатор и хорошие стельки.

2. Обувь своего размера.

3. Ходить дома босиком, чтобы ноги отдыхали.

**«Мода на еду»**

В современном мире мода существует на все. Мода не должна диктовать нам что есть или что носить, мода у каждого человека своя. Нужно есть то, что полезно, выращено своими руками - это и будет супер модно!

В последнее время, модным становиться здоровое питание и здоровый образ жизни. Многие люди отказываются от фаст-фудов.

В светских тусовках мода на мексиканскую кухню и нанокухню.

Но большинство подростков не обращает внимания на состав, качество употребляемых продуктов питания, не владеет информацией о веществах, использованных в процессе производства. В связи с этим они нарушают процесс пищеварения организма и «подрывают» этим здоровье.

**Большая сумка.**

 В последнее время сумки заметно увеличились в размерах и стали объемнее. Большие сумки с грузом более трех килограм­мов вызывают боли в пояснице, спине и плечах. А это в итоге может привести к искривлению позвоночника. Ситуация усугубляется, если мо­дель оснащена длинным ремешком. Нагрузка в этом случае увели­чивается на одну сторону награждая модницу искривлением позвоночника. Чтобы не отставать от моды, но при этом сох­ранить свое здоровье, стоит взять на вооружение несколько простых правил. Первое и самое главное: не пытаться запихнуть в сумку «карти­ну, корзину, картонку и маленькую собачонку», а огра­ничиться только самым необходимым. Ну и, наконец, не забывать время от времени чере­довать плечи. В противном случае сколиоз не заставит себя долго ждать.

**Короткие куртки, юбки и брюки с заниженной талией.**

В последнее время стали модными джинсы и юбки с заниженной талией. Оказывается, и они могут иметь неприятные последствия для здоровья. Очень часто в зимнее время носят такие джинсы в сочетании с очень короткими куртками. Короткие юбки и майки, открывающие живот, провоцируют обострение пиелонефрита. При наклоне тела или подъеме руки поясничная область оголяется, что приводит к переохлаждению поясничной области и воспалительными заболеваниями мочеполовой системы, вплоть до бесплодия. Талия скрывает самые уязвимые органы, застудив их в юности, могут грозить такие болезни в будущем, как эндометриоз, который ведет к бесплодию; нарушение нормальной функции почек.

Джинсы с завышенной талией тоже могут иметь неприятные последствия, если в дополнение к джинсам надевают тугой кожаный ремень. Ношение такой одежды приводит к нарушению нормальной работы печени, поджелудочной железы, желудка, так как при сидении стягивается верхняя часть живота.

Итак, по исследованиям мнений специалистов-врачей и выяснилось, что «вредная» модная одежда провоцирует развитие следующих заболеваний: б*олезнь системы кровообращения;* б*олезнь костно-мышечной системы и соединительной ткани;* б*олезнь мочеполовой системы.*

Боли в пояснице, суставах, боли в паху, боли в животе неопределенного характера могут являться следствием тесной одежды. Мозоли являются следствием ношения тесной обуви, возможно, на высоком каблуке. Зависимость развития многих заболеваний от неправильно подобранной одежды подтверждает современная медицина.

Анализ литературы и мнения врачей-специалистов по данной теме позволили сделать следующие выводы:

1) Мода так или иначе отражает своё время, образ жизни людей данной эпохи, влияет на нравы и поведение людей.

2) «Вредные» модные тенденции прошлых лет с завидным упорством сохраняются в гардеробе.

3) Современные люди в угоду моде отдают предпочтение одежде, оказывающей негативное воздействие на организм, и мало думают о своем здоровье.

4) Рост числа заболеваний костно-мышечной, мочеполовой системы и системы кровообращения подростков - это не только результат наследственности, экологии, образа жизни, но и результат выбора одежды.

Основными мотивами, побуждающими приобретать и носить модную одежду, приносящую вред здоровью, являются желание самовыражения и демонстрации принадлежности к той или иной субкультуре, стремление показать и закрепить свой социальный статус, соответствовать определенным требованиям.

