

Дата: 20.05.2025

Клас: 8 – А,Б

Урок: 34

Предмет: Трудове навчання

Вчитель: Капуста В.М

Проект
«Мій одяг – мій імідж»

Вибір
одягу та взуття.
Догляд за одягом та взуттям,
правила його зберігання



**ПРОКАЧАЙ
МОЗОК**

Розгадай ребус

Дізнайся, про що буде йти мова
на уроці



Сьогодні на уроці



Проект «Мій одяг – мій імідж»

❖ Стиль в одязі,
дрес-код

❖ Технологія вибору
одягу та взуття

❖ Догляд за одягом та взуттям,
правила його зберігання

❖ Практична робота «Догляд за
одягом» (вивчення етикеток,
ярликів)



Вправа «Відкритий мікрофон»



Чи доводилося вам самотійно купувати одяг і взуття? На що ви звертали увагу?

Які речі, на вашу думку, обов'язково мають бути у твоєму гардеробі?



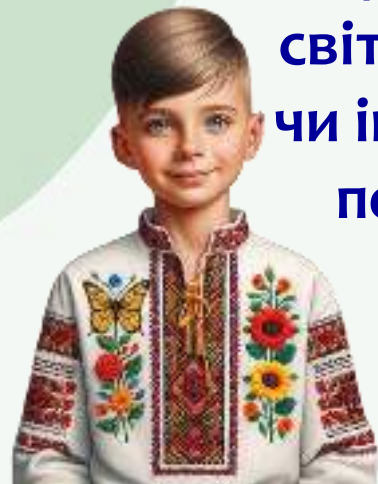
Як правильно визначити свій розмір одягу та взуття?

Чи звертаєте ви увагу на інформацію, розміщену на етикетках, ярликах одягу?



Підлітковий та юнацький одяг

Поєднує ексцентричність, юнацьку безпосередність із практичністю, зручністю й елегантністю

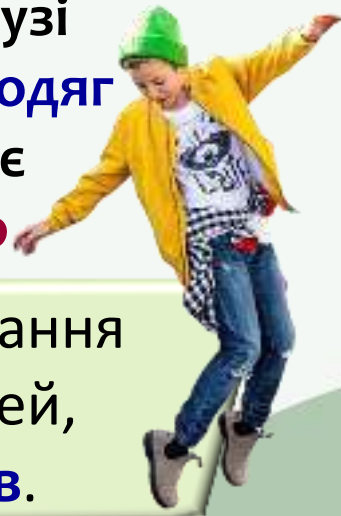


Для школи,
світських заходів
чи інших ситуацій
потрібен свій
дрес-код



На думку експертів у галузі
моди, повсякденний одяг
для підлітків має
еклектичний характер

Еклектика - це поєднання
непоєднуваних речей,
змішування стилів.



Що таке стиль в одязі?

Стиль одягу — це комбінація певних елементів, яка дозволяє отримати цілісний і гармонійний образ.

Стиль одягу – це те, що нас виділяє.
Це наша візитна картка.



класичний



спортивний

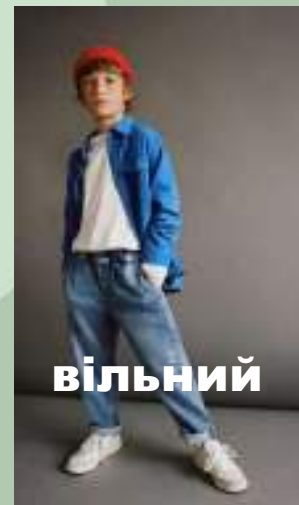


етнічний

Стиль одягу є одним з основних елементів іміджу людини (комплексу вражень, які справляє людина на оточуючих) або компанії



романтичний



вільний



Як ви розумієте слово дрес-код?

Вимога одягатися в певних місцях певним чином



Дрес-код (англ. dress code — кодекс одягу) — форма одягу, необхідна під час відвідування певних заходів, організацій, закладів і урочистих подій, тобто відповідність зовнішнього вигляду людини певній навикишній ситуації.

Поняття «дрес-код» прийшло до нас з Великої Британії у 1950-тих роках



Усі найпотрібніші речі - одяг і взуття - можна розділити на 5 груп:



ПОВСЯКДЕННІ



СПОРТИВНІ



ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ



ДОМАШНІ



ДІЛОВІ

Формування гардеробу – це справжня наука.

