



MODULUL:

ORGANIZAREA LOCULUI DE MUNCA ȘI ELEMENTE DE DESIGN VESTIMENTAR

CONȚINUTUL MODULULUI:

1. Organizarea și dotarea locului de muncă a croitorului.
2. Particularități ergonomice și norme sanitar-tehnice în atelierul de croitorie.
3. Clasificarea și funcțiile produselor de îmbrăcăminte.
4. Stiluri vestimentare în modă.
5. Legități de organizare compozițională a costumului.
6. Elaborarea schiței de model.



ORGANIZAREA ȘI DOTAREA LOCULUI DE MUNCA A CROITORULUI



Organizarea locului de muncă în dependență de tipul lucrărilor realizate.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să distingi formele de organizare a muncii croitorului;
- să descrii particularitățile designului atelierului de cusut;
- să identifici instrumentele specifice lucrărilor de croitorie.



- Forme de organizare a muncii croitorului
- Activități de croitorie
- Instrumente de croitorie
- Ustensile de croitorie
- Utilaje de croitorie



FORME DE ORGANIZARE A MUNCII CROITORULUI IN ATELIERELE DE CONFECȚII

Organizarea corectă a locului de muncă și a activității croitorului contribuie la utilizarea rațională a timpului de lucru, creșterea productivității muncii și asigurarea confortului psihologic. La întreprinderile specializate în deservirea populației există următoarele forme de organizare a muncii croitorului:

1. individuală;
2. colectivă fără diviziunea muncii;
3. colectivă cu diviziunea muncii.

Forma individuală de organizare a muncii este oportună în cazul în care toate lucrările (consilierea clientului, primirea și înregistrarea comenzii, croirea materialelor, realizarea probelor, confecționarea produsului vestimentar și predarea produsului finit clientului) sunt efectuate de către croitor. Această formă de organizare a muncii este caracteristică și pentru atelierelor cu un număr mic de muncitori (până la 11 persoane), fiecare comandă fiind realizată de către croitor și un cusător, care confecționează produsul de la început și până la sfârșit. Avantajul acestei forme de organizare a muncii este realizarea produselor vestimentare unicat de o complexitate artistică înaltă. Dezavantajele acestei forme de organizare sunt productivitatea scăzută a muncii și lipsa interschimbabilității unui croitor (cusător) cu altul.

Forma colectivă de organizare fără diviziunea muncii presupune că echipa cusătorilor preia comenzi de la echipa de croitori. În acest caz, fiecare membru al echipei de croitori este responsabil de monitorizarea procesului de confecționare a tuturor produselor vestimentare, care se află în lucru. Avantajul acestei forme de organizare a muncii este creșterea productivității muncii, deoarece croitorii lucrează conform programului și, dacă este necesar, se pot înlocui reciproc. Dezavantajul reprezintă faptul că fiecare croitor consumă mai mult timp pentru monitorizarea și consilierea cusătorilor la confecționarea produsului.

Forma colectivă de organizare cu diviziunea muncii se aplică în atelierele în care se confecționează centralizat îmbrăcămintea și se preiau comenzi prin intermediul unei rețele de puncte de recepție, precum și în întreprinderile mari de confecții, în care se produce îmbrăcămintă de sortiment divers. În acest caz, la confecționarea unui produs lucrează mai mulți croitori – unul lucrează în salon la primirea comenzii, altul – în secția de croire sau în secția de coasere. Aceasta permite utilizarea mai rațională a timpului de muncă a croitorului, deoarece activitatea este strict specializată, fapt care contribuie la sporirea calității și creșterea productivității muncii.

Pentru toate formele colective de muncă croitorii trebuie să cunoască toate procesele de producție și să utilizeze aceleași metode de lucru – competențe similare în identificarea datelor inițiale, proiectarea și tehnologia de fabricație a produselor vestimentare.



1. Enumeră formele de organizare a muncii croitorului.
2. Prezintă prin imagini schematice avantajele și dezavantajele fiecărei forme de organizare a muncii croitorului.
3. Ce formă de organizare a muncii croitorului o preferi? Argumentează-ți decizia.

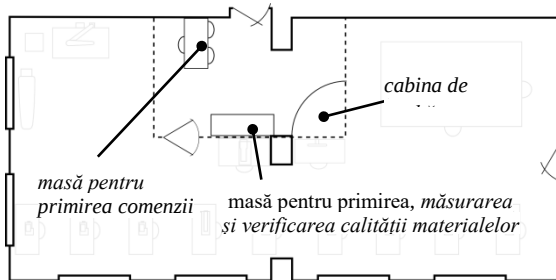
ORGANIZAREA LOCULUI DE MUNCA A CROITORULUI

Croitorul (confeccioner îmbrăcămintă la comandă) realizează următoarele activități:

1. consiliază clientul și primește comanda;
2. elaborează tiparul de bază și construcția de model;
3. croiește reperele din care este compus produsul;
4. pregătește produsul pentru probă;
5. efectuează proba și personalizează produsul;
6. confecționează produsul;
7. predă comanda.

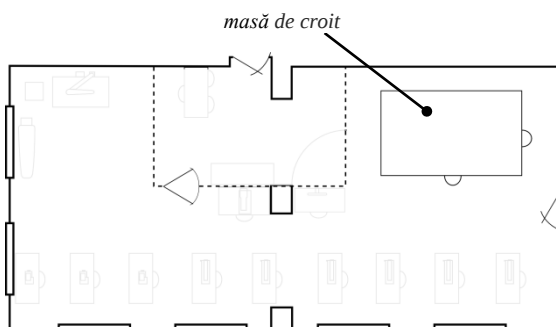
În funcție de aceste activități se organizează locul de muncă al croitorului. Astfel, spațiul de lucru se divizează în următoarele zone:

1. zona de recepție (pentru preluarea comenzii, efectuarea probei și predarea comenzii);
2. zona de proiectare și croire (pentru elaborarea tiparelor, șabloanelor și croirea reperelor);
3. zona de confecționare (pentru operații de coasere manuale, mecanice, tratamente umidotermice).



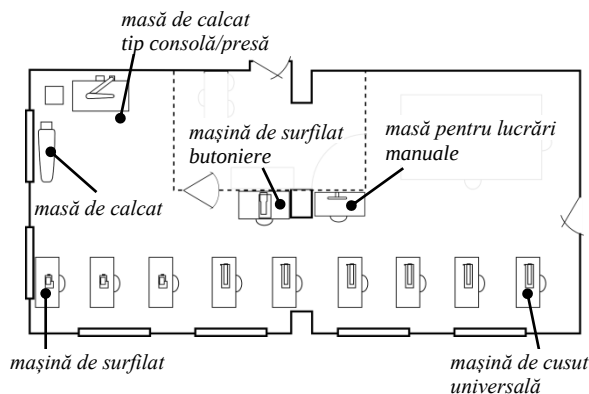
Zona de recepție (salonul) reprezintă un spațiu confortabil, bine iluminat în care se realizează toate lucrările care necesită prezența clientului (consilierea clientului, primirea și înregistrarea comenzii, preluarea măsurătorilor corpului uman, realizarea probelor și predarea comenzii). Pentru amenajarea acestui spațiu se utilizează mese de diverse dimensiuni (masă pentru înregistrarea comenzii, măsurarea și

verificarea calității materialelor textile, măsuță living pentru reviste de modă), fotolii pentru clienți, cabină pentru efectuarea probelor (înzestrată cu două oglinzi fixe și una mobilă, cuiere pentru lucruri personale) cu o suprafață maimare de 3,5 m², bine iluminată, ștendere pentru păstrarea semifabricatelor pregătite pentru probă sau produselor finite, manechine, la necesitate poate fi instalat și un stelaj, pe care sunt expuse diverse materiale utilizate la confecționarea produselor vestimentare, calculator PC pentru facilitarea realizării unor activități aferente etc.



Zona de proiectare și croire este dotată cu masă de croit cu dimensiunile: lungime de 3,0...3,5 m, lățime de 1,5...1,8 m și înălțimea 0,75...0,85 m, care poate fi modificată prin intermediul picioarelor reglabile în funcție de statura croitorului. Masa poate fi completată cu sertare și polițe pentru păstrarea instrumentelor (panglică

centimetrică, foarfece, cuțit de croit, rigle, florare, cretă/săpun de croitorie etc.), materialelor textile, hârtiei. Zona de lucru trebuie să fie bine iluminată. Pentru păstrarea șabloanelor și a semifabricatelor pregătite pentru probă se instalează cronștaine. Reperele croite sunt păstrate pe stelaje.



Zona de confecționare este divizată în sectoare în funcție de tipul lucrărilor efectuate la confecționarea îmbrăcăminte:

- lucrărilor manuale;
- lucrărilor mecanice;
- lucrărilor umido-termice.

În această zonă se amplasează utilajul tehnologic pentru confecționarea produsului de îmbrăcăminte și tratamentul umido-termic.

Locul de muncă reprezintă un sector din zona de lucru destinat pentru realizarea unui anumit tip de activitate a croitorului și dotat corespunzător acestuia. Dimensiunile locurilor de muncă se stabilesc în funcție de tipul produsului și specificul lucrărilor efectuate.

Lucrările manuale pot fi îndeplinite în poziție așezat pe scaun sau stând în picioare. Locul de muncă pentru



realizarea lucrărilor manuale este dotat cu masă bine iluminată, scaun cu înălțime reglabilă, suport pentru picioare, trusă cu instrumentele/ustensilele necesare și recipient pentru deșeuri.

Locul de muncă pentru lucrările mecanice este dotat cu mașini de cusut și scaune cu înălțime reglabilă.

Tratamentul umidotermic al produselor de îmbrăcăminte reprezintă călcarea, presarea și aburirea reperelor vestimentare. Pentru realizarea tratamentelor umidotermice ale îmbrăcăminte se utilizează fierul de călcat și presa. Locul de muncă pentru realizarea tratamentelor umidotermice trebuie să fie dotat cu calapoade de diverse forme și dimensiuni, cu suport metalic sau din cauciuc pentru fierul de călcat, pulverizator pentru umezirea reperelor produsului, precum și cu covoraș de cauciuc pe care trebuie să stea persoana care efectuează tratamentul umidotermic.



În funcție de spațiul disponibil și forma de organizare a muncii, zone de lucru pot fi îmbinate, astfelși dotarea locurilor de muncă a croitorului cu diverse echipamente, instrumente și ustensile va fi diferită ce este determinată de natura lucrărilor și specificul zonelor de lucru. În procesul fabricării îmbrăcăminte sunt folosite următoarele instrumente, ustensile și utilaje:

✓ **Panglica centimetrică (figura 1.1, a)** se utilizează pentru preluarea măsurătorilor de pe corpul uman și pentru măsurarea detaliilor produsului.

✓ **Lupa (figura 1.1, b)** se utilizează la verificarea calității materialelor textile și densității țesăturilor.

✓ **Rigle, echer și florare (figura 1.1, c)** se utilizează la construcția tiparelor și croirea reperelor produselor de îmbrăcăminte.

✓ **Cretă/săpun pentru croire (figura 1.1, d)** servește pentru trecerea pe material a liniilor de contur și semnelor de control în timpul croirii și executării probei produsului de îmbrăcăminte pe corpul clientului. Grosimea liniilor de contur nu trebuie să depășească 0,1...0,15 cm.

✓ **Degetarul (figura 1.1, e)** este destinat pentru protejarea degetului de împunsături în timpul executării tighelelor manuale. El se îmbracă pe degetul mijlociu al mâinii.

✓ **Foarfecele (figura 1.1, f)** se utilizează la croirea reperelor, crestarea lor, tăierea capetelor aței, cât și la tăierea hârtiei din care se elaborează șabloanele. Foarfecele se aleg în dependență de operația care se execută și tipul materialului.

- ✓ **Cuțitaș (figura 1.1, g)** pentru desfacerea cusăturilor.
- ✓ **Marcator rotativ cu lamă zimțată (figura 1.1, h)** servește pentru trecerea liniilor de contur de pe tiparul de model pe hârtie și pentru transferul conturilor interioare de pe un reper pe altul, utilizând hârtia indigo.
- ✓ **Cuțitul rotativ (figura 1.1, i)** servește pentru croirea detaliilor.
- ✓ **Țărușul (figura 1.1, j)** se utilizează pentru îndreptarea colțurilor reperelor mici și ale elementelor produselor de îmbrăcăminte (gulere, manșete, bizeți etc.).
- ✓ **Acele de siguranță (figura 1.1, k)** se utilizează pentru fixarea detaliilor, precizarea liniilor constructive în timpul efectuării probei produsului de îmbrăcăminte pe client etc. Lungimea lor este de 3-4 cm.
- ✓ **Acele manuale (figura 1.1, l)** se aleg în dependență de tipul produsului, tipul materialului din care se confecționează acesta și tipul operației ce se execută. În corespundere cu acul și tipul materialului se alege și ața.
- ✓ **Mașina de cusut (figura 1.1, m)** se utilizează la asamblarea reperelor și prelucrarea tehnologică a elementelor de produs.
- ✓ **Fierul și masa de călcat (figura 1.1, n)** se utilizează la efectuarea lucrărilor de tratament umidotermic.
- ✓ **Presa (figura 1.1, o)** este destinată dublării reperelor de produs.
- ✓ **Manechinul (figura 1.1, p)** se utilizează la verificarea corectitudinii poziționării produsului de îmbrăcăminte pe corp în procesul de confecționare și a produsului finit.
- ✓ **Cronștaine/ștendere (figura 1.1, r)** se utilizează pentru păstrarea șabloanelor, a semifabricatelor de produs și a produselor finite.