Делая выводы по данной главе, можно сказать, что некоторые предметы модной одежды негативно влияют на здоровье подростков, что подтвердило нашу гипотезу и натолкнуло на мысль о необходимости проведения мастер-класса для обучающихся, чтобы рассказать им, как стремление быть всегда «в тренде», влияет на их организм и здоровье в целом.

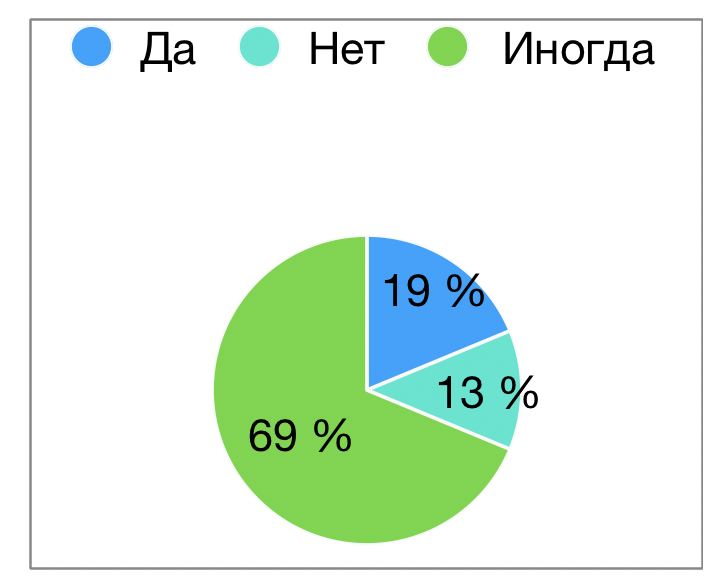
# Глава 3. Результаты исследования и рекомендации.

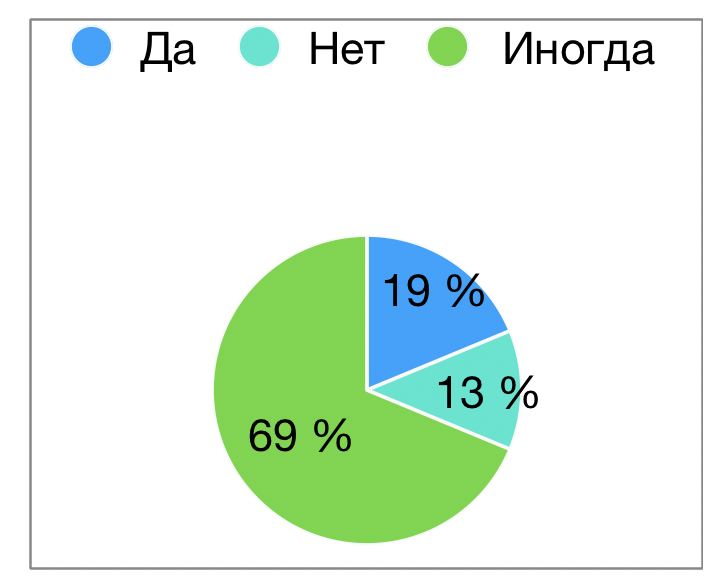
В ходе выполнения нашего исследования мы провели анкетирование обучающихся 6-10 классов нашей школы. Нам важно было узнать, следуют ли они тенденциям моды, знают ли подростки о влиянии моды на их здоровье и что из модных атрибутов они уже попробовали на себе или что хотят попробовать в будущем.

