Gradiva za osmi teden pouka na daljavo; 11. 5 do 15. 5

**Navodila za samostojno delo na daljavo:**

**Zapis o obutvi ( modro besedilo) prepiši v zvezek. Če moreš, si natisni piktograma s simboli za sestavo in vzdrževanje obutve (črno besedilo) in ga nalepi v zvezek ali pa naredi kratek povzetek bistvenih pojmov. Zapisa ni potrebno pošiljati v pregled.**

**Naslednji teden začnemo s šivanjem. Pripravi si kos blaga, sukanec, šivanko, škarje in 3 različne gumbe.**

**Zapis:**

**OBUTEV**

1. **VRSTE OBUTEV
a) vsakdanja;**
* **- copati**
* **- sezonska obutev –** prilagojena zahtevam letnega časa ( zimska, poletna, prehodna, …)
* **- otroška** – daje oporo stopalu

**b) posebna;**

 **- športna –** prilagojena potrebam posameznega športa ( pohodna, za košarko, za kolesarje, plavutke, plezalna ...)

 **- delovna –** zaščitna in ortopedska

 **- za posebne dogodke –** plesna obutev, obutev za dež, …

1. **PRAVILNA IZBIRA OBUTVE**

- pravilno oblikovana obutev,

- prave velikosti,

- prožna,

- zračna,

- trpežna,

- dajati mora oporo,

- imeti mora lep videz,

- udobna,…

1. **VIŠINA IN OBLIKA PETE**

Hoja v čevljih je drugačna od bosonoge hoje, ker se teža drugače razpredi. Pri bosonogi hoji stopamo bolj na prste, v čevljih pa bolj na peto, zato je peta najbolj obremenjena. Idealno za razporeditev teže in pravi položaj hrbtenice je, da imajo čevlji stabilno 3 do 4 cm visoko peto.

1. **POSLEDICE NOŠENJA NEPRAVILNE OBUTVE**

 V nepravilni obutvi nas bolijo noge, se hitro utrudimo, sčasoma pride do deformacij stopala in

 hrbtenice.

1. Prevelika obutev → utrujenost
2. Pretesna obutev → žulji, otiščanci, kurja očesa, vraščeni nohti, izraščene kosti, pozimi nas zebe,…
3. Previsoka peta → bolečine in krči v nogah, deformacije in bolečine v hrbtenici,…
4. **MERSKI SISTEMI**
Merski sistemi se med državami razlikujemo (italjanski, francoski, angleški). Razlikujejo se tudi kopita – modeli za izdelavo obutve. Zato moramo obutev pred nakupom vedno obuti in preizkusiti, če ustreza naši nogi.
5. **SESTAVA**

Obutev je najpogosteje izdela iz kombinacij usnja, umetnega usnja, tekstila in različnih umetnih materialov.

1. **VZDRŽEVANJE OBUTVE**

Je odvisno od sestave. Tekstilne in usnjene čevlje zgolj suho krtačimo in impregniramo s spreji. Obutev iz nekaterih umetnih materialov pa lahko tudi obrišemo z vlažno krpo in mažemo z zaščitnimi pastami za čevlje. Razen nekaterih izjem (škornji, copati), obutve ne peremo, sušimo pa jih pri nizkih temperaturah. Dobro je, da obutev pogosto menjamo, še posebej če se nam noge rade potijo.

**Piktogrami za sestavo in vzdrževanje obutve**