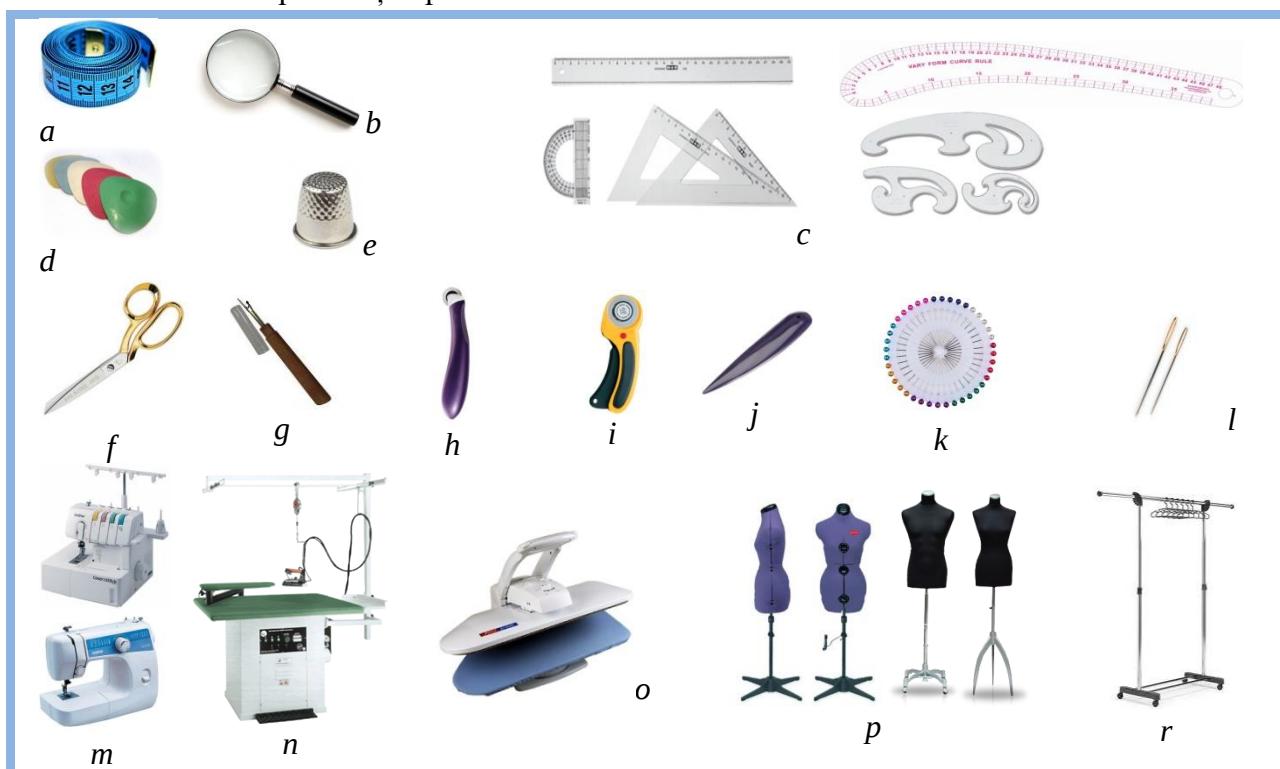


Figura 1.1 – Instrumente, ustensile și utilaje folosite la elaborarea, proiectarea și confecționarea îmbrăcăminte



1. Enumeră activitățile realizate de către croitor (confectioner îmbrăcăminte la comandă).
2. Descrie zonele de lucru ale atelierului de croitorie indicând dotarea și amplasarea instrumentelor și a utilajelor.
3. Completează matricea de mai jos cu denumiri de *instrumente, ustensile și utilaje*, utilizând informația din tabelul 1.1. Marchează prin bife zonele de lucru în care se utilizează acestea, astfel încât să obții o trusă complexă cu instrumente de lucru pentru croitorie.

Instrumente, ustensile și utilaje	Zonele de lucru			Trusa cu instrumente de lucru
	Zona de recepție	Zona de proiectare și croire	Zona de confectionare	
<i>Panglică centimetrică</i>	✓	✓	✓	✓
<i>Lupa</i>	✓	-	-	-
...				

Tema 4



STILURI VESTIMENTARE ÎN MODĂ



Confectionarea noilor modele de produse vestimentare de diverse stiluri în conformitate cu tendințele modei.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să recunoști stilurile vestimentare de bază ale secolului al XX-lea;
- să elaborezi noi modele de produse vestimentare de diverse stiluri;
- să selectezi/elaborezi noi modele de produse vestimentare în conformitate cu tendințele modei.



- Stil clasic
- Stil romantic
- Stil sport
- Stil folcloric
- Eclectică
- Tendințe ale modei



Istoria costumului nu a cunoscut repetări, fiecare generație exprimând un nou crez. Imaginile create de mâna omului au variat în decursul istoriei la nesfârșit, dar nu la întâmplare, orice cunoscător putând ușor stabili căreia faze de civilizație, căruia stil și căreia regiuni îi aparține un anumit veșmânt.

Astfel, în costume se pot distinge mai multe sensuri ale termenului stil.

- ✓ În sens restrâns, **stilul** definește expresia artistică unitară a unei singure personalități creatoare (De exemplu, a marilor designeri vestimentari ai secolului al XX-lea Gabrielle „Coco” Chanel, Ives Saint Laurent, Cristian Dior, Donatella Versace, Giorgio Armani, Calvin Klein etc.). A avea stil înseamnă să fii capabil să realizezi un ansamblu al înfățișării individuale, original și de calitate.
- ✓ Într-un sens mai larg, termenul „**stil**” definește expresia artistică a unei epoci, formularea concretă a unui ideal estetic colectiv. Stilul întotdeauna se formează sub influența viziunilor oamenilor și sunt în mare măsură dependente de evenimentele care au loc în societate. Stilul reflectă idealul estetic al timpului în aspectul exterior al oamenilor prin intermediul produselor de îmbrăcăminte și încălțăminte, accesoriilor, machiajului, coafurii.

Costumul contemporan ca și arta contemporană per ansamblu, se caracterizează prin prezența simultană a mai multor stiluri, supuse influenței modei. Interdependența stilului și modei este evidentă, însă stilul reprezintă un criteriu estetic vestimentar mai stabil. În acest sens excepționala Coco Chanel spunea: „Moda vine și pleacă, iar stilul rămâne”.

În moda secolului al XX-lea s-au format și s-au stabilit ferm următoarele stiluri vestimentare de bază: **clasic, romantic, sport și folcloric**. Acestea în comparație cu stilurile artistice istorice în îmbrăcăminte epocilor precedente sunt determinate, de regulă, de funcționalitatea și destinația costumului.

În pofida schimbării continue a tendințelor modei, stilurile enumerate sunt prezente în îmbrăcăminte tuturor perioadelor de timp ale secolului al XX-lea, fapt care ne permite să le considerăm tradiționale.

Moda pune la bază **stilul clasic** (figura 1.8). Acest stil a început să se formeze la sfârșitul secolului al XIX-lea și s-a format definitiv către anii '30 ai secolului al XX-lea. Stilul clasic mai este denumit și „**englezesc**”, deoarece patria sa este Anglia. Îmbrăcăminte de stil clasic este cea mai răspândită și se confecționează din cele mai calitative și nobile țesături ca: lâna pură, mătasea, inul, precum și cele artificiale și în amestec, asemănătoare ca proprietăți cu țesăturile naturale.

Stilul clasic se distinge prin linii simple și curate, croială laconică, soluții cromatice delicate, formă strictă la general. Îmbrăcăminte în acest stil atrage atenția grație unei calități înalte de confecționare.

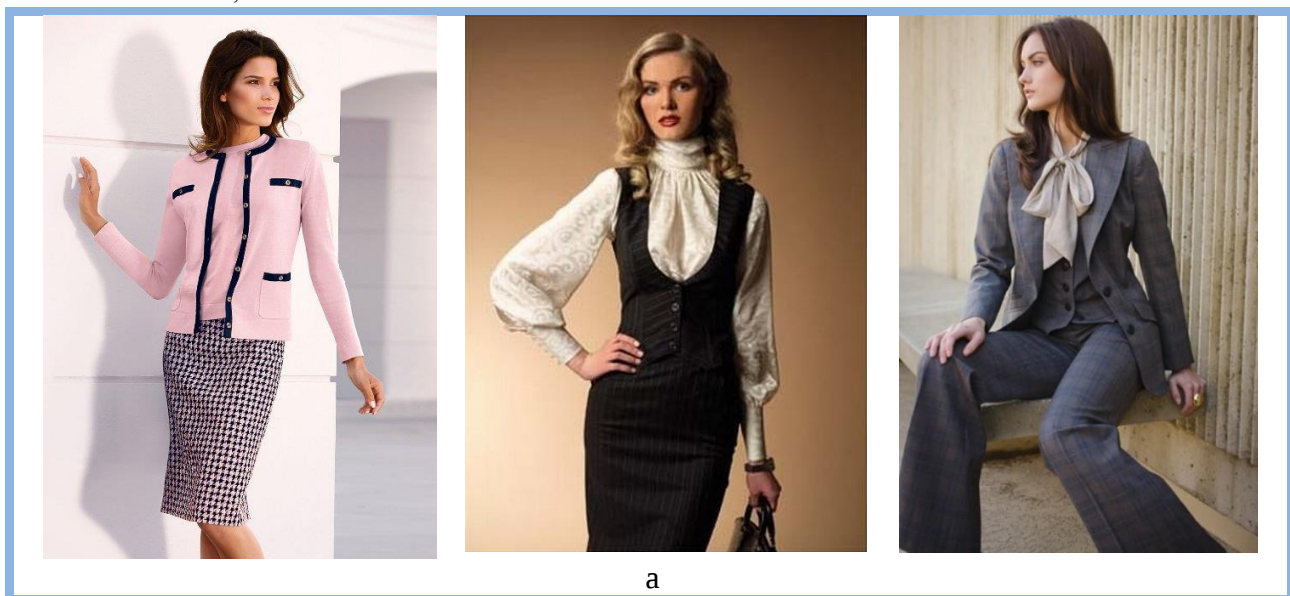




Figura 1.8. Costume clasice pentru: a – femei; b - bărbați

Produsele vestimentare realizate în stil clasic au un ciclu de viață îndelungat și nu-și pierd actualitate, fiind întotdeauna la modă. Pe lângă aceasta, ele se completează bine cu îmbrăcăminte de alte stiluri, fapt ce contribuie la diversificarea ei.

Stilul clasic este reprezentat, de regulă, de costume care se pot constitui din jachete, cardigane, spensere completate cu fuste stricte de diverse croieli sau pantaloni clasici, precum și de fuste-pantaloni. Pentru costumul clasic este relevantă vesta care poate fi mai decorativă decât costumul în ansamblu. Bluzele pentru costume se aseamănă cu cămașa pentru bărbați. Cele mai caracteristice accesorii ce completează îmbrăcămintea clasică sunt: cravatele, eșarfele, lavalierile, pălăriile și bijuteria „masculină” (butonii, acele pentru cravată etc.).

Acest tip de îmbrăcăminte determină comportamentul reținut al purtătorului său, contribuie la crearea unui anturaj de afaceri, de aceea ea se folosește în oficii și la ceremonii oficiale.

Stabilirea criteriilor după care putem recunoaște îmbrăcămintea de stil clasic este simplă, ce nu se poate spune despre **stilul romantic** (figura 1.9). Stilul romantic este cel mai apropiat de costumul istoric și adesea împrumută de la acesta forma, croiala, decorul, imaginea.

Îmbrăcămintea în stil romantic poate avea volume mici cuprinzând strâns corpul, dar poate fi voluminoasă, poate să atârne moale, se poate undui de-a lungul corpului, dar poate avea și forme mari susținute de carcasse. Costumele și rochiile în stil romantic se confecționează cât din țesături ușoare, transparente, plastice (mătase naturală sau viscoză), atât și din țesături rigide care creează forma vestimentară (brocart, atlas, capron etc.). Diversă poate fi soluția cromatică: de la culori deschise, pastelate până la culori aprinsesaturate.



Figura 1.9. Rochii în stil romantic pentru femei

Însă, necătând la multitudinea posibilităților de exprimare a stilului romantic, există o bază unificatoare, care este feminitatea subliniată a acestui tip de îmbrăcăminte. Aceasta se atinge grație diverselor elemente și procedee decorative cum ar fi: volănașele, volanele, jabourile, dantelele, fundele, broderiile etc.

Caracterul romantic al îmbrăcăminteii poate fi subliniat cu ajutorul diverselor accesorii: pălărioare, eșarfe ușoare și mărame, mănuși dantelate și desigur, bijuterii – mărgelile, brățări, cercei, broșe etc.

Îmbrăcăminte în stil romantic poate să schimbe complet o femeie: aspectul său exterior, gesturile, maniera de comportament. Această îmbrăcăminte creează o dispoziție bună și presupune o atmosferă de sărbătoare, ceremonie, odihnă.

Iar pentru purtare în fiecare zi sunt mai oportune produsele vestimentare în **stil sport** (figura 1.10). Acest stil a început să se contureze la sfârșitul secolului al XIX-lea, când pentru prima dată a apărut îmbrăcăminte specială pentru practicarea sportului. Principala cerință către îmbrăcăminte sport e să asigure confortul mișcărilor active. Aceasta a determinat și forma costumului – voluminoasă, liberă sau mulată pe corp, dacă este confecționată din materiale elastice.

Țesăturile utilizate la confecționarea îmbrăcăminteii stil sport, de regulă, posedă proprietăți igienice înalte: higroscopicitate, permeabilitate la aer și apă, sunt antialergice. Aceste țesături, de

regulă, se produc din fibre naturale și în amestec – de bumbac, în, lână, mai rar de mătase. Gama cromatică se deosebește prin culori aprinse, contrastante, active.