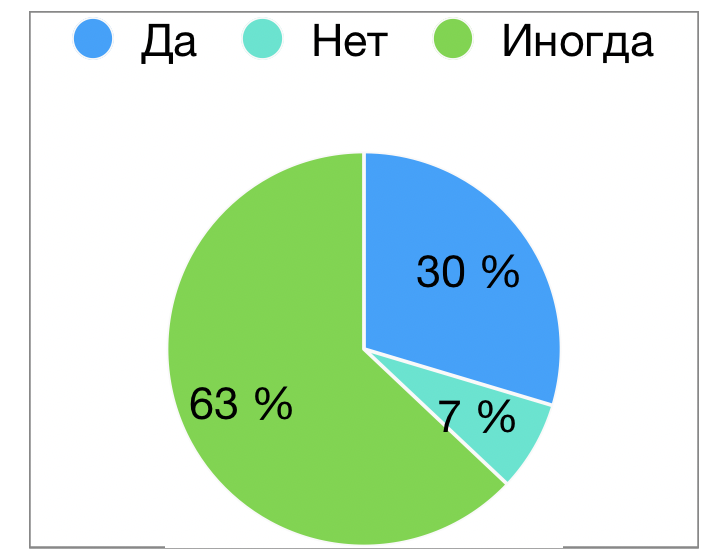
Результаты анкетирования представлены в диаграммах. Мы опросили 16 мальчиков и 27 девочек. Общий вывод по первому вопросу анкеты состоит в том, что большинство из опрошенных ребят (27 из 43) не следуют тенденциям моды.

Далее данные немного разнятся между мальчиками и девочками.

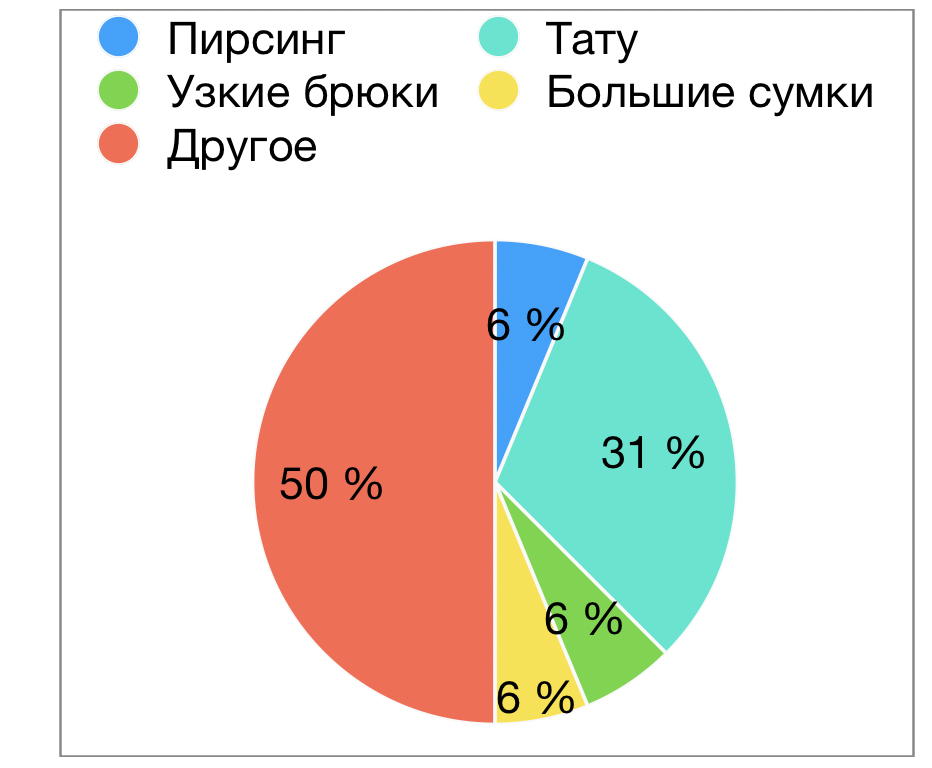
Результаты анкетирования

1. Следуете ли вы тенденциям моды?