**«70 відсотків вашого одягу має бути
м'ясом і картоплею, а 30 відсотків -
цукровою глазур'ю і пилком»**

модний дизайнер Майкл Корс



**Картоплею і м'ясом він назвав досить
простий одяг, який можна носити з
якимись доповненнями (аксесуарами)
або без них. Це зручний одяг, що
підійде практично для будь-якого
випадку і нікого не шокуватиме.**

Універсальний базовий гардероб



1. Джинси
2. Штани хакі, чінос тощо
3. Сорочки
4. Футболки
5. Жилети
6. Куртки



7. Джемperi, светри, худі (све́тр з каптуром)
8. Футболки з довгим рукавом
9. Шкарпетки
10. Нижня білизна

11. Класичне взуття
12. Повсякденне взуття
13. Кросівки
14. Діловий костюм
15. Доповнення (ремінь, краватка, годинник, шарф, біжутерія тощо)



Як визначити розмір одягу

Найважливіше правило - носити одяг свого розміру, не більший і не менший, незалежно від статури й ваги.

Зріст. На багатьох моделях штанів або суконь виробник вказує зріст, незалежно від розміру.

Обхват грудей - один із найважливіших параметрів для визначення розміру плечового одягу.

Обхват стегон необхідний для правильного добору одягу, що облягає стегна.

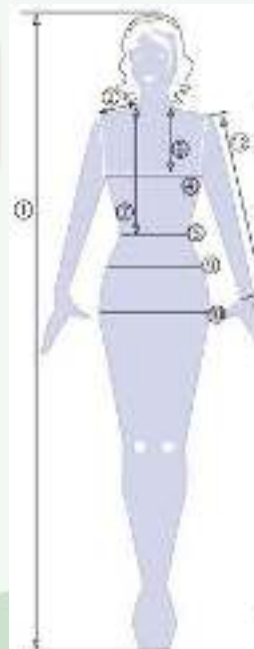
Обхват талії потрібно вимірювати в найвужчому місці.

Бокова довжина штанів

Довжина штанів по внутрішньому шву

Довжина рукава

Обхват шиї



Йдучи купувати одяг, передусім зніміть свої мірки



Гімнастика для очей

Гімнастика для очей

Розміри підліткового одягу

Розмір одягу вказаний на етикетці й на самому виробі.

Розмір, Україна	Вік	Зріст	Обхват грудей	Обхват талії	Обхват стегон
38	11-12 років	146-152	75-79	64-66	79-84
40	12-13 років	152-158	79-82	66-68	84-85
42	13-14 років	158-164	82-86	68-72	85-92
44	14-15 років	164-170	86-89	72-74	92-93
46	15-16 років	170-176	89-94	74-76	93-96

Міжнародна система розмірів підліткового одягу

Україна	США	Велика Британія	Європа
38/40	M	10	146-152
40/42	L	12	152-164
42	XL	14	170-176

У різних країнах прийнято різні позначення розміру (буквені й цифрові)

Розмірні сітки

**Міжнародні
розміри
одягу допоможуть
визначати розмір
незалежно від
країни виробника.**

Для жінок						
Міжнародні	XS	S	V	L	XL	XXL
Україна	40-42	42	44	46-48	50-54	56-58
Європа	34-36	36-38	40-42	42-44	46-48	50
Америка	6-8	8-10	12-14	16	18-20	22
Китай	S	M	L	XL	XXL	XXXL
Обхват грудей (см)	78-82	84-90	90-94	96-101	102-108	110-120
Обхват талії (см)	61-65	66-70	70-74	76-80	82-94	96-104
Обхват стегон (см.)	88-91	92-94	95-99	100-106	106-110	101-122

Для чоловіків					
Міжнародні	S	M	L	XL	XXL
Україна	44	46-48	50-52	54-56	58-60
Європа	44	46-48	50-52	54	58
Америка	14	16	18	20	22
Китай	M	L	XL	XXL	XXXL
Обхват грудей (см)	88	92-96	100-104	108-112	116-120
Обхват талії (см)	76	80-84	88-92	96-100	96-104
Обхват стегон (см.)	94	97-101	104-108	110-114	117-120

Що таке S, M, L, XL?