Figura 1.10. Îmbrăcăminte stil sport pentru femei (a, b) și bărbați (c,d)

Aspectul îmbrăcăminteii stil sport în mare măsură este determinată de destinația sa funcțională. Din considerente de comoditate în această îmbrăcăminte întotdeauna sunt prezente o mulțime de elemente – buzunare, clape, epoleți, bride, centuri etc. La fel, este caracteristică utilizarea furniturii „atractive”: capse și nasturi metalici, fermoare cu dantura metalică etc. Adesea îmbrăcăminte sport se înfrumusețează cu sigle brodate sau aplicate, matlasare, cusături decorative.

În îmbrăcăminte contemporană stilul sport conține o multitudine de microstiluri. Cele mai răspândite sunt: denim, „safary”, military (cu elemente preluate din uniforme militare), uniforma (îmbrăcăminte orășenească inspirată din îmbrăcăminte specială de lucru – combinezoane, scurte, șorțuri), în ultimul timp devine tot mai populară îmbrăcăminte asemănătoare cu costumele de antrenament a sportivilor de performanță.



Figura 1.11. Îmbrăcăminte încadrată în microstilurile sport:

a, b – stil denim; c, d – stil „safari”; e, f – stil military

Cât de diversificată este îmbrăcăminte sport, atât de largă este și aria ei de utilizare. Această îmbrăcăminte se potrivește de minune pentru serviciu (muncă), mișcare în aer liber, practicarea sportului.

Aspectul îmbrăcăminteii stil sport în mare măsură este determinată de destinația sa funcțională. Din considerente de comoditate în această îmbrăcăminte întotdeauna sunt prezente o mulțime de elemente – buzunare, clape, epoleți, bride, centuri etc. La fel, este caracteristică utilizarea furniturii „atractive”: capse și nasturi metalici, fermoare cu dantura metalică etc. Adesea îmbrăcăminte sport se înfrumusețează cu sigle brodate sau aplicate, matlasare, cusături decorative.

În îmbrăcămintea contemporană stilul sport conține o multitudine de microstiluri. Cele mai răspândite sunt: denim, „safari”, military (cu elemente preluate din uniforme militare), uniforma (îmbrăcămintea orășenească inspirată din îmbrăcămintea specială de lucru – combinezoane, scurte, șorțuri), în ultimul timp devine tot mai populară îmbrăcămintea asemănătoare cu costumele de antrenament ale sportivilor de performanță.

Cât de diversificată este îmbrăcămintea sport, atât de largă este aria ei de utilizare. Această îmbrăcămintă se potrivește de minune pentru serviciu (muncă), mișcare în aer liber, practicarea sportului.

Și la sfârșit se prezintă **stilul folcloric (figura 1.12)**, care se mai poate denumi și **etnic**. Îmbrăcămintea folclorică contemporană este realizată în spiritul costumelor tradiționale a diverselor popoare și epoci și preia de acestea principalele sale trăsături: simplitatea și croiala rațională, comoditatea și funcționalitatea formei, multistratificarea și ornamentarea excesivă. Costumul în stilul etnic presupune și utilizarea accesoriilor tradiționale pentru costumul național: bijuterii, eșarfe și mărame, diverselor acoperămante de cap și încălțăminte, produselor tricotate etc.



Figura 1.12. Îmbrăcămintă contemporană în stil folcloric

Îmbrăcămintea în stil folcloric întotdeauna se deosebește prin comoditate, în ea purtătorul se simte confortabil, liber, descătușat. Ea presupune apropierea de natură, care-i lipsește atât de mult locuitorilor metropolelor contemporane. Aceste calități determină utilizarea acesteia la odihnă, fie la stațiuni balneare, fie la cabanele de la munte sau în vacanțele de la țară. Îmbrăcămintea folclorică este preferată îndeosebi de către tineri.

Stilul etnic a început să se manifeste în moda contemporană la începutul secolului al XX-lea, când a apărut un interes general pentru îmbrăcămintea populară tradițională, iar împreună cu acesta înțelegerea faptului că arta populară trebuie studiată, păstrată, protejată și pusă în muzee cele mai frumoase modele de vestimentație națională pentru generațiile următoare. Dar deosebit

de popular a devenit stilul folcloric la începutul anilor '60 grație microstilului hippie și de atunci a stat ferm pe poziții.

În diverse perioade de timp designerii își îndreptau atenția spre costumele tradiționale din diverse părți ale lumii: acesta este și costumul popular moldovenesc și românesc, ia fiind prezentă periodic începând din 1981 până în prezent pe podiumurile mondiale în colecțiile celor mai renumiți designeri internaționali (figura 1.13), și costumul indienilor americani, și îmbrăcămintea popoarelor de Nord, a Orientului, a Africii de Nord etc. Gradul de apropiere a costumului contemporan către sursă o alege singur creatorul de modă. Însă este important de reținut, că îmbrăcămintea contemporană concepută după motive etnice nici într-un caz nu trebuie să devină o copie fidelă a costumului popular. Cu cât este mai fină și mai delicată legătura asociativă cu sursa de inspirație, cu atât mai perfect și mai armonios poate fi costumul creat de designerii contemporani.



Figura 1.13. Ia românească pe podiumurile internaționale

Este de menționat faptul că stilurile prezentate suficient de rar se utilizează în formă pură. Cel mai frecvent în îmbrăcămintea contemporană se observă un amestec de stiluri. Acest fenomen în artă se numește **eclectică**. Există stiluri care într-un mod simplu și natural se îmbină într-un tot întreg. Astfel, îmbrăcămintea în stil clasic se combină organic cu cea romantică și sport. O bluză romantică îmbrăcată cu un costum cu linii stricte va înfrumuseța aspectul exterior al femeii și-i va atribui chipului feminitate și farmec. Astăzi nimeni nu va mai rămâne uimit de îmbinarea sacoului clasic cu blugi, pulover și maiou. Un asemenea complex poate fi recomandat pentru un ambient de muncă, în cazul în care activitatea nu are un caracter oficial.

Variante de combinații reușite se vor obține în cazul îmbinării stilului sport cu cel folcloric și stilului folcloric cu cel romantic. O îmbinare reușită și relevantă a stilurilor în vestimentație va permite nu doar diversificarea costumului în limitele unei garderobe, ci și intensifică imaginea îmbrăcămintei contemporane. În acest caz principala condiție va fi menținerea integrității și armoniei în costum, respectarea gustului și limitelor admisibile.

În ultimul timp eclectica în îmbrăcăminte s-a transformat într-o tendință de modă. Îmbinarea elementelor care se consideră tradițional imposibil de combinat a devenit un procedeu favorit al designerilor contemporani, care întrezăresc în aceasta posibilități nelimitate de căutare a noului. Astăzi pe podiumurile internaționale defilează manechine îmbrăcate simultan în mătase fină și în pânză groasă de bumbac, blană naturală și blugi roși și găuriți, brocart pretențios și tweed strict englezesc.

Jachetele din lână se completează cu fuste transparente din șifon, pantaloni largi tip sport în stil hi-teek cu o mulțime de buzunare se poartă cu pulover din viscoză mulat pe corp, blugii sunt înfumusețați cu broderii scumpe și mărgelile etc.



Figura 1.14. Eclectica în îmbrăcăminte

Moda deja nu mai impune soluții gata, ci ne propune să experimentăm cu curaj și să alegem din multitudinea de variante ceea ce ni se potrivește cel mai bine, adică să ne dezvoltăm propriul și irepetabilul stil vestimentar. Vorbind despre importanța stilului, care ajută prin manifestare externă să ne exprimăm lumea interioară, gustul estetic, individualitatea, celebra designer de modă contemporan american Donna Karan scria: „Stilul reprezintă ceva mai mult decât simplu îmbrăcăminte, acesta este limbajul corpului”.

Cu toate acestea, libertatea în alegere poate prezenta și anumite pericole. Omul care nu este familiarizat cu legăturile organizării corecte a costumului din punct de vedere compozițional, poate nu doar să nu-și îmbunătățească aspectul exterior, dar să-l facă ridicol și chiar respingător. De aceea, actualmente pentru a arăta bine nu este suficient să răsfoiești simplu revistele de modă, este necesar să-ți dezvolti gustul estetic natural, să-ți completezi cunoștințele teoretice și

abilitățile practice în domeniul creării corecte a noilor modele de produse vestimentare în conformitate cu particularitățile individuale ale clientului.



1. Ce reprezintă stilul în vestimentație?
2. Care sunt particularitățile caracteristice stilului romantic?
3. Cum s-a format stilul folcloric în vestimentația contemporană? Care sunt sursele și caracteristicile principale ale acestuia?
4. Ce reprezintă eclectica și cum se oglindește ea în îmbrăcămintea contemporană?
5. Analizează modelele de mai jos și identifică stilul acestora:



6. Ce stil preferi în îmbrăcămintea? De ce?
7. Analizează elementele vestimentare prezentate mai jos și stabilește ce stil vestimentar definesc:



Tema 6



ELABORAREA SCHIȚEI DE MODEL



Cunoașterea principiilor generale ale elaborării schiței de model al produsului vestimentar.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să schițezi modele utilizând scheme proporționale;
- să schițezi elementele produselor vestimentare.



- Schiță de model
- Proporții



Calitatea îmbrăcăminții depinde nu numai de competențele profesionale ale croitorului, dar și de capacitatea lui de a-și prezenta ideea artistică prin desene și schițe clare, convingătoare, ușoare de citit și expuse corect din punct de vedere profesional. Capacitatea de utilizare a desenului ca mijloc de a arăta și explica viziunea sa a modelului poate fi dezvoltată în procesul de instruire. Astfel de aspecte ale modelului, precum silueta, forma, proporția trebuie să fie prezentate grafic corect chiar și în imaginea tehnică a modelului.

Liniile care sunt utilizate în desenarea modelului, prezentarea grafică a cusăturilor, schemelor de prelucrare al subansamblurilor tehnologice, la elaborarea tiparelor produselor vestimentare, au un limbaj propriu și servesc la delimitarea corpurilor și suprafețelor. Orice linie poate fi analizată în concordanță cu următoarele aspecte: traiectoria, grosimea, continuitatea, consistența, lungimea și direcția liniei. Grosimea liniei, de exemplu, poate varia de la extrem de subțire (fină), la foarte groasă, iar continuitatea poate fi de la neîntreruptă, la întreruptă, în diverse modalități. Toate variantele menționate creează anumite efecte psihologice, iar traiectoria, grosimea, lungimea și direcția generează și anumite efecte fizice. Prin linii drepte pot fi prezentate: cusături, pense, linii de terminație, pliuri, elemente decorative etc. După continuitate linia dreaptă poate fi: continuă, întreruptă, punctată, combinată. Prin linii curbe pot fi prezentate: cusături, linii de terminație, linii constructive sau decorative, drapaje, falduri. Ca și liniile drepte cele curbe pot fi cu diversă continuitate, mai pot fi ușor curbate, puternic curbate. O linie curbă separă formele de spațiile sau suprafețele înconjurătoare, silueta corpului omenesc este constituită, în principal, din linii curbe convexe și concave.

O convexitate „împinge” în afară, iar o concavitate „sapă” spre interior. În figura de mai jos sunt reprezentate grafic diverse linii pe care le vei putea utiliza la realizarea sarcinilor din cadrul instruirii la meserie.



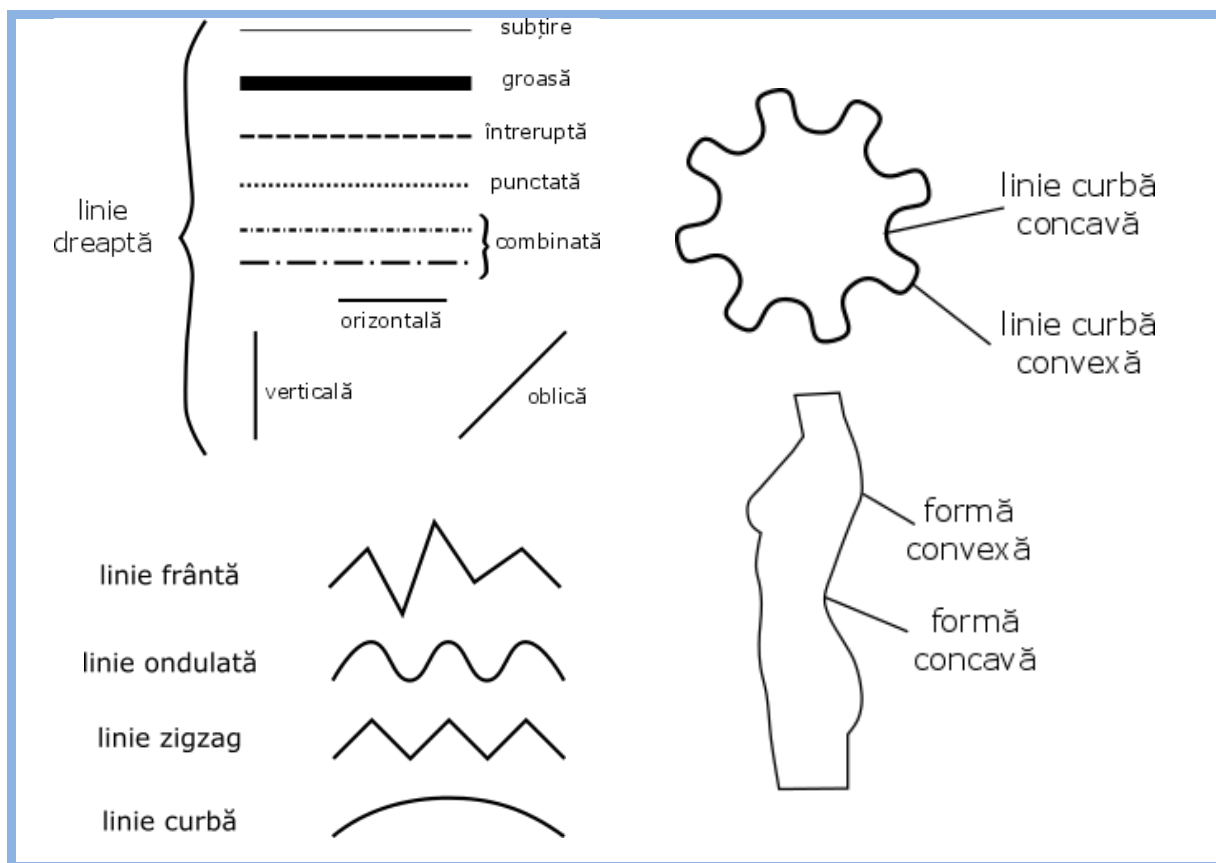


Figura 1.20. Tipuri de linii utilizate la desenarea modelelor produselor vestimentare

Desenul tehnic al modelului este un desen grafic, care include partea din față, spate și cea laterală a modelului. Produsul trebuie reprezentat pe corp fără a-l disproporționa, în corelație cu structura corpului individual sau a corpului tip. Desenul tehnic se bazează pe analiza datelor privind structura și caracteristicile modelului - volumul, proporțiile, relația dintre părțile constituente etc.

