

***Творчески
й проект***



**Автор: _____ Дарья 8 кл.
МБОУ СШ №9 города Димитровграда
Ульяновской области
Руководитель: Уралева Н.С. , учитель
технологии**



Цель работы

- Провести исследование про русскую баню.
- Выявить пользу банных процедур для здоровья.
- Самостоятельно подготовить презентацию «Русская баня»

Задачи


- * Познакомиться с историей русской бани.
- * Научиться использовать источники информации для выполнения проекта.
- * Приготовить презентацию для одноклассниц по здоровому образу жизни.
- * Сделать вывод.

Чтоб здоровьишко поправить Или времечко убить, Содержание

 Происхождение слова «баня»
Отправляемся мы в баню....

 Роль бани в жизни русского народа.

 Виды бань на Руси.

 Все про банный веник.

 Баня и оздоровление.

 Заключение.

Актуальность



- *Сейчас очень модно поддерживать здоровый образ жизни. А баня и банные процедуры – это как раз здоровье и еще раз здоровье. Баня – весьма популярное среди ведущих здоровый образ жизни людей и эффективное средство восстановления здоровья и работоспособности. Баня повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, стимулирует иммунитет, улучшает состояние кожных покров, тонизирует деятельность всего организма и в целом помогает человеку быть здоровым и выглядеть ухоженным.*
- *Поэтому мне захотелось донести эту полезную информацию до своих одноклассниц.*

Слово «баня» происходит от латинского *balneum*, что означает прогнать боль, грусть.



На Руси бани были известны с самой глубокой древности. Баня всегда была первой потребностью русского народа и много для него значила. В баню ходили все — от знатных князей до простых крестьян.