S (small) – маленький
M (medium) -середній
L (large) –великий
XL (extra large) - дуже великий
XXL (2 extra large) - найбільший

Як вибирати і міряти джинси

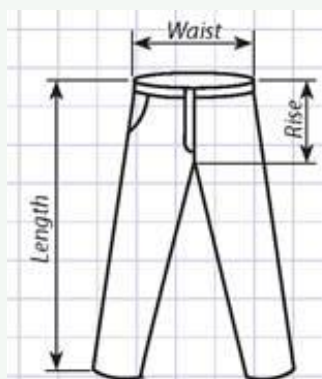
Як і кожен одяг, джинси мають приховувати недоліки і підкреслювати переваги фігури.

	Розмір	US	UK	EU	Талія см	Стегна см
XXS	24	0	2	30	62	88
XS	25	0	4	32	64	90
	26	2	6	34	67	93
S	27	4	8	36	70	95
	28	6	10	38	72	98
M	29	8	12	40	74	100
	30	10	14	42	77	103
L	31	12	16	44	81	106
	32	14	18	46	85	109
XL	33	16	20	48	90	114
	34	18	22	50	95	119
XXL	35	20	24	52	100	124

Розмір визначають за допомогою довжини виробу і обхвату талії.

На етикетці вони позначаються так:
L - довжина (Length),
W - обхват талії (Waist)

Цього можна досягти завдяки:
 фасону,
 висоті посадки,
 кольору,
 точно дібраному розміру



Зріст, см	Довжина (L), дюйми
165	30
170	31
176	32
179	33
182	34
185	35
190	36

Розміри вказують в дюймах - обхват талії/ довжина, наприклад 28/32 або W:28 L:32.

1 дюйм = 2,54 см.

Як вибирати і міряти джинси

Фасон джинсів



Фасон джинсів залежить від:

- висоти талії (посадки) (Rise)
- крою штанин

ВИСОТА ТАЛІЇ

- **ultra low-rise** - дуже низька посадка;
- **low-rise** - низька посадка, на стегнах;
- **mid-rise** - середня посадка, на стегнах;
- **regular rise** - стандартна посадка, трохи нижче від рівня талії;
- **original rise** - природна посадка, на рівні талії;
- **high-waiste** - висока посадка, вище від рівня талії.

Чим вища талія,
тим довшими
здаються ноги

Крій штанин (вузькість джинсів)

Bootcut - щільно облягають стегна, але розширюються від коліна до низу.

Slim - завужені, щільно облягають стегна і ноги.

Skinny - дуже завужені.

Straight - прямі.

Relaxed, Loose - широкі, просторі, вільні, прямі штанини.



ВЗУТТЯ

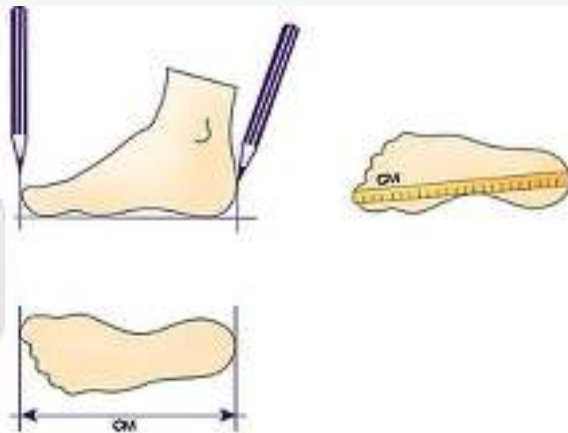
Визначення розміру

*Розмір взуття
відображає
довжину стопи*

Визначення

довжини стопи:

1. Треба стати босоніж на аркуш паперу і обвести її олівцем, нахиляючи його вістрям до своєї стопи.



2. Після цього потрібно виміряти відстань від найдальшої точки п'яти до кінчика великого пальця

3. Запишіть цю відстань у сантиметрах, округливши до 0,5 в більшу сторону.
Якщо ці параметри для лівої і правої стопи різні, то орієнтуйтеся на більше значення.