La elaborarea schiței sau a desenului tehnic se ține cont de volumul costumului în întregime și a părților sale. Volumul într-un costum poate fi redat prin diferite moduri a definitivării desenului. O soluție mai plastică a formei cu treceri ușoare face costumul mai ușor, iar soluția grafică rigidă îi mărește masa. Culoarea, textura și proprietățile materialelor fac costumul sau mai greu, sau mai ușor. Țesăturile reliefate, dure, cu suprafețe flaușate măresc volumul costumului, și vice-versa – cele cu suprafețele netede, lucioase reduc volumul acestuia. Culoarele întunecate reduc vizual volumul, îl fac greu, culorile luminoase cresc volumul și îl fac mai ușor.

Pentru a elabora un desen al modelului de îmbrăcăminte, se începe de la proiectarea formei acestuia cât mai apropiată de realitate, pe baza conturului schematic al corpului, iar apoi se realizează toate elementele de model. Modelul produsului vestimentar va putea fi realizat cu atât mai exact, cu cât fiecare linie, fiecare cută va fi conturată în corelație cu forma corpului uman și plasticitatea sa. Croitorul trebuie să poată interpreta desenul corpului omului, îmbrăcat în costum, luând în considerare toate caracteristicile structurii sale. Pentru aceasta este necesar de a studia regulile și procedurile de schițare schematică a corpului uman pe baza proporțiilor acestuia și de a-și forma abilitatea de a desena rapid și corect astfel de schițe, adaptând conturul corpului proporțional la caracteristicile specifice ale corpului concret.

Desenarea schiței corpului proporțional masculin sau feminin în poziție frontală începe de la trasarea liniei axiale (verticale), care este împărțită în opt (opt și jumătate) module, în conformitate cu înălțimea persoanei. Luând în calitate de modul înălțimea capului, se pot trasa liniile orizontale care delimitează principalele zone ale corpului (figura 1.21, a): modulul 1 - capul, modulul 2 - distanța de la bărbie până la linia bustului, modulul 3 - distanța de la bust până la linia taliei, modulul 4 - distanța de la talie până la șolduri, modulul 5 - distanța de la șolduri până la mijlocul coapsei, modulul 6 - distanța de la mijlocul coapsei până la nivelul de jos al genunchiului, modulul 7 - distanța de la nivelul de jos al genunchiului până la jumătatea gleznei, modulul 8 - distanța de la mijlocul gleznei până la podea.

Astfel, prin punctele care limitează modulele, se trasează linii orizontale, care limitează (figura 1.21, b) înălțimea capului (1 și 2), bustul (3), talia (5), șoldurile (6), mijlocul coapsei (7), partea de jos a genunchiului (8) mijlocul gleznei (9), baza tălpii (10). Linia umărului (4) este trasată mai jos de linia 2, la o distanță de o treime din modul.

Punctele care limitează lungimea umerilor se regăsesc pe orizontala 4 la distanța de un modul de la axa corpului. Lățimea umerilor la femei este mai mică decât la bărbați. Prin mijlocul liniei umerale se trasează în jos verticale până la intersecție cu linia bustului (punctele 31 și 31') și taliei (punctele 51 și 51'). Punctele umerale 42 și 42' sunt unite cu punctele 51 și 51'. Din punctele de intersecție a liniilor 42-51 și 42'-51' cu linia bustului se trasează în jos verticale până la intersecție cu linia șoldurilor în punctele 61 și 61' - lățimea șoldurilor. Pentru corpul masculin această lățime este puțin mai mică.

Lățimea gâtului este egală cu un sfert din înălțimea capului. Contururile laterale ale corpului se trasează prin segmente de drepte.

La schițarea membrului superior se conduc de faptul, că lungimea acestuia ajunge la nivelul mijlocului coapselor. Palma este egală ca lungime cu lungimea feței corpului masculin și este un pic mai mică decât lungimea feței corpului feminin (trei pătrimi de modul), brațul este egal cu două lungimi de palmă, antebrațul – o mână și jumătate. Linia cotului trece la nivelul liniei taliei (punctele 52 și 52'). Pentru a ușura citirea schiței, o mână trebuie să fie lăsată în jos, alta - îndoită în cot, ca să fie vizibilă adâncimea răscroieli mâneicii, volumul mâneicii și configurația liniei răscroieli mâneicii.

La schițarea piciorului se conduc de faptul că lățimea tălpii membrului inferior constituie o treime din modul. Talpa se desenează schematic în forma unui trapez, care se unește prin linii drepte cu punctele 61 și 61'.

Capul este desenat de forma unui oval (figura 1.21, b). Zona de creștere a părului ocupă a șaptea parte a înălțimii capului. Desenul schematic al capului se definitivează, făcând

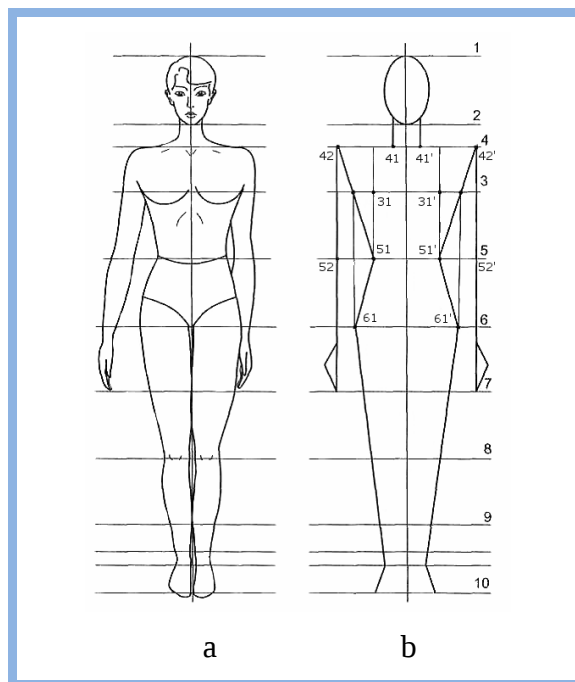


Figura 1.21. Schema figurii feminine
a) proporții; b) secțiuni modulare

ovalul feței masculine mai unghiular, indicând trecerile mai clare a formelor, iar ovalul feței feminine – mai rotunjit, făcând trecerile mai line.

Conturul gâtului, panta umărului, umărul se trasează prin linii line de la gât spre umeri. La desenarea corpului trebuie luată în considerare plastica formei exterioare și coordonarea proporțiilor figurii masculine și feminine. În figura masculină (figura 1.21) lățimea umerilor este mai mare decât lățimea șoldurilor, trunchiul mai lung și mai lat, membrele mai scurte, decât la figura feminină (figura 1.22). La figura feminină linia umerilor este rotunjită, lățimea lor este mai mică decât lățimea șoldurilor, talia este mai evidențiată. La figura feminină se evidențiază abdomenul și ovalul sânilor.

La reprezentarea corpului din spate (figura 1.22) se evidențiază poziția coloanei vertebrale, a omoplaților, a feselor.

Înainte de a trece la realizarea desenului tehnic al modelului, trebuie de determinat prin ce linii constructive și constructiv-decorative poate fi obținută forma produsului, se specifică numărul lor, amplasarea și configurația. Atunci când alegeți o siluetă, elemente ornamentale, decorative și structurale, țineți cont de structura corpului clientului, aspectul lui exterior și dorințele sale.

Pe conturul schematic al corpului se aplică conturul siluetei modelului, ținând cont de gradul de ajustare a îmbrăcăminte pe corp.

Silueta costumului poate fi exprimată prin aproximare cu o formă geometrică

simplă: dreptunghiulară, dreaptă, ovală, trapezată (figura 1.23). Gradul de ajustare a produsului pe corp poate fi foarte mare, mare, mediu și mic. La aplicarea liniilor de terminație se ia în considerare, că pentru rochie sau palton lungimea poate fi mai sus de genunchi, la mijloc de genunchi, mai jos de genunchi, până la podea. Pentru jachetă, bluză sau vestă – mai sus de linia taliei, până la linia taliei, până la linia șoldurilor, mai jos de linia șoldurilor. Lățimea părții inferioare a produsului este desenată în raport cu lățimea șoldurilor, îngustată sau evazată cu diferit grad.

O deosebită atenție se acordă modalității de trasare a liniei umărului, care poate fi alungită sau scurtată, cu diversă configurație. Umărul poate fi drept, ridicat, natural sau coborât, forma conturului umeral poate fi dreaptă (figura 1.24, a), moale (figura 1.24, b), ovală (figura 1.24, c) sau convexă (figura 1.24, d).

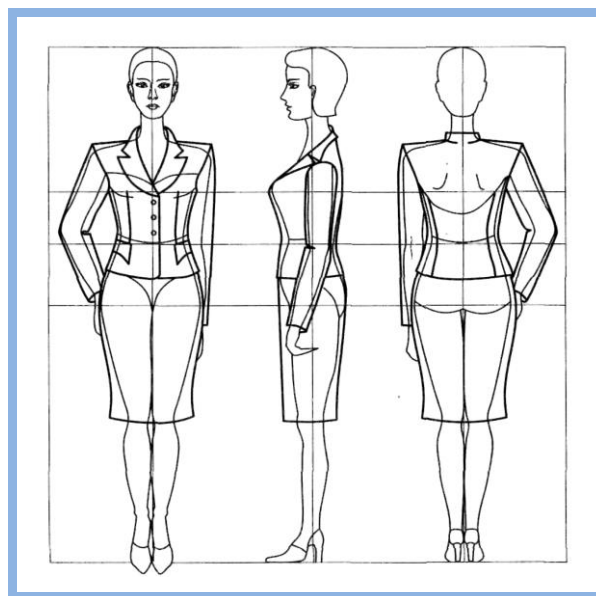


Figura 1.22. Desenul tehnic al modelului

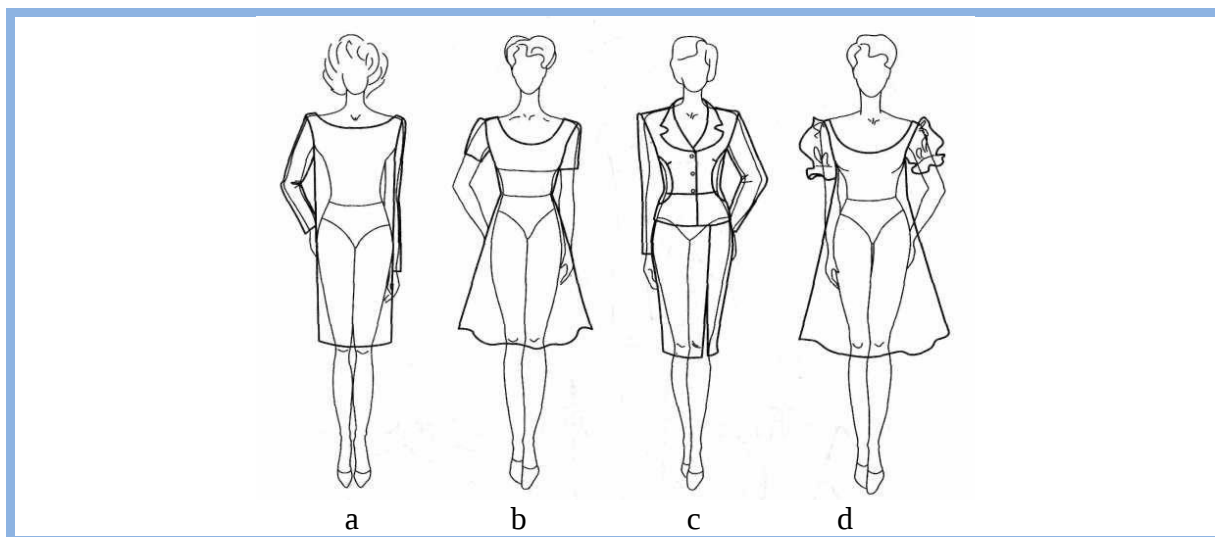


Figura 1.23. Reprezentarea schematică a siluetei unui model:
a - dreptunghiulară; b –ajustată; c - semiajustată; d - trapez.