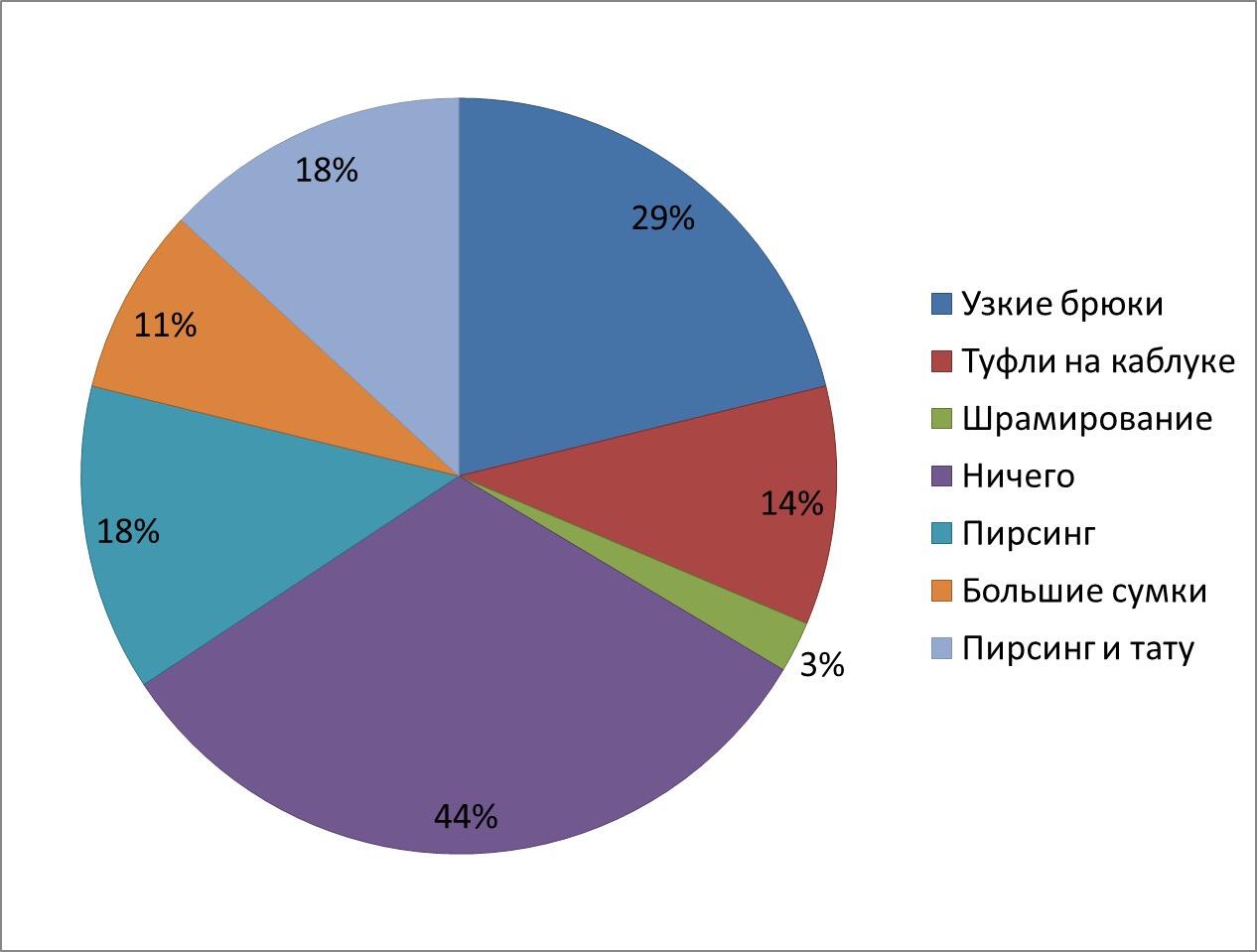
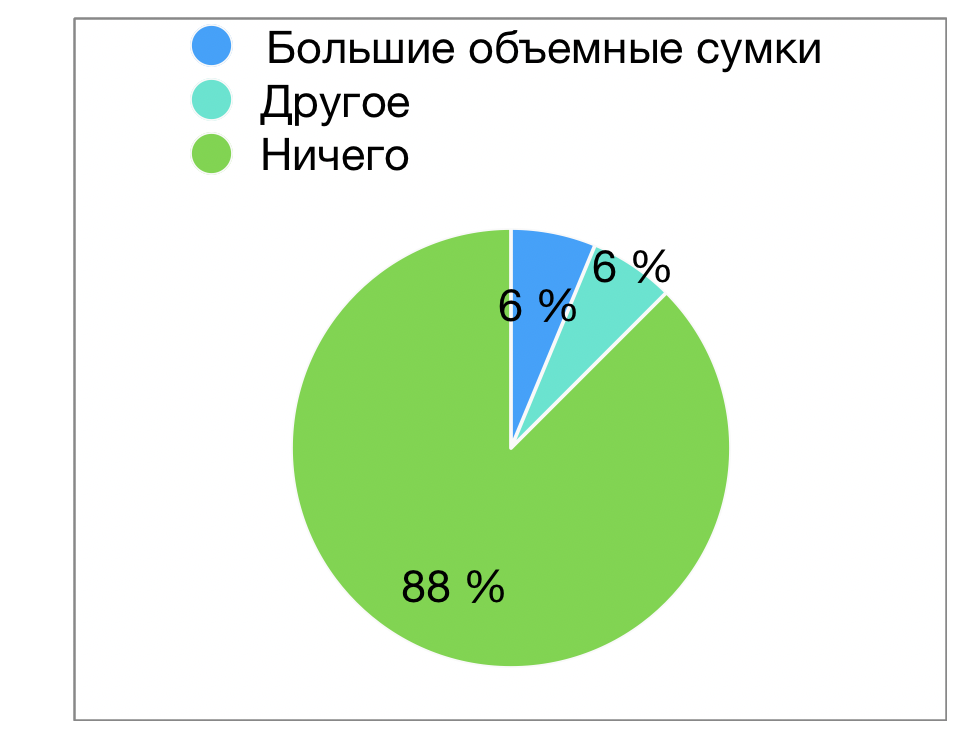
**Мальчики**