Довжи-на стопи	25	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	30	31
Україна	39	39,5	40	41	41,5	42	42,5	43	43,5	44	45
Європа	40	40,5	41	41,5	42	42,5	43	43,5	44	45	46
США	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	12	13

ВЗУТТЯ

Примірка



Подобається і
підходить за розміром

Варто звернути увагу на такі:

- верх і підкладка, устілки мають бути виготовлені з натуральних матеріалів - шкіри чи текстилю;
- перевірте, чи п'яти взуття жорсткі, а підошва легко гнеться (при цьому верх не деформується);
- зовнішні і внутрішні шви, нитки і фурнітура також повинні бути якісними.

Обов'язково порівняйте дві півпари, чи не відрізняються вони за розміром,
відтінком кольору.

Приміряйте
взуття на
обидві ноги і
пройдіться по
магазину, щоб
переконатися,
що вам у ньому
зручно.

Взуття має щільно
облягати ногу,
але не здавлювати її



Догляд за одягом

Одна з найважливіших умов догляду за одягом — правильне зберігання.

Одяг перед сезонним зберіганням потрібно довести до ладу:

- провітрити, випрати або почистити,
- добре просушити і покласти або повісити в шафу.



Купуючи в магазині нову річ, слід звернути увагу на рекомендації з догляду, які зазвичай розміщують на ярликах (етикетках)



Як розкласти речі в шафі?

1. **Не носиш?** Позбудься, здай, віддай, подаруй! Це 50 % речей.
2. **Те, що носиш:**
на вішаках - діловий одяг;
на поличках - увесь інший.
3. **Розділи речі:**
за сезонами;
за типами.

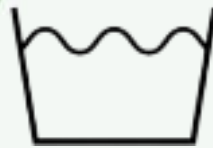


Догляд за одягом

Знаки на етикетках одягу

Що означають знаки та символи на етикетці одягу

<https://www.bosch-home.com.ua/uk/specials/symbol-y-po-dohlyadu-za-odiyahom>



ПРАННЯ



СУШІННЯ



ВІДБІЛЮ-
ВАННЯ



ХІМЧИСТКА



ПРАСУВАННЯ



Знаки на етикетках одягу

Догляд за одягом

Прасування



Не прасувати

Перекреслений символ праски означає, що прасувати небезпечно, оскільки прасування може назавжди пошкодити тканину.



Не прасувати з паром

Якщо викреслено лише пропарювальну частину праски, ваш одяг можна прасувати, доки ви не користуєтеся функцією пари.



Прасування дозволене

Праска означає, що прасування підходить для вашої тканини.



Прасування при 110°C

Символ праски з крапкою означає надзвичайно ніжне прасування при температурі максимум 110°C. На багатьох моделях праски такий температурний режим також відмічений однією крапкою.



Прасування при 150°C

Символ праски з двома крапками означає прасування при температурі максимум 150°C. На багатьох моделях праски такий температурний режим також відмічений двома крапками.



Прасування при 200°C

Якщо символ праски має три крапки, можна використовувати найвищу температуру прасування до 200°C. На багатьох моделях праски такий температурний режим також відмічений трьома крапками.

Знаки на етикетках одягу

Догляд за одягом

Прання

Загальні символи прання



Не прати

Будьте обережні, коли бачите цей символ на своєму одязі. Одяг з цим символом прання на етикетці не можна прати в машинці.

Ніколи не кладіть їх у пральну машину - і не періть їх вручну. Швидше за все, їм потрібна хімчистка (див. нижче).



Ручне прання

Цей символ прання означає, що ваш одяг можна прати тільки вручну. Але не хвилюйтесь, адже багато пральних машин мають програми делікатного ручного прання, які так само бережуть ваш одяг.



Не віджимати

Якщо ви бачите цей символ, вам не слід скручувати тканину, щоб видалити зайву воду, оскільки віджимання може пошкодити волокна. Замість цього обережно притисніть тканину (або скрутіть її в товстий рушник), щоб видалити воду.

Знаки на етикетках одягу

Догляд за одягом

Прання



Цикл постійного тиску (щадне прання)

Позначення прання з **однією ризикою** під зображенням тазика означає, що білизна може бути випрана **на короткому циклі прання** (наприклад, програма для синтетичних тканин) та на **короткому циклі віджимання** або ж **віджиманні** за низьких обертів.

Символ тазика **без ризику** означає, що ваш одяг **можна прати у пральній машині**. Ви побачите такий символ на етикетках міцних тканин, наприклад, деніму. Правильна температура прання зазвичай відображається всередині символу (див. нижче).