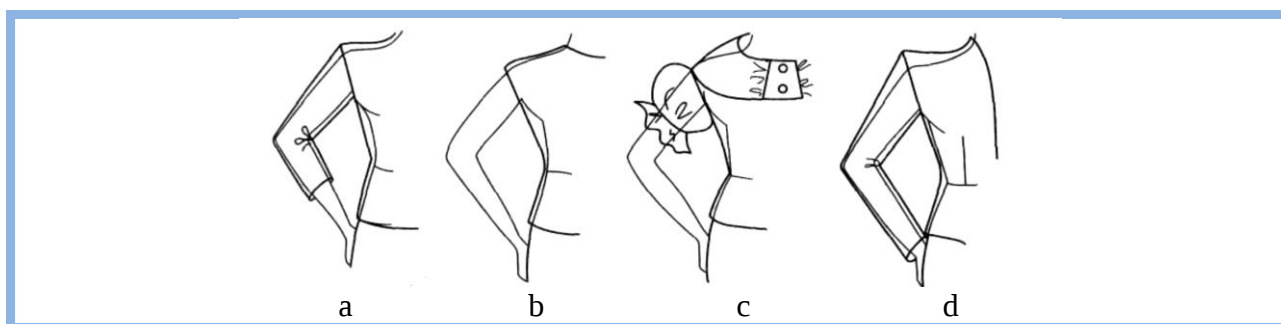


Figura 1.24. Definitivarea liniei umarului:
a – formă dreaptă; b – formă lină; c – formă ovală; d – formă convexă

Liniile orizontale și verticale de divizare a corsajului produsului vestimentar (figura 1.25) pot fi linii de „relief” de diferită configurație, cusături la nivelul liniilor de simetrie ale reperelor față și spate, linia de divizare la nivelul liniei taliei, mai sus sau mai jos de acest nivel. Poziția optimă a liniei orizontale de divizare se stabilește în funcție de nivelul natural al taliei la corpul concret.

Desenarea mânecilor se realizează după următorul algoritm: se stabilește nivelul adâncimii răscroieli mâneicii în raport cu linia taliei și a axilelor. Răscroiala poate fi înaltă, apropiată de nivelul axilelor, medie, sau adâncă, apropiată de nivelul liniei taliei.



Figura 1.25. Divizarea corsajului produsului vestimentar

Aceste particularități ale modelelor de mâneci este comod de prezentat, desenând o mână îndoită în cot. Se ia în considerare lățimea mânecii la nivelul adâncimii răscroieli mâneicii – îngustă, medie, lată, foarte lată. Pe desen se trasează configurația liniei răscroieli mâneicii în

concordanță cu croiala mânecii, se stabilește forma trecerii de la umăr spre mânecă - clară (figura 1.26, a) sau lină (figura 1.26, b), forma capului de mânecă - plată, clasică, voluminoasă (figura 1.26, c), se stabilește poziția terminației mânecii - scurtă, până la cot (figura 1.26, d), trei sferturi, lungăși forma exterioară –netedă sau cu falduri, pliuri, cute etc. Terminația mânecii se prezintă în corespondență cu aspectul exterior al modelului – mânecă dreaptă sau încrêțită la terminație. Se ia în considerare și valoarea surplusului de lungime, configurația liniei terminației, forma și dimensiunile manșetei.

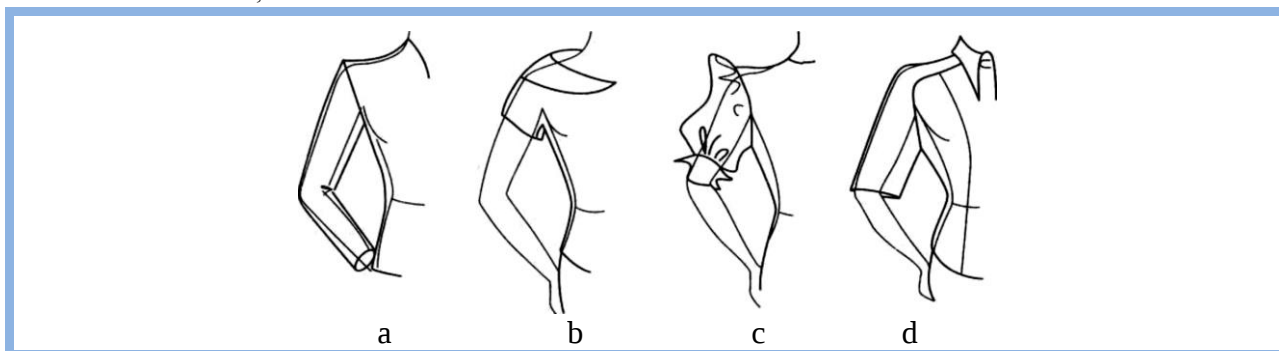


Figura 1.26. Desenarea mânecii:

a - trecerea clară de la umăr la mânecă clasică; b - trecere lină de la umăr la mânecă de croială chimono; c - forma voluminoasă a capului de mânecă; d - mânecă până la cot de croială raglan

Răscroiala gâtului și sistemul de închidere se desenează simultan. Răscroiala gâtului poate fi cu sau fără guler (vezi figura 1.27). La desenarea răscroielii gâtului se atrage atenția la lățimea și adâncimea acestuia pe reperul față și pe spate, configurația răscroielii, forma și dimensiunile gulerului.

La reprezentarea sistemului de închidere se ia în considerare lățimea și configurația cantului, localizarea, dimensiunile și numărul de nasturi.

Schițarea gulerului și a sistemelor de închidere se realizează după următoarea schemă: se notează lățimea și forma cantului în raport cu linia de simetrie a feței (figura 1.27, a). Sistemul de închidere poate fi cu un rând sau două de nasturi, simetric sau asimetric. Se desenează poziția butonierelor și a nasturilor, pornind de la nivelul de bază a gâtului, a bustului sau a liniei taliei. În dependență de tipul gulerului se trasează linia de răsfrângere a acestuia (figura 1.27, b). Configurația liniei de răsfrângere poate fi dreaptă sau rotunjită. Dacă este necesar, se trece pe desen nivelul de amplasare și lățimea cazurii gulerului (figura 1.27, c). Apoi se particularizează configurația liniei pelerinei și a colțurilor gulerului (figura 1.27, d).

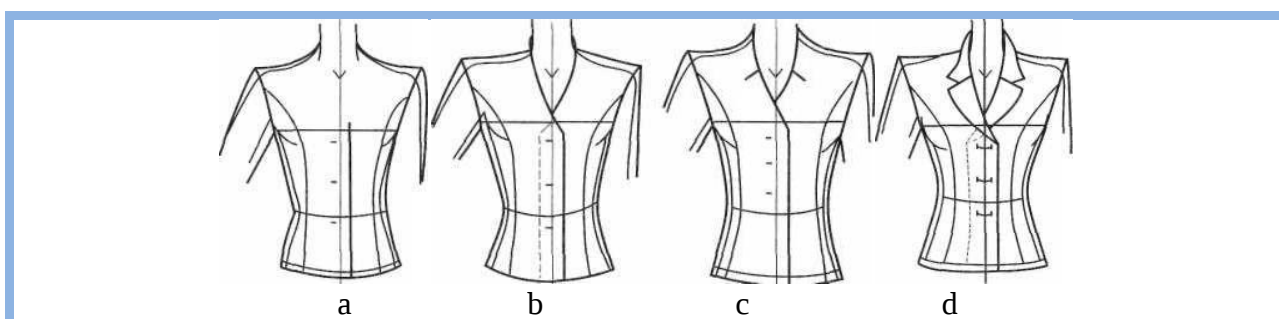


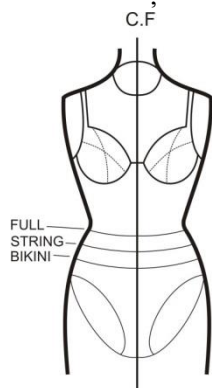
Figura 1.27. Schema desenării gulerului și a sistemului de închidere:

a - se notează lățimea și forma cantului; b - se trasează linia de răsfrângere a gulerului; c - se notează nivelul și lățimea cazurii gulerului; d - se particularizează configurația pelerinei și a colțurilor gulerului

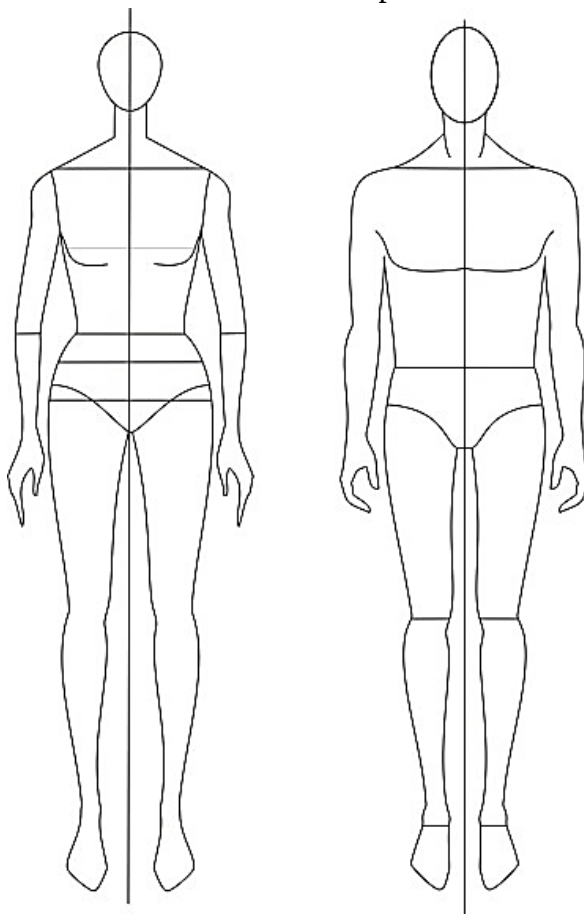
Se încheie desenarea schiței prin trasarea reperelor și a detaliilor mici, precum buzunarele, epoleții, chingile etc. După se trec pe desen liniile specifice ale pliurilor și faldurilor. Prin dungi și pete se evidențiază volumul modelului și textura materialului din care va fi confecționat.



1. Utilizând schema de mai jos schițează cel puțin cinci modele de vestimentație cu sprijin pe umeri.



2. Conturează schemele de mai jos pe hârtie de calc. Utilizând forma dată propune/elaborează/desenează câte trei compleuri de vestimentație pentru diferită ocazie (pentru femei și bărbați), respectând regulile de realizarea desenului tehnic a produselor vestimentare.





CLASIFICAREA ȘI FUNCȚIILE ÎMBRĂCĂMINTEI



Confecționarea diverselor tipuri de produse vestimentare pe sortimente.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să clasifici produsele vestimentare în conformitate cu destinația;
- să distingi funcțiile produselor vestimentare.



- Îmbrăcăminte
- Îmbrăcăminte ușoară
- Îmbrăcăminte intermediară
- Îmbrăcăminte exterioară



Îmbrăcăminte reprezintă totalitatea de produse care îmbracă corpul omului (lenjerie de corp, cămașă, rochie, sacou, pardesiu, pălărie, ciorapi etc.).

Produsele vestimentare se clasifică după diverse criterii: în clase, subclase, grupe, subgrupe, tipuri, subtipuri și variante. La baza clasificării produselor de îmbrăcăminte stă funcționalitatea.

Funcționalitatea reprezintă corespunderea produsului destinației, capacitatea produsului de a îndeplini o anumită funcție în viața umană. Aspectul funcțional al îmbrăcăminte este de a proteja sau a acoperii corpul uman produsul fiind un înveliș al suprafeței exterioare a acestuia.

CLASIFICAREA PRODUSELOR VESTIMENTARE

Astfel, în baza precizărilor de mai înainte, îmbrăcăminte poate fi divizată în trei clase și anume:

- **îmbrăcăminte uzuală** – concepută pentru utilizarea de zi cu zi într-o varietate de condiții casnice și sociale (pentru casă, lenjerie de corp, acoperăminte de cap, mănuși, ciorapi, îmbrăcăminte de fiecare zi, pentru week-end, haine pentru ocazii, haine naționale).
- **îmbrăcăminte de producție** – servește pentru protecția împotriva acțiunii factorilor periculoși și vătămători, pentru păstrarea capacității de muncă a omului (pentru protecția împotriva leziunilor mecanice, temperaturii ridicate, substanțelor radioactive, substanțelor toxice, factorilor biologici periculoși etc.).
- **îmbrăcăminte pentru sport** – destinată protejării corpului de traume mecanice și favorizării obținerii unor performanțe înalte într-o anumită disciplină sportivă (pentru antrenament, competiție, festivități etc.) sau pentru mișcare în aer liber.

Clasa îmbrăcăminteii uzuale este cea mai amplă, diversă și cuprinde mai multe subclase care sunt:

- ✓ **îmbrăcăminte exterioară** - se confecționează din materiale groase și este destinată pentru perioada rece a anului;
- ✓ **îmbrăcăminte intermediară** - se confecționează din materiale de grosime medie și sunt destinate pentru sezonul primăvară-toamnă;
- ✓ **îmbrăcăminte ușoară** - se confecționează din materiale subțiri și reprezintă primul strat care se îmbracă nemijlocit pe corpul uman în special în perioada caldă a anului;

La rândul lor, subclasele se împart în grupe:

- ✓ îmbrăcăminte exterioară: trenciuri, pardesiuri, paltoane, scurte, cojoace, șube etc.;



Figura 1.2. Sortimentul îmbrăcăminteii exterioare

- ✓ îmbrăcăminte intermediară: jachete, sacouri, veste etc.;



Figura 1.3. Sortimentul de îmbrăcăminte intermediară

- ✓ îmbrăcăminte ușoară: bluze, cămăși, rochii, fuste, șorturi etc.