**Девочки**

2. «Что Вас привлекает в модных атрибутах и что бы Вы хотели использовать на себе?»

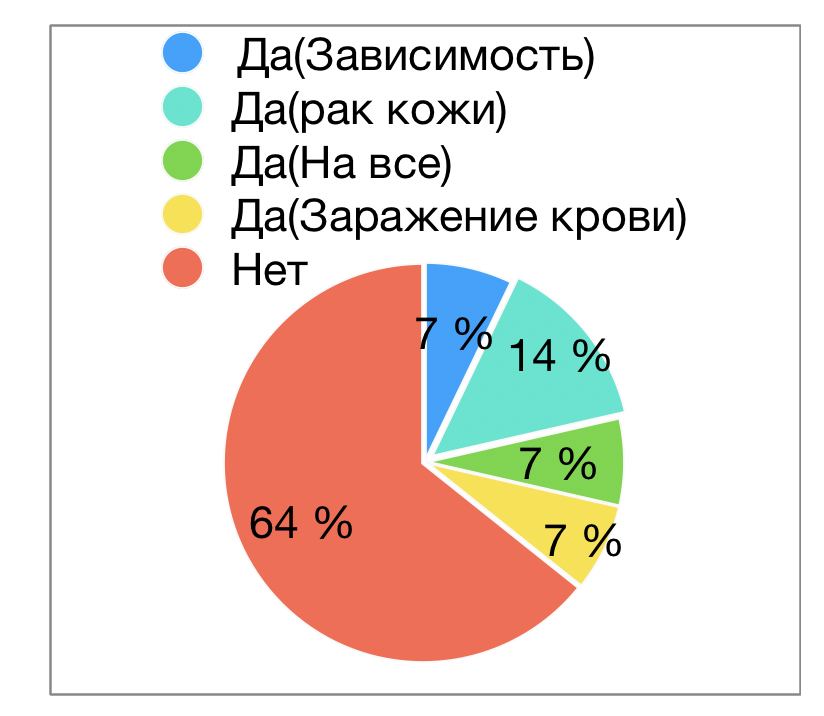
**Мальчики**

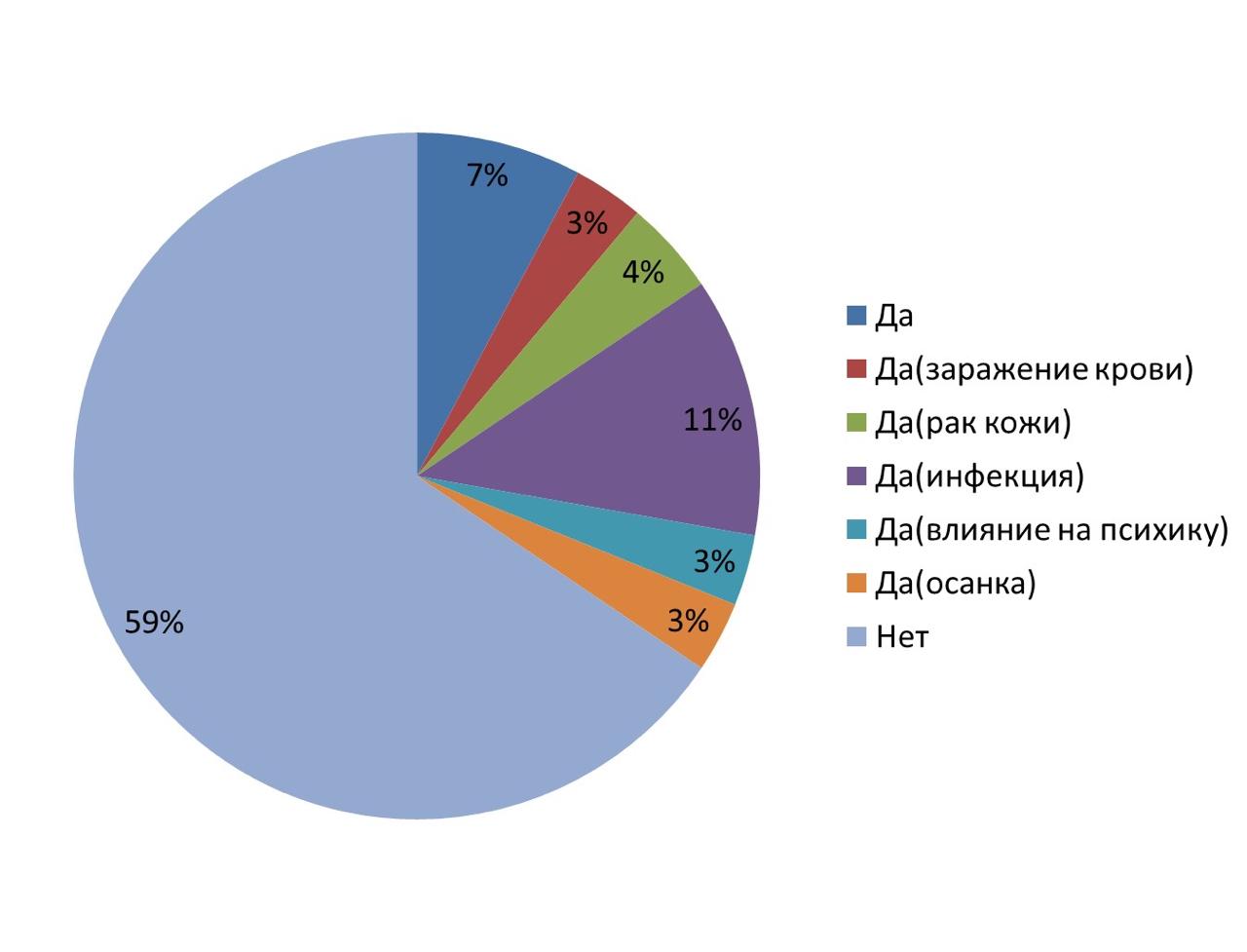
**Девочки**3. «Что из перечисленного у вас есть?»

**Мальчики**

**Девочки**

4. «Знаете ли вы о негативном влиянии украшательств тела на Ваш организм?»

**Мальчики**

****

**Девочки**

При обработке анкет мы обратили внимание на то, что только 16 опрошенных знают о негативных последствиях той или иной процедуры на здоровье человека.

Среди них были названы:

1.Зависимость от процедуры (пирсинг, тату, пластика)

2. Рак кожи (тату и солярий)

3. Заражение крови (пирсинг, татуаж)

4. Аллергические реакции.

5. Нарушение осанки (высокие каблуки, большие объемные сумки)

6. Нарушение работы внутренних органов брюшной полости (узкие брюки)

7. Влияние на психику человека (в случае неудачной процедуры или зависимость).