Делікатне прання

Символ з **двома ризиками** під тазом означає, що ваш одяг потребує делікатного прання. Білизна має бути випрана тільки на делікатних програмах, наприклад, для вовни, і тільки з відповідним засобом для прання. **Не використовуйте віджим**, якщо це можливо.

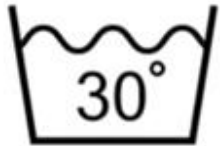
Делікатне прання за рекомендованої температури

Символ тазика з **однією чи більше лініями** знизу і температурою означає, що одяг можна прати на делікатній програмі за вказаної температури. **За можливості, не використовуйте віджим.**

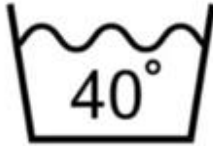
Знаки на етикетках одягу

Догляд за одягом

Прання



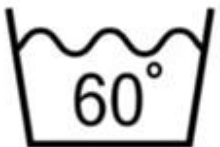
Прати за температури води 30°C або нижче
Цей символ на етикетці означає, що ваш одяг можна прати в машинці, але тільки у прохолодній воді до 30°C.



Прати за температури води 40°C або нижче
Можна прати одяг за температури води не вище 40°C.



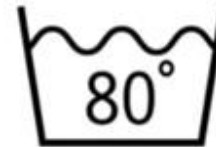
Прати за температури води 50°C або нижче
Можна прати одяг за температури води не вище 50°C



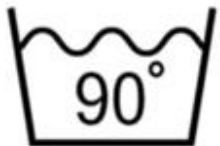
Прати за температури води 60°C Можна прати одяг за температури води не вище 60°C.



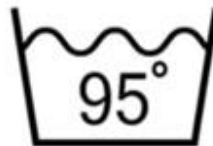
Прати за температури води 70°C Можна прати одяг за температури води не вище 70°C.



Прати за температури води 80°C або нижче
Цей символ прання дозволяє прати тканину при гарячих температурах максимум до 80°C.



Прати за температури води 90°C чи нижче
Ваш одяг витримає дуже гаряче прання при температурі до 90°C.



Прати за температури 95°C чи нижче
Ваш одяг можна прати в пральній машині при найвищій температурі 95°C.

Знаки на етикетках одягу

Догляд за одягом

Прання

Американські символи



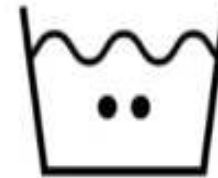
Прати за температури води 30°C

У США символ таза з крапкою всередині означає, що вашу білизну можна прати лише при 30°C або нижче.



Обережне прання при температурі 30°C або нижче

Якщо ви бачите додаткову лінію під символом таза з крапкою всередині, це означає, що ваш одяг слід прати на делікатному режимі.



Прати при температурі 40°C або нижче

Символ прання з двома крапками позначає білизну, яку можна прати при 40°C.



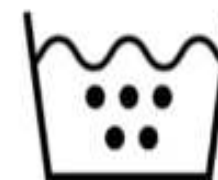
Прати за температури води 50°C або нижче

Символ тазика з трьома крапками позначає одяг, який можна прати при гарячій температурі до 50°C.



Прати за температури води 60°C або нижче

Символи догляду з чотирма крапками вказують на те, що речі можна прати при температурі прання до 60°C.



Прати за температури води 70°C або нижче

Білизна, яку можна прати при температурі до 70 градусів, позначається в США символом таза з п'ятьма крапками.

Догляд за одягом

Сушіння на повітрі



Сушити на повітрі

Символ сушіння у вигляді порожнього квадрата позначає сушку на повітрі. Ви повинні повісити ці речі на мотузку або розкласти їх для сушіння на рівній поверхні.



Сушити в тіні

Символ сушіння з двома діагональними лініями в лівому куті означає, що вашому одягу не рекомендується вплив прямих сонячних променів. Щоб захистити тканину від вибілювання або вицвітання, сушіть її в тіні.



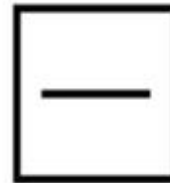
Сушити на мотузці у вертикальному положенні

Символ сушіння, що складається з однієї вертикальної лінії посередині, означає, що білизну слід вивішувати для сушіння на білизняній мотузці (або подібному пристрої). Дві вертикальні лінії означають, що ви повинні висушити білизну крапельно або, іншими словами, повісити її без віджиму, мокро.



