Каблук: носить или не носить?

В последнее время мы всё чаще задумываемся о здоровье. Средства массовой информации так и пестрят заголовками, призывающими к здоровому образу жизни. Правильное питание, продолжительный сон, соблюдение распорядка дня, грамотное сочетание работы и отдыха – все мы стараемся к этому стремиться. Но в стремление к чему-то масштабному порой забываем о мелочах. Если присмотреться внимательнее, порой это бывают совсем не мелочи. И сегодня я хочу обратиться к мамам, у которых подрастают дочери. Неважно, какого они возраста – шести или шестнадцати лет. Речь пойдёт об обуви. Может быть, вы удивитесь и подумаете, при чём здесь обувь? Связь самая прямая. Наши ноги ежедневно получают большую нагрузку, и всем нам стоит задуматься, в какой обуви мы ходим, а тем более, в чём ходят наши дети. Начался новый учебный год, и наши чада, нарядные и парадные, предстают перед нами во всей красе. Как мы восторженно смотрим на юношей в костюмах и галстуках, как восхищаемся стройными и красивыми старшеклассницами! И, если честно, меня очень огорчают так всеми любимые высокие каблуки на ногах у наших девочек. Каблук иногда достигает 10-11 см! Конечно, это очень красиво, но неужели для школы, для ежедневного хождения нельзя выбрать каблук поустойчивее и ниже хотя бы вполовину! Некоторые даже и ходить-то красиво не умеют (а этому тоже надо учиться), переваливаются с боку на бок. Врачи единогласно утверждают – высокие каблуки вредны для здоровья школьниц. Но самое удивительное, что на каблуках можно увидеть не только старшеклассниц, не только девушек из среднего звена. На высоких каблуках ходят даже девочки в начальной школе! Не спорю, в младшем школьном возрасте каблуки носить можно, но они по своему строению должны быть квадратными, почти во всю пятку и не превышать высоту 1-1,5 см.

Можно ли постоянно носить обувь без каблуков, на каблуках и какие туфли лучше всего выбирать для девушек-подростков – давайте рассмотрим подробнее.

Во-первых, человеческая стопа заканчивает формироваться годам к 16-ти, а позвоночник – к 20-25-ти. Регулярное ношение обуви на высоком каблуке дает слишком большую нагрузку на развивающийся организм девочки. В результате, могут появиться искривление позвоночника, болезни ступней и суставов, боли в спине. Возможно, придется даже на всю жизнь перейти на ортопедическую обувь.

Во-вторых, неудобные туфли на высоких каблуках могут навредить будущему материнству девушки. Все это – потому, что частое ношение подобной обуви формирует излишний изгиб позвоночника в пояснице, от чего неправильно формируется тазовый пояс. Это приводит к плохому кровоснабжению жизненно важных для будущей матери органов. Конечно, можно купить девочке туфли на высоком каблуке – но только для торжественных мероприятий, не для постоянного ношения. Такие туфли обязательно должны иметь удобную колодку, и ваша дочь должна сначала тренироваться ходить в них дома, чтобы привыкнуть к подобной обуви, выработать правильную и красивую походку. Иначе никакие туфли не помогут девушке хорошо выглядеть.

Многие девушки, наоборот, любят обувь на плоской подошве – сандалии, «балетки», кеды и т.п. Однако врачи считают, что и такую обувь нельзя носить постоянно – устают мышцы ног, и может развиться плоскостопие. То есть, носить обувь на *небольшом* каблуке иногда полезно.

Какую же обувь лучше всего носить девочке-подростку? По мнению врачей, это – удобная обувь с хорошей колодкой, на устойчивом и широком среднем каблуке до 4-5 см. Дорогие мамы, если вы хотите видеть вашу доченьку здоровой и красивой, не поддавайтесь на уговоры носить туфли на высоких каблуках как сменную обувь. Внимательнее отнеситесь к тому, в чём дочка ходит в школе. Блеснуть во всей красе девочка может на вечерах отдыха, дискотеках, праздничных концертах. Для повседневного ношения старайтесь выбирать для школьницы туфли подходящего размера, чтобы не сжимали ногу, но и не сваливались с нее (а в открытой обуви пальцы не высовывались слишком). У этих туфель должна быть подошва, которая не скользит, они должны подходить в подъеме и в «полноте», и быть легкими, а каблук должен быть устойчивым. Удачи Вам, лёгкой походки и будьте здоровы!

А.Чикишева,

учитель физической культуры

МКОУ Межевская СОШ.