Проанализировав полученные результаты, мы решили провести мастер-класс для обучающихся 6-10 классов нашей школы. Это стало необходимо для того, чтобы познакомить подростков с негативными последствиями моды, о которых они, зачастую, даже не подозревают.

Целью нашего исследования было провести мастер-класс о влиянии моды и ее современных тенденций на здоровье человека и предложить рекомендации, как сохранить свое здоровье.

# 

# Заключение.

Многие люди не разбираются в современной моде, но стараются ей слепо следовать, не понимая, как ее сочетать, в каких погодных условиях ее носить, чем она может быть опасна для их здоровья.

Проведя небольшие исследования и изучив большое количество информации, мы узнали насколько опасна может быть мода, особенно для подрастающего поколения.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. В ходе решения задач нашего исследования была достигнута и его цель. (проведение мастер-класса и разработка рекомендаций), для того, чтобы оградить подростков от пагубного влияния современной моды, нужно попытаться помочь им разобраться, что есть на самом деле мода, и какой удобной она может быть.

Отказаться от моды мы не можем. Поэтому можно лишь посоветовать внимательно выбирать, что носить, как носить, из чего носить и где носить. Покупать одежду высокого качества, использовать косметические процедуры в меру, носить одежду по сезону и т.д.

Мода настолько коварна, что проблемы со здоровьем, полученные по ее вине, могут проявляется не сразу, а с течением долгого времени, что человек может даже и не узнать из-за чего появилось заболевание.

Зная о вредных тенденциях современной молодежной моды, можно корректировать свой гардероб и подбирать подходящие аксессуары. Одежда должна быть, в первую очередь, комфортной. Ведь самая красивый человек – это здоровый человек! Ведь красота – это, в первую очередь, здоровье.

Слепое следование модным тенденциям - это большая социальная проблема. Когда человек постоянно носит одежду, которая вредит его здоровью, здоровью будущих детей, то это касается не только его лично, но всего общества. Нельзя равнодушно смотреть на то, как, люди, следуя изо дня в день «вредной» моде, катастрофически теряют здоровье. Выбирая повседневную одежду, нужно руководствоваться не только критерием ее актуальности, «модности», но, прежде всего, соображением практичности, удобства, гигиены. Одежда - это ключ к сотворению своего личного мира, от нее зависит не только красота и успех, но и наше здоровье.

# 

# Приложение 1

# Сценарий мастер-класса «Нужна ли нам такая мода?»

Цель: Сформировать у подростков знания о влиянии современной моды на здоровье.

Задачи:

1. Рассказать о последствиях нанесения татуировок и пирсинга, о вреде неудобной одежды и обуви, а других тенденциях современной моды, которые отрицательно влияют на здоровье.

2. Заставить задуматься о невозможности слепого следования моде.

Ход мастер-класса:

1.Презентация «Молодёжная мода и ее влияние на здоровье»

2. Вопросы аудитории.

5.Рефлексия. (анкетирование)

Проведённый мастер-класс вызвал широкий резонанс среди наших обучающихся, многие поняли и осознали, как бездумное следование моде пагубно влияет на их здоровье.

Вот некоторые из ответов:

- «Сначала я хотела татуировку, а теперь нет».

- «Узнала, что пирсинг и татуировки могут вызвать зависимость»

- «Узнал, что некоторые увлечения модой могут повлиять на состояние здоровья и изменить жизнь в худшую сторону»

- «Многое из этого знала, но мастер-класс еще раз убедил меня в пагубности увлечения модой»

- «Получил информацию о том, что неосознанное следование модным тенденциям может привести к болезням (заражение крови, заболевания почек, искривлению позвоночника и т.д.), которые могут перейти в хронические и их нужно будет лечить всю жизнь».

А главное, в чем согласилась наша аудитория во время проведения мастер-класса, это то, что человек, его психическое и физическое здоровье являются основной ценностью в этой жизни.