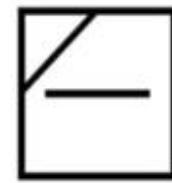
Сушити на мотузці у вертикальному положенні у тіні

Символ сушіння з вертикальною лінією та трикутником угорі ліворуч означає, що білизна має бути висušена на мотузці для білизни у тіні. Дві вертикальні лінії означають, що одяг не треба віджимати, а повісити мокрим у тіні.



Сушити на горизонтальній поверхні

Цей символ сушіння з горизонтальною лінією посередині вказує на те, що білизну слід викладати горизонтально для сушіння. Дві горизонтальні лінії означають, що білизну слід розкласти на горизонтальну поверхню, коли вона ще мокра, не віджимаючи.

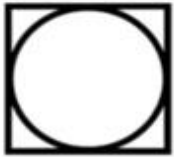


Сушити на горизонтальній поверхні в тіні

Той самий символ сушіння з горизонтальною лінією і трикутником у верхньому лівому кутку означає, що білизна має сохнути на рівній пласкій поверхні в тіні. Дві горизонтальні лінії вказують на те, що одяг слід сушити горизонтально у тіні мокрим, без віджиму.

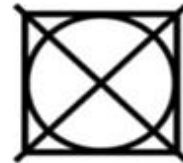
Догляд за одягом

Сушіння



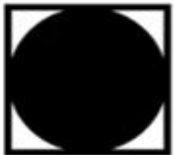
Можна сушити в сушильній машині

Квадрат з колом всередині є загальним символом сушіння в сушильній машині. Якщо ви бачите цей знак на одязі, його **можна сушити в сушильній машині**.



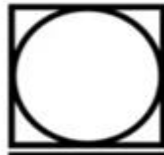
Не можна сушити в сушильній машині

Барабанне сушіння заборонено! Якщо білизну не можна віджимати та сушити в сушильній машині, ви побачите закреслений квадрат із колом. **Не кладіть речі з цим символом у сушарку.**



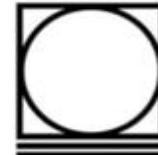
Сушіння в сушильній машині - без нагрівання

Чорне коло всередині квадрата вказує на те, що одяг слід обережно сушити лише **холодним повітрям**.



Сушіння в сушильній машині - щадний режим

Одяг, на яких є лінія під символом сушарки, слід **слід сушити в режимі щадіння** (наприклад, програма для синтетики).



Сушіння в сушильній машині - делікатний режим

Делікатний текстиль, на якому дві лінії розташовані під символом сушарки, потребує **надзвичайно дбайливого та делікатного висушування** та спеціальної програми сушіння (наприклад, програми для вовни).



Сушіння за низької температури

Символ сушіння з крапкою всередині кола означає, що сушити речі слід лише **при низьких температурах до 60°C**.



Сушіння за середньої температури

Дві крапки всередині кола вказують на те, що ви можете сушити свій одяг **за температури до 80°C**.



Сушка за високої температури

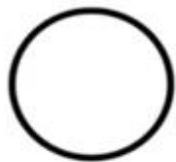
Символ сушки з трьома крапками в колі вказує на те, що ви можете сушити річ **за найвищої температури**.

Фізкультхвилинка



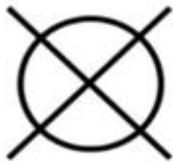
Догляд за одягом

Хімчистка



Хімчистка

Коло - загальне позначення для хімчистки на етикетках одягу.



Хімчистка не дозволяється

Закреслене коло означає, що суха хімчистка заборонена для цього предмета одягу.



Хімчистка дозволена будь-яким розчинником

Літера "А" всередині кола означає, що суха хімчистка дозволяється будь-якими розчинниками.



Суха хімчистка, перхлоретилен (PCE)

Буква P всередині символу хімчистки означає, що хімчистку можна проводити за допомогою PCE або розчинників на основі нафти.



Суха хімічна чистка, розчинники на основі нафти

Буква F всередині символу хімчистки означає, що хімчистку слід проводити тільки за допомогою нафтових розчинників.



Професійна волога чистка

Символ чистки з буквою W означає професійне вологе чищення



Метод очищення не дозволений

Якщо будь-який спосіб очищення показаний перекресленим колом, його не слід використовувати.