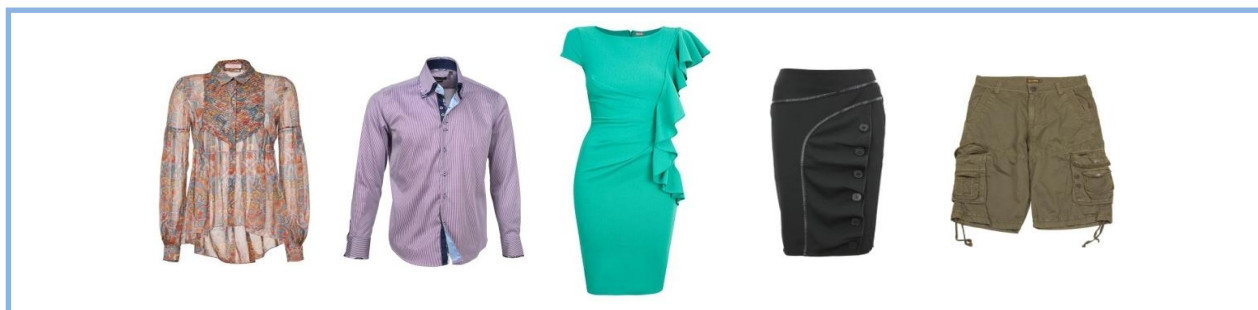


Figura 1.4. Sortimentul de îmbrăcăminte ușoară

Grupele, la rândul lor, se împart în subgrupe, ținând cont de sex și vârstă (confecții pentru bărbați, pentru femei, pentru băieți și fete de vârstă preșcolară sau școlară, pentru adolescenți, pentru copii de creșă și pentru nou-născuți). În funcție de anotimpul în care se poartă se disting produse vestimentare pentru sezonul primăvară-toamnă, vară, iarnă și pentru toate anotimpurile – lenjeria de corp.

Tipurile de produse se pot defini în funcție de poziția suprafeței de sprijin și de modul de protejare a părților corpului. Astfel, îmbrăcămintea se divizează în două grupe, în funcție de suprafața de sprijin a produselor pe corp: *produse cu sprijin pe umeri* și *produse cu sprijin în talie*.

Prin *suprafață de sprijin* se înțelege zona în care produsul cuprinde strâns corpul și trebuie să corespundă parametrilor dimensionali ai corpului uman.

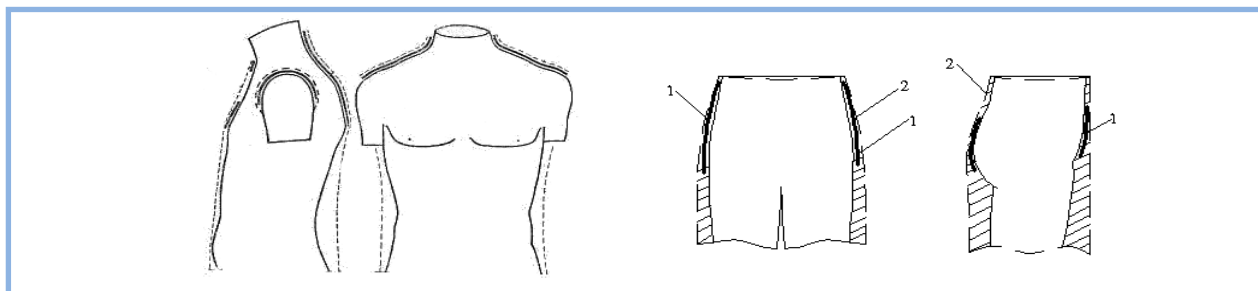


Figura 1.5. Suprafața de sprijin în produsele de îmbrăcăminte

Îmbrăcămintea cu sprijin pe umeri reprezintă produse vestimentare care acoperă prioritar partea superioară a corpului, suprafața de sprijin este delimitată superior de linia umerilor și de baza gâtului, anterior de proeminența toracelui, iar posterior de proeminența omoplaților.

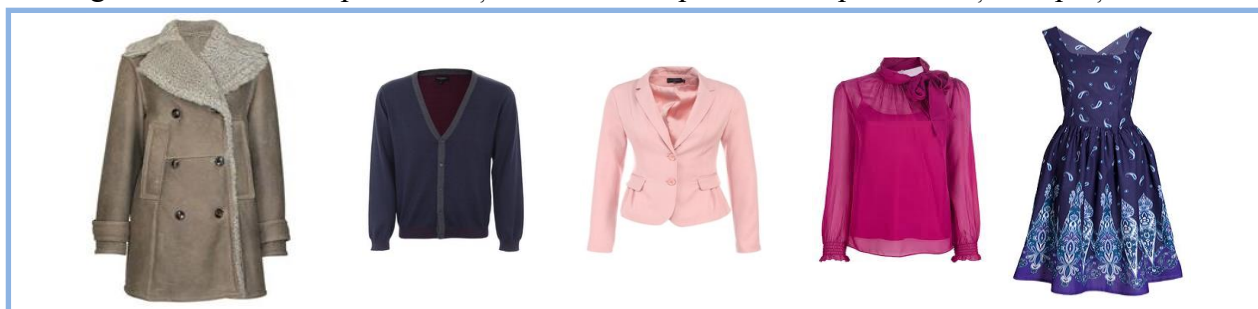


Figura 1.6. Produse de îmbrăcăminte cu sprijin pe umeri

Îmbrăcămintea cu sprijin în talie reprezintă produse vestimentare care acoperă partea inferioară a trunchiului și membrele inferioare, parțial sau total, și au suprafața de sprijin delimitată superior de linia taliei, anterior de proeminența abdomenului și posterior de proeminența feselor.



Figura 1.7. Produse de îmbrăcăminte cu sprijin în talie

Un alt criteriu de clasificare a îmbrăcămintei uzuale este cel legat de sezon sau ocazie (pentru iarnă, primăvară-toamnă și vară, de casă, festivă sau de gală și sportivă).

De asemenea, îmbrăcămintea se diferențiază după particularitățile fibrelor materialului din care se confecționează (din lână, bumbac, mătase naturală, fibre sintetice și amestecuri din fibre sintetice cu fibre naturale), după model, determinat de forma sa (siluetă și forma detaliilor etc.).

FUNCȚIILE PRODUSELOR VESTIMENTARE

Prin denumirea de **funcție a îmbrăcăminte** se subînțelege acel rol pe care aceasta îl are în viața omului.

Destinația îmbrăcăminte determină *funcția sa principală*, iar condițiile exploatării determină *funcțiile auxiliare*. Fiecare model de îmbrăcăminte îndeplinește simultan, nu toate funcțiile, ci doar câteva, dintre care una sau două sunt principale, iar celelalte auxiliare. Funcțiile produselor vestimentare se împart în două mari grupe:

1. funcții utilitare;
2. funcții informațional-estetice.

Funcțiile utilitare depind de modul de utilizare a produselor de îmbrăcăminte și se împart la rândul lor în:

- *Funcția de apărare* – se referă la faptul că îmbrăcămintea protejează omul de influențele negative ale:
 - mediului fizic (electricitate statică, praf, supraîncălzire, apă fierbinte, substanțe toxice etc.)
 - mediului biologic (mușcăturile insectelor, rozătoarelor, acțiunea bacteriilor, ciupercilor, plantelor etc.)
 - mediului fiziologico-psihologic (suprasolicitări statice, dinamice și hipodinamice, emoționale etc.)
 - mediului natural (radiația solară, umiditatea atmosferică și a solului, vântul etc.)
 - leziunilor mecanice (lovituri, incizii etc.)
- *Funcția fiziologico-igienică* – se referă la comoditatea îmbrăcăminte, la corespondența sa cu particularitățile de conformație și psihofiziologice ale purtătorului, mai exact aceasta asigură:
 - comoditatea în statică și dinamică;
 - confortul (capacitate de izolare termică, permeabilitate la aer și vapori, capacitate de absorbție a transpirației etc.).

Funcțiile informațional-estetice depind de latura spirituală a purtătorului și de informația ce trebuie comunicată deci, la rândul ei, se împarte în:

- *Funcția informațională* – se referă la informațiile pe care le oferă îmbrăcămintea despre:
 - purtător (profesie, gust, cultură, stare socială etc.);
 - îmbrăcăminte (destinație, actualitate, mod de întreținere, marcă, producător etc.).
- *Funcția estetică* – constă în capacitatea îmbrăcăminte de a satisface cerințele estetice ale purtătorului prin:
 - asigurarea corespondenței produsului cu fizionomia purtătorului;
 - gradul de realizare a perfecțiunii compoziției produsului;
 - nivelul de execuție și finisare a îmbrăcăminte.

Produsele vestimentare sunt confecționate din materiale textile (țesături, tricoturi și materiale nețesute), precum și din piei și blănuri naturale și artificiale. Pentru a asigura toate funcțiile îmbrăcăminte este necesar să ținem cont de particularitățile și proprietățile materialelor. Materialele textile sunt produse din fire textile, la rândul lor acestea sunt formate din fibre, despre care vei afla în tema următoare.



1. Definește termenul *îmbrăcămintă*.
2. Ionel a venit la școală îmbrăcat în: tricou, blugi, pulover și scurtă. Clasifică aceste produse vestimentare în funcție de poziția lor față de corp.
3. Propune o ținută vestimentară (la alegere) pentru:
 - a) un copil de 5 ani, care merge la cercul de dansuri;
 - b) o profesoară de vârstă medie;
 - c) un bunic care merge cu nepotul la săniuș;
 - d) o adolescentă care merge la concert.
4. Elaborează o schemă „Imagini instructive” care să reflecte clasificarea și sortimentul îmbrăcămintei din totalitatea produselor vestimentare propuse în sarcina precedentă. *În rezolvarea acestei sarcini utilizează informația referitoare la elaborarea schemei imaginii instructive.*
5. Schițează îmbrăcămintea corespunzătoare pentru:
 - a) o persoană care trăiește în tundă;
 - b) un medic;
 - c) un militar;
 - d) un constructor;
 - e) un chelner;
 - f) un croitor.
6. Alcătuieste un text din 5...7 propoziții, care să înceapă cu propoziția „În drum spre școală întâlnești o mulțime de oameni care au ținute vestimentare diferite. ... ” în care să refleți funcția îmbrăcămintei. Ai putea să prezinți și câteva schițe.



GLOSAR DE TERMENI!

<i>Termenul</i>	<i>Definiția</i>
Îmbrăcămintă	Totalitatea de produse care se îmbracă pe corpul omului (lenjerie de corp, cămașă, sacou, pardesiou, pălărie, ciorapi etc.).
Funcționalitate	Corespunderea produsului destinației, capacitatea produsului de a îndeplini o anumită funcție în viața omului.
Suprafață de sprijin	Zona în care produsul cuprinde strâns corpul și trebuie să corespundă parametrilor dimensionali ai corpului uman.
Îmbrăcămintă cu sprijin pe umeri	Produsele vestimentare care acoperă partea superioară a corpului uman, suprafața de sprijin este delimitată superior de linia umerilor și de baza gâtului, anterior de proeminența toracelui, iar posterior de proeminența omoplaților.
Îmbrăcămintă cu sprijin în talie	Produsele vestimentare care acoperă partea inferioară a trunchiului și membrele inferioare, parțial sau total, și au suprafața de sprijin delimitată superior de linia taliei, anterior de proeminența



LEGITĂȚI DE ORGANIZARE COMPOZIȚIONALĂ A COSTUMULUI



Cunoașterea principiilor generale ale designului în costum.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să analizezi proporțiile corpului uman;
- să stabilești legături dintre proporțiile corpului și cele ale produselor vestimentare;
- să identifici gama cromatică în general și cea personală în particular;
- să identifici locul de amplasare a centrului compozițional al produsului.



- Forma corpului
- Proporțiile corpului
- Culorile personale
- Textura materialelor textile
- Centru compozițional



Arta vestimentară nu este doar creativitate, ci și precizie, armonie și echilibru. Creierul nostru percepe aceste caracteristici ca pe o stare de perfecțiune către care tinde și pe care o agreează. Altfel spus, ceea ce numim frumusețe inexplicabilă este o îmbinare bine structurată între știință și artă.

În cazul unei ținute vestimentare, echilibrul se obține prin consonanța perfectă a particularităților antropometrice și morfologice cu caracteristicile modelelor. O ținută echilibrată din punct de vedere al aspectului exterior trebuie compusă, ținând cont de următoarele elemente:

1. **Forma corpului.** Cred că ai observat, că în pofida faptului că toți oamenii au aceleași părți ale corpului, forma și dimensiunile lor variază considerabil de la un om la altul. În consecință, produsele vestimentare arată complet diferit pe diverși purtători. Echilibrat și frumos va fi perceput acel produs, care va pune în evidență părțile frumoase ale corpului și le vor camufla pe cele care dezavantajează purtătorul.
2. **Proporțiile corpului.** Proporțiile corpului reprezintă un șir de rapoarte pe care le formează părțile lui componente. Cu ajutorul proporțiilor putem determina lungimea ideală a produsului vestimentar (cămășilor, bluzelor, fustelor) pentru a crea un aspect echilibrat din punct de vedere compozițional.

Tot corpul nostru reprezintă într-un fel sau altul un instrument de măsurare. Cu mult timp înainte de crearea geometriei, oamenii au învățat să măsoare lungimea în coți (veche unitate de

măsură pentru lungimi egală cu 0,637 metri (în Moldova), care reprezenta distanța de la cot până la încheietura mâinii), distanța în tălpi, pași etc.



Figura 1.15. Proporțiile canonice ale corpului uman, de Leonardo da Vinci

Iată de ce studierea proporțiilor corpului i-a preocupat pe oamenii de știință încă din antichitate.