Из ответов на вопросы после проведенного мастер-класса было очевидно, что многие из опрошенных не будут в дальнейшем слепо следовать моде, а будут отдавать предпочтение удобным, комфортным вещам и тому, что не окажет отрицательного воздействия на их организм. При этом были и те, кто ответил, что будут продолжать следовать модным тенденциям, но всегда задумываться о том, как тот или иной новый тренд может повлиять на их здоровье.

# 

# Приложение 2. Рекомендации

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Рекомендации** |
|  |  |
| Тату | 1. Перед «набиванием» тату следует проверить аллергические реакции на вещества, вводимые под кожу. 2. При выборе тату-салона стоит прочитать отзывы, посмотреть работы, лицензии и т.д. 3. После набивания тату стоит соблюсти все процедуры по уходу за тату. |
| Пирсинг | 1. Перед «набиванием» тату следует проверить аллергические реакции на вещества, вводимые под кожу. |
| Отопластика | 1. Пройти обследования у врача ЛОР и других врачей 2. Сдать ряд анализов 3. Придерживаться некоторых правил после операции 4. Иметь ввиду, что пост-операционный период длится 2-3 месяца 5. Вполне может оказаться, что это не то, что вы ожидали. |
| Ринопластика | 1. Пройти обследования у ЛОРА 2. Сдать ряд анализов 3. Вполне может оказаться, что это не то, что вы ожидали. 4. Оберегать нос после пластики 5. Не посещать горячие ванны, бани после операции 6. Пройти обследование у психолога |
| Увеличение губ | 1. Перед процедурой стоит проверить наличие болезней аутоиммунного характера и заболеваний из области эндокринологии 2. Провести беседу с психологом 3. Иметь ввиду, что результат может себя не оправдать ожиданий 4. Соблюдать уход 5. Могут появиться гематомы в месте уколов. 6. Проверить маркировку вводимого вещества 7. Вскрытие упаковки производится в присутствие клиента |
| Узкие джинсы | 1. Носить узкие джинсы не на постоянной основе 2. Исключить джинсы с низкой талией из своего гардероба в холодное время года |
| Наращивание ресниц | 1. Проверить организм на наличие аллергенов   2. Соблюдать уход  3. Иметь ввиду, что от удобного сна, сауны, горячей ванны придется отказаться  4. Процедура держится не больше 4 недель, при этом после снятия наращенных ресниц, состояние родных ресниц может быть плачевным. |
| Наращивание ногтей | 1. Убедиться в том, что нет никаких аллергических реакций 2. Понимать, что наносимое вещество ухудшает состояние собственных ногтей 3. Проверять, что все приборы прошли дезинфекционную обработку и вскрытие произведено при присутствии клиента 4. Проверить наличие лицензии мастера, а также отзывы клиентов 5. Соблюдать уход |
| Наращивание волос | 1. Иметь ввиду, что под тяжестью наращенных волос могут выпадать волосы 2. Состояние собственных волос ухудшится 3. Проверить лицензию специалиста, отзывы клиентов, подлинность материалов, с помощью которых делается процедура 4. Иметь ввиду, что от удобного сна, сауны, горячей ванны придется отказаться 5. Соблюдать уход |
| Высокие каблуки | 1. Носить высокие каблуки не на постоянной основе 2. Выбирать качественную обувь с крепким супинатором и хорошими стельками 3. Выбирать удобную обувь своего размера 4. После ношения каблуков ходить по дому босиком |
| Еда | 1. Постараться исключить фаст-фуд и полуфабрикаты из рациона 2. Питаться 5-6 раз в день в одно и то же время небольшими порциями 3. Проверить наличие аллергенов на определенные продукты 4. Проверять состав этикетки, срок годности, наличие вредных пищевых добавок, условия хранения 5. Употреблять продукты с большим содержанием витаминов |

# 

# Список источников.

1. Вредные тенденции молодежной моды. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.allwomens.ru/10209-vrednye-tendencii-molodezhnoj-mody.html

2. Женский журнал princefka. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://princefka.ru/treatment/3811-vrednye-tendencii-molodezhnoy-m.html

3. Уроки стиля для подростков. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://ya-camaya.ru/articles.php?id=975

4. Экскурс в историю моды. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studopedia.ru/10\_298628\_ekskurs-v-istoriyu.html