Делікатна професійна волога чистка

Коло з буквою W та лінією під ним означає, що одяг потребує дбайливого професійного вологого очищення.



Надзвичайно дбайлива професійна волога чистка

Коло з буквою W і двома лініями під ним означає, що білизна вимагає надзвичайно дбайливого професійного вологого очищення.

Догляд за одягом

Відбілювання



Відбілювання дозволено

Символ трикутника на етикетці одягу означає, що будь-який тип відбілювача дозволений.



Не відбілювати

Символ перекресленого трикутника означає, що не можна використовувати відбілювач. Якщо ви бачите цей символ, переконайтеся, що ви використовуєте хороший миючий засіб для кольорових речей або той, що не містить оптичних освітлювачів, які б освітили ваш одяг.



Не відбілювати

Це попередня версія символу "не відбілювати", який ви все ще можете знайти на старих предметах одягу.



Відбілювання тільки без хлору

Дві діагональні лінії всередині трикутника означають, що ви можете використовувати відбілювач для відбілювання одягу, але переконайтеся, що це не хлор.



Відбілювання хлором

Букви CL у трикутнику на етикетці для прання означають хлор. Тобто ваш одяг можна відбілити хлорним відбілювачем.

Догляд за одягом Читаємо знаки на етикетці



Прання → Максимум 30 °C

Відбілювання → Заборона

Прасування → До 110 °C

Хімчистка → Суха

Сушіння → На горизонтальній поверхні

Прання → Щадне прання. Максимум 40 °C. З нейтральним миючим засобом

Відбілювання → Заборона

Прасування → До 110 °C. Низька температура

Хімчистка → Заборона

Сушіння → Не можна сушити у пральній машині або електричній сушці



100% поліестеру (синтетична, штучна тканина)

Догляд за ВЗУТТЯМ



Перегляньте відеоролик

<https://www.youtube.com/watch?v=1wT179kIdI4>



1. Узимку взуття потребує особливого догляду.
2. Правильно чистити шкіру.
3. Не сушити взуття на батареї.
4. Для замші - спреї.
5. Нубук варто обробляти частіше.
6. Лаковане взуття не любить вологи й морозу.
7. Засоби догляду за взуттям (повинні покращувати зовнішній вигляд шкіри, пом'якшувати її, підвищувати водонепроникність)



Правила догляду за ВЗУТТЯМ



1. Щодня очищайте взуття від пилу і бруду.
2. Просушувати взуття потрібно при кімнатній температурі без використання додаткових джерел тепла.

3. Для збереження форми взуття обов'язково використовуйте внутрішні вставки-каркаси.

4. Взуття не можна прати в пральній машині, сильно терти й викручувати, а також використовувати відбілювач для чищення.



Правила догляду за ВЗУТТЯМ

5. Для запобігання розриву швів на взутті та для збереження його форми **користуйтеся ложками для взуття, взувайте тільки в розшнурованому вигляді.** Не перетягуйте занадто шнурки, щоб не розірвати шкіру й кріплення.

6. Щоб не відірвати підошву, **не знімайте взуття, наступаючи на задник.**



7. **У сиру погоду** краще не одягати взуття із замші, велюру, текстилю, з підошвою з натуральної шкіри, адже гарантія від промокання надається тільки на гумове й водовідштовхувальне взуття.

8. **У снігову погоду** від солей та інших хімікатів, які використовують комунальні служби для очищення, **можуть з'явитися плями на взутті** — їх слід негайно видалити й вимити взуття.



Підсумок

➤ На які основні групи можна поділити весь одяг?

➤ Скільки і яких речей, на вашу думку, має бути у вашому гардеробі?

➤ Які основні правила вибору одягу?

➤ Про що говорять ярлики на одязі?

➤ Як визначають розмір джинсів?

➤ Чим треба керуватися обираючи взуття?



Домашнє завдання

- Опрацювати матеріал презентації.
- **Зворотній зв'язок:**
- освітня платформа **Human** або ел. пошта valentinakapusta55@gmail.com
-



Використані ресурси

- <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-do-uroku-trudovoho-navchannia-u-8-klasi-tekhnologiiia-vyboru-odiahu-ta-vzuttia-dohliad-za-odiahom-ta-vzuttiam-pravyla-ioho-zberihannia-818740.html>