Cel mai vestit cercetător al formei corpului uman a fost pictorul și savantul italian din epoca Renașterii *Leonardo da Vinci*. Anume el este autorul „secțiunii de aur”, care și astăzi stă la baza creației produselor vestimentare și a vorbit despre proporțiile corpului uman. Pentru toți este cunoscută schița realizată de Leonardo da Vinci cu titlul „Proporții canonice ale corpului uman”. (figura1.15).

Un șir de savanți, oameni de artă au dedicat foarte multe studii relației dintre proporționarea corpului uman și arhitectură. Corpul uman poate servi ca obiect pentru dezvoltarea simțului proporției. Una dintre cele mai populare unități de exprimare a proporțiilor corpului uman este înălțimea capului.

Astfel, înălțimea corpului unui bărbat adult de vârstă medie va fi constituită din 7,5...8 înălțimi ale capului. Pentru bărbații înalți înălțimea capului constituie $\frac{1}{8}$ din înălțimea sa, iar a unui bărbat scund - $\frac{1}{7}$ (figura 1.16).

Proporțiile corpului masculin și feminin sunt diferite, în special, prin raportul dintre lățimea umerilor și a șoldurilor. Acest lucru permite determinarea genotipului în baza scheletului.

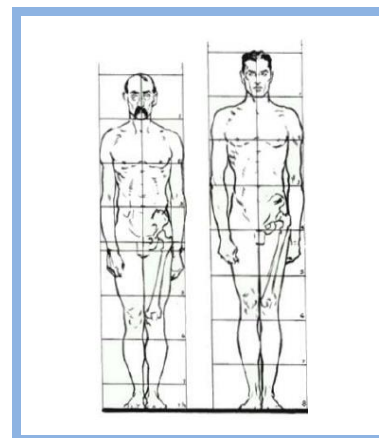


Figura 1.16. Proporțiile caracteristice de bază ale corpului masculin

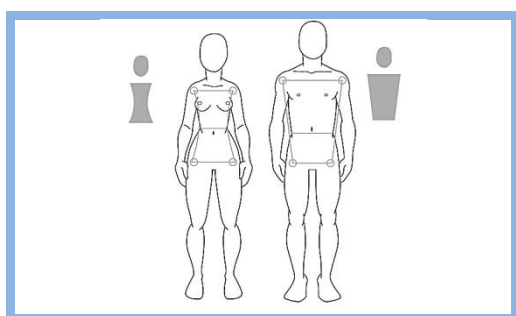


Figura 1.17. Silueta trunchiului feminin și masculin

Femeile au bazinul mult mai lat, fapt ce are impact asupra întregului corp. Aceasta înseamnă că linia șoldurilor la femei este cea mai lată parte a corpului, asociată cu o talie îngustă, în timp ce la bărbați cea mai lată parte a corpului este linia umerilor, asociată cu o talie puțin diferită de linia șoldurilor.

Astfel, silueta trunchiului feminin se aseamănă cu o clepsidră, pe când al bărbatului - se aseamănă cu un trapez (figura 1.17).

Forma costumului depinde de nivelul de ajustare a acestuia pe corp. La crearea schiței se ia în considerare poziția punctelor și zonelor de contact între corp și costum la nivelul umerilor, taliei și șoldurilor.

Armonia este reflectată în proporționalitatea și subordonarea tuturor elementelor de costum și forma lui în ansamblu cu dimensiunea, forma și proporțiile corpului uman.

Contrastul esteo încălcare argumentată a proporțiilor corpului până la limita acceptabilă a formei proiectate a costumului și a elementelor acestuia. Conturul lin al suprafeței și trecerea lină a elementelor formei din unul în altul o fac flexibilă.

Formele plastice în costum conturează ușor și grațios corpul. Formele dure, unghiulare fac costumul mai static.

Proportionalitatea între forma costumului și corpul omului reprezintă raportul dintre părțile costumului și părțile relevante ale corpului. Poziția exactă și dimensiunile elementelor componente ale costumului și în corelație cu părțile corpului face costumul constructiv, adică dezvăluie mai deplin și clar adevăratul scop al creatorului de modă.

3. **Culorile personale** (culorile pielii, părului, ochilor). Compatibilitatea culorilor personale cu cele ale hainelor are o importanță deosebită atât asupra felului în care arătăm, cât și a stării emoționale. Purtând culori incompatibile cu culorile personale vom arăta lipsiți de entuziasm, obosiți, bolnavi, în timp ce în culorile potrivite vom fi percepuți ca bine dispuși și sănătoși. De asemenea, psihologia culorii susține efectul acestora asupra emoțiilor și chiar a performanțelor intelectuale sau fizice.

Johannes Itten, teoretician și pictor preocupat de studiul culorilor, a realizat cercul cromatic (figura 1.18) al celor 12 culori (3 primare, 3 secundare de gradul I și 6 secundare de gradul II):

- ✓ culorile primare (R – roșu, G – galben, A – albastru) numite fundamentale sau de bază. Ele nu se pot obține din combinarea altor culori;
- ✓ culorile secundare de gradul I se obțin din amestecul a două culori primare astfel:
 $R + G = O$ (oranj); $A + G = Ve$ (verde); $R + A = Vi$ (violet);
- ✓ culorile secundare de gradul II se obțin din amestecul dintre o culoare primară și o culoare secundară de gradul I astfel : $G + O = G.O.$ (galben – oranj); $R + O = R.O.$ (roșu – oranj); $R + Vi = R.Vi.$ (roșu – violet); $A + Vi = A.Vi$ (albastru – violet); $A + Ve = A.Ve$ (albastru – verde); $G + Ve = G.Ve$ (galben – verde)

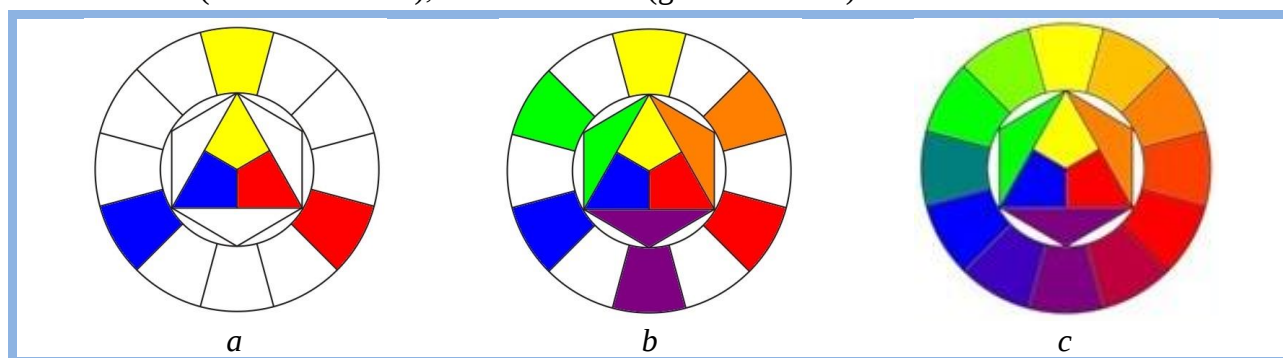


Figura 1.18.Cercul cromatic din 12 părți a lui Johannes Itten (1961)

a - culori primare; *b* - culori secundare, gr. I; *c* – culori secundare, gr.II

După efectul pe care îl produc culorile pot fi calde sau reci (figura 1.19). În cercul cromatic al lui Johannes Itten se disting în partea dreaptă culorile calde (G, G.O, O, R.O, R, R.Vi), iar în partea stângă culorile reci (Vi, A.Vi, A, A.Ve, Ve, G.Ve).

Oranjul este culoarea cea mai caldă deoarece rezultă din amestecul fizic dintre două culori calde ($R + G$).

Albastrul pur este culoarea cea mai rece deoarece celelalte culori reci conțin și culori calde ($Ve = A + G$; $Vi = A + R$).

Albul și negrul sunt considerate nonculori, întrucât ele nu conțin pigmenți cromatici. Albul reprezintă lumina, iar negrul reprezintă întunericul. Amestecând alb și negru în proporții diferite se obțin opiniile acromatice sau neutre.

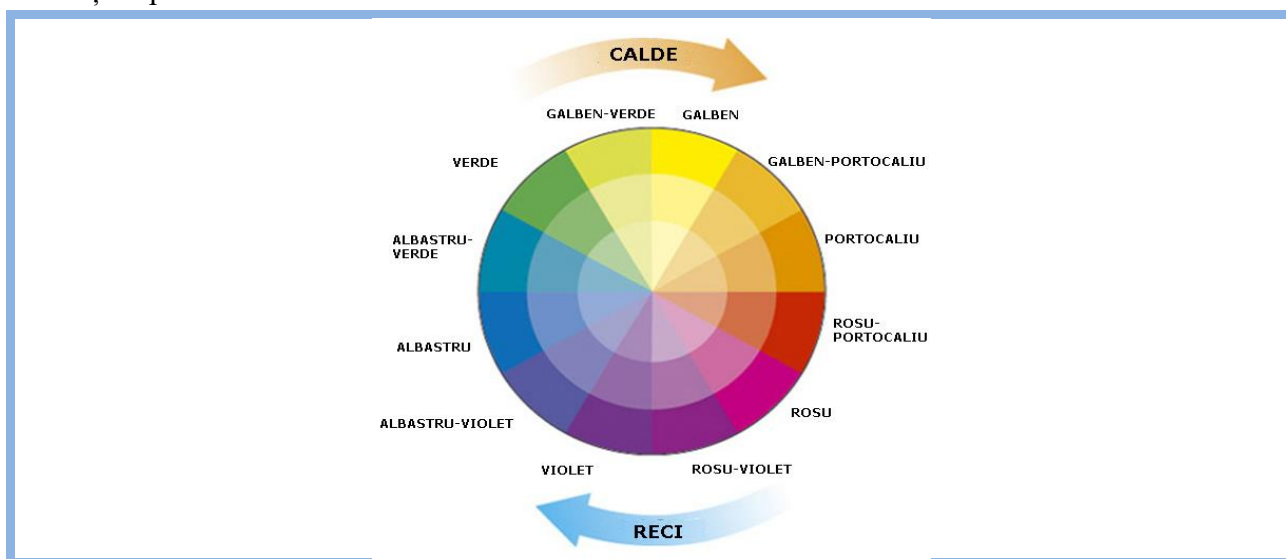


Figura 1.19. Amplasarea culorilor calde și reci în cercul cromatic

4. **Textura materialelor textile** și aspectul general al pielii și părului. Îmbrăcămintea confecționată din materiale ce au textură fină și luciu satinat poate sublinia frumusețea părului lung și strălucitor. Luciul reflectă lumina atrăgând atenția asupra obiectelor pe care le înconjoară în timp ce lipsa de strălucire absoarbe lumina, creând o zonă mai puțin accentuată pentru privire de aceea ridurile feței pot fi ascunse în același fel, folosind eșarfe, pălării, topuri cu textură în relief și mate.
5. O regulă de bază a organizării corecte dinpunct de vedere compozițional a costumului este **necesitatea existenței unui centru compozițional.**

Centrul compozițional reprezintă acel element al modelului care ne atrage imediat atenția. Centrul compozițional poate fi obținut cu ajutorul culorii (contrastantă față de culoarea de bază, puternică, vie), printr-o formă neobișnuită, printr-un element decorativ etc. Se poate spune că centrul compozițional este un element în jurul căruia se unesc toate celelalte elemente ale costumului și căruia ele i se subordonează, aflându-se în dependență față de acesta.

Locul amplasării centrului compozițional depinde atât de modă, cât și de preferințele creatorului costumului.

Centrul compozițional poate fi exprimat și prin câteva elemente. În cea mai mare parte a cazurilor, acesta contribuie la o evidențiere a ideii creatorului de modă. De exemplu, dacă dorim să amplasăm centrul compozițional în partea inferioară a costumului, partea superioară va trebui să fie concisă.

EXERCIIȚII PENTRU ANTRENAREA SIMȚULUI PROPORȚIILOR

Pe o coală de hârtie de calc cu formatul A4 conturează cu linii forma produselor vestimentare din reviste de specialitate. Pornește de la contururi exterioare apoi liniile din interior. Este important să încerci să conturezi elementele decorative – volănașe, creți, tighele decorative etc.



1. Determină centrul compozițional în modelele de mai jos:



2. Identifică combinațiile de culori din modelele de mai jos:



3. Propune cate trei soluții pentru fiecare din aspectele de mai jos:

- „culori secundare de gradul I”;
- „culori calde”;
- „culori reci”;
- „culori secundare de gradul II”;
- „contrast cald – rece”.

Tema 2



**PARTICULARITĂȚI ERGONOMICE ȘI NORME SANITAR-TEHNICE ÎN
ATELIERUL DE CROITORIE**



Organizarea locului de muncă în dependență de tipul lucrărilor realizate.



Studiind această temă vei fi capabil:

- să determini aspectele ergonomice ale spațiului de lucru al croitorului;
- să identifice norme sanitar-tehnice de organizare al spațiului de lucru al croitorului;
- să stabilești cerințe de securitate și sănătate în muncă.



- Ergonomie
- Norme sanitar-tehnice
- Cerințe generale de securitate



ORGANIZAREA ERGONOMICA A SPAȚIULUI ȘI LOCULUI DE MUNCA

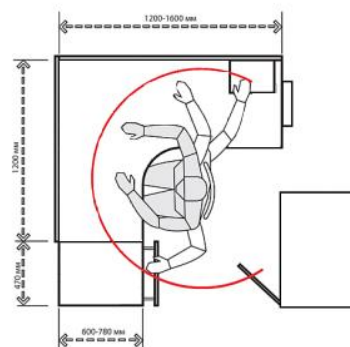
Indiferent de zona de lucru și dotarea acesteia spațiul disponibil trebuie să fie organizat respectând un șir de norme care asigură condiții optime pentru desfășurarea activităților de muncă pe întreg parcursul zilei. Aceste norme sunt stabilite de ergonomie - știința care studiază condițiile de muncă în vederea realizării unei adaptări optime a omului la acestea.

Aplicarea principiilor ergonomice la organizarea spațiilor și locurilor de muncă conduce la asigurarea eficienței, siguranței și confortului procesului de muncă, altfel spus la crearea condițiilor de muncă, care contribuie la reducerea oboselii și menținerea stării de sănătate a croitorului.

Confortul zonei de lucru este asigurat de organizarea rațională a spațiului de muncă, acesta fiind divizat în zone de lucru, astfel încât fiecare angajat să-și poată desfășura activitatea individuală și/sau în echipă în cel mai eficient mod.

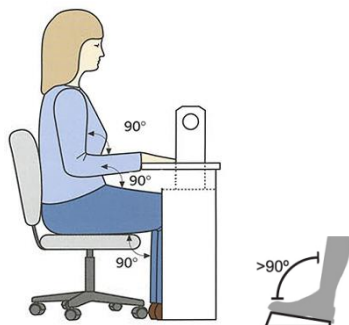
Mobilierul și utilajul tehnologic trebuie amplasate astfel încât instrumentele utilizate cel mai frecvent în procesul de lucru să se găsească la distanța mâinii întinse. O astfel de amplasare permite reducerea efortului fizic, îndreptând consumul energetic al omului spre realizarea sarcinilor de lucru. Respectarea principiilor ergonomice permite economisirea a circa 30% din timpul de lucru, majorând în aceleași limite productivitatea muncii.

Unul dintre conceptele-cheie ale ergonomiei este menținerea corpului în poziție naturală (poziție pentru care corpul consumă minimum de energie) pentru o durată cât mai mare de timp. Greutatea corpului, în acest caz este repartizată uniform, iar membrele sunt relaxate. Reieșind din faptul, că foarte puține mese pentru mașinile de cusut sunt reglabile în înălțime, se poate opta pentru un scaun reglabil. Mobilierul de lucru trebuie reglat astfel încât, atunci când brațele și umerii sunt relaxați, palmele se pot odihni pe masa mașinii de cusut, formând în articulația cotului un unghi de 90°.



În cazul efectuării lucrărilor manuale, se impune respectarea distanței dintre ochi și obiectul muncii. Aceasta trebuie să se înscrie în intervalul 30...35 cm, care poate fi asigurată prin utilizarea scaunului reglabil. Pentru asigurarea poziției corecte a picioarelor, acestea se amplasează pe un suport special.

Pentru realizarea lucrărilor la mașini de cusut, persoana trebuie să păstreze o poziție a corpului ușor înclinată spre mașină, astfel ca distanța dintre ochi și obiectul ce se prelucreează să fie de 30...40 cm.



Se recomandă ca unghiurile dintre axele brațului și antebrățului, între trunchi și coapsă, și între axele coapsei și gambei să fie egală cu 90°.

Persoana care execută lucrările mecanice trebuie să aibă la îndemână toate instrumentele și ustensilele necesare. Locul de muncă trebuie să fie iluminat bine cu ajutorul unei lămpi instalate la mașina de cusut. Măinile trebuie să fie puse pe masă. Picioarele trebuie să fie poziționate pe pedala mașinii de cusut.

NORME SANITAR-TEHNICE PRIVIND ORGANIZAREA SPAȚIULUI DE LUCRU

În vederea organizării corecte a spațiilor de lucru, sunt elaborate și un șir de norme sanitar-tehnice. Aceste norme vizează amplasarea utilajului și a mobilierului în spațiul disponibil, precum și amenajarea întregului spațiu. Conform normelor se recomandă pentru fiecare croitor să se repartizeze câte 12 m², iar pentru fiecare cusător 7 m². Astfel, mesele de lucru trebuie amplasate la o distanță de cel puțin 1,0 m de la pereți și piloni, distanța dintre mașinile de cusut trebuie să depășească 0,6 m, iar cea dintre utilajul pentru tratamentul umidotermic și alte locuri de muncă trebuie să depășească 0,8 m.

Căile de acces și culoarele din incinta atelierului trebuie să fie de cel puțin 2,0 m, acestea fiind menținute libere. Orice spațiu de producere, în care activează mai mult de 7 persoane trebuie să dețină două intrări/ieșiri cu acces liber. Toate locurile de lucru urmează să fie bine iluminate, atât prin surse naturale, cât și cele artificiale suplimentare.

CERINȚE GENERALE DE SECURITATE ȘI SANATATE ÎN MUNCA (SSM)

Pentru ca activitățile specifice profesiei să se desfășoare în condiții de securitate, trebuie respectate următoarele reguli de comportament la locul de muncă:

1. Înainte de a începe activitatea de muncă este necesar să se verifice starea tuturor echipamentelor de lucru. În cazul în care se constată prezența anumitor defecțiuni de funcționare a echipamentelor de lucru, se va anunța conducătorul unității.



Se interzice utilizarea echipamentelor de lucru (mașinilor de cusut, fiarelor de călcat, preselor, cuțitelor de croit electrice etc.) în stare defectă!!!

2. Zilnic se va verifica vizual integritatea cablurilor de alimentare și a legăturii la centura de împământare.
3. Lucrările de deservire/întreținere a echipamentelor electrice, precum și folosirea întrerupătoarelor de curent electric se vor efectua doar cu mâinile uscate.
4. Locul de lucru va fi păstrat în permanență curat fără a fi aglomerat cu piese croite, materiale textile, unelte, ustensile de lucru și alte obiecte.
5. În timpul executării lucrărilor, muncitorii vor purta părul legat sau acoperit.



Se interzice lucrătorilor să-și pieptene parul în apropierea utilajelor!!!

6. Pe toata durata efectuării activităților la locurile de muncă ce necesită atenție sporită, lucrătorii vor fi atenți la operațiile pe care le execută, evitând discuțiile cu alte persoane, inclusiv la telefonul mobil.
7. La executarea lucrărilor la mașina de cusut, distanța de la capul lucrătorului până la mașina de cusut (organul de lucru) va fi cel puțin de 30 cm.
8. Intervenții de orice natură pot fi efectuate la mașina de cusut în stare deconectată.



Este interzis a se interveni cu mâna sau cu diferite obiecte la organele de lucru a mașinii de cusut în timpul funcționării acesteia!!!

9. La schimbarea aței în mecanismul suveicii mașina de cusut trebuie deconectată, iar piciorul lucrătorului se va înlătura de pe pedala de acționare. În caz contrar, (dacă piciorul lucrătorului se află pe pedala de acționare și mașina de cusut este în stare de lucru) din neatenție, mașina poate fi pusă în mișcare și poate provoca strivirea/înțeparea/coaserea degetelor.
10. În cazul în care mașina de cusut este înzestrată cu placă de protecție de la tija acului, aceasta nu se va îndepărta în procesul lucrului pentru a evita străpungerea degetelor cu acul.
11. La mașina de cusut nu se va lucra cu ace deteriorate.
12. Locul de lucru la mașina de cusut se va înzestra cu lampă locală. Sursa de lumină locală trebuie să cadă perpendicular pe suprafața de lucru.
13. Pentru evitarea accidentelor de muncă și evacuarea rapidă în situații excepționale, căile de acces și culoarele din incinta atelierului vor fi păstrate libere fără a depozita în ele materia primă, produsele finite etc.
14. Utilajul pentru tratamente umidotermice va avea cablul de alimentare protejat corespunzător.



Este interzisă utilizarea cablurilor asamblate din mai multe bucăți sau cu stratul izolant deteriorat!!!

15. Conectarea/deconectarea utilajului la rețeaua electrică se va efectua cu ajutorul fișei de curent.



Este interzis a trage de cablul electric la deconectarea utilajului. Deconectarea se va efectua extrăgând fișa de curent cu o mână și cu cealaltă fixând corpul prizei!!!

16. În scopul evitării pericolului de incendiu la finele activității de lucru toate utilajele electrice se vor deconecta de la sursa electrică.



1. Imaginează-ți că ești croitor. Schițează planul unei zone de lucru, în care să-ți:
 - a) menții starea de sănătate a vederii;
 - b) menții poziția corectă a corpului;
 - c) asiguri condiții optime (ergonomice) de lucru.
2. Elaborează un puzzle care să reflecte designul unui atelier de croitorie ce corespunde tuturor normelor recomandabile pentru următoarele situații:
 - a) având trei angajați;
 - b) având șapte angajați;
 - c) având cincisprezece angajați.
3. Reprezintă prin sigle fiecare regulă de comportament la locul de muncă. Simbolizează informația pe un poster.
4. Realizează periodic/la necesitate exerciții de prevenire a stării de oboseală

a ochiului, descrierea cărora este prezentată în continuare.



EXERCIȚII PENTRU PREVENIREA STĂRII DE OBOSEALĂ A OCHIULUI ÎN TIMPUL LUCRULUI

"Mens sana in corpore sano" - adesea ai auzit acest motto care ne îndeamnă la [exercițiu fizic regulat](#), la [alimentație sănătoasă](#) și echilibrată, și până la urmă, la respectarea acestui corp de care ne folosim pe acest Pământ. Un corp sănătos devine aproape fără valoare când persoana se confruntă cu diferite afecțiuni oftalmologice. Pentru a preveni apariția [tulburărilor de vedere](#), dar și pentru a le ameliora pe cele deja existente vă prezentăm o serie de exerciții special concepute și gândite pentru ochiul uman.

1. Așează-te confortabil pe un scaun/într-un fotoliu. Freacă-ți mâinile până când le simți calde, fierbinți. Închide ochii, după care acoperă-i cu palmele, fără a provoca o presiune la nivelul ochilor. Imaginează-ți că este întuneric beznă și concentrează-te asupra întunericului. Respiră adânc, încet și uniform, în timp ce te gândești la un eveniment fericit sau chiar vizualizează o scenă. Deschide ochii. Repetă acești pași timp de cel puțin 5 minute.
2. Închide ochii timp de 3...5 secunde, apoi timp de 3...5 secunde ține-i deschiși. Repetă de 7...8 ori.
3. Închide ochii și cu ajutorul degetelor masează-ți [pleoapele](#) prin mișcări circulare, timp de 1...2 minute.
Atenție! Mâinile vor fi igienizate înainte de începerea exercițiului, iar mișcărilor sunt ușoare, pentru a nu se forma o presiune greu de suportat.
4. Pleoapele superioare ale ochilor sunt presate cu 3 dintre degetele de la ambele mâini. Menține această presiune timp de 1...2 secunde, după care „eliberează” ochiul. Repetă acest exercițiu de 5 ori.
5. Așează-te și relaxează-te! Rotește-ți ochii în sensul acelor de ceasornic, apoi contra-sensul acelor de ceasornic. Repetă acest exercițiu de 5 ori, cu mențiunea ca la fiecare schimbare a direcției de rotație să clipești de câteva ori.
6. Stai la o distanță de aproximativ 15 cm de la fereastră. Pe geam conturează cu cariocă două semne la nivelul ochilor, este de preferat ca culoarea acestora să fie roșu sau negru. Privește prin aceste semne și concentrează-te asupra unui obiect timp de 10...15 secunde, după care concentrează-te asupra semnelor.
7. Ține un creion în fața ochilor la distanța mâinii întinse. Lent, îndreaptă mâna către nas până la distanța în care reușești să cuprinzi creionul cu vederea, apoi îndepărtează-l în poziția inițială. Repetă acest exercițiu de 10 ori.
8. Privește un perete gol și imaginează-ți că scrii un cuvânt cu ochii (fără să miști capul). La început acest exercițiu poate părea dificil, însă cu timpul va deveni tot mai distractiv.
Recomandare! Cu cât literele sunt mai mari cu atât exercițiul este mai eficient.
9. Imaginează-ți că ai în față un ceas foarte mare. Privește în centrul ceasului. Apoi, uite-te la o cifră care marchează ora 12 (fără să întorci capul). Privește iarăși în centru, apoi iarăși la o cifră care marchează o altă ora. Repetă acest exercițiu de 12 ori.
Recomandare! Acest exercițiu poate fi practicat și cu ochii închiși.
10. Timp de câteva secunde, concentrează-te asupra unui obiect care se află la o distanță de peste 150 m. Apoi, focusează-ți privirea asupra unui obiect care se află la o distanță de 30 m, dar care se află în aceeași direcție. Repetă acest exercițiu de 5 ori.
11. Mișcă ochii sus-jos timp de 8 ori. Apoi mișcă-i pe direcția stânga-dreapta tot de 8 ori.
Atenție! Dacă simți o presiune la nivelul ochilor renunță la acest tip de exercițiu, deoarece tulburările de vedere deja existente pot fi agravate.



GLOSAR DE TERMENI!

Termenul	Definiția
Ergonomie	știința care studiază condițiile de muncă în vederea realizării unei adaptări optime a omului la acestea.
Instrument	obiect tehnic manual folosit la prelucrarea materialelor textile în scopul schimbării formei, a dimensiunilor și a proprietăților acestora, care se

	utilizează la îndeplinirea lucrărilor manuale.
Ustensilă	obiect ajutător care servește la efectuarea unor operații manuale sau la manevrarea unor materiale fără a le prelucra.

Termenii prezentați în glosar reprezintă limbajul profesional al croitorului care trebuie însușit și utilizat pe parcursul activității profesionale. Elevii vor elabora o listă similară de termeni care urmează a fi atașat la portofoliul personal al elevului. Dacă elevii vor găsi și alți termeni, îi vor adăuga la sfârșitul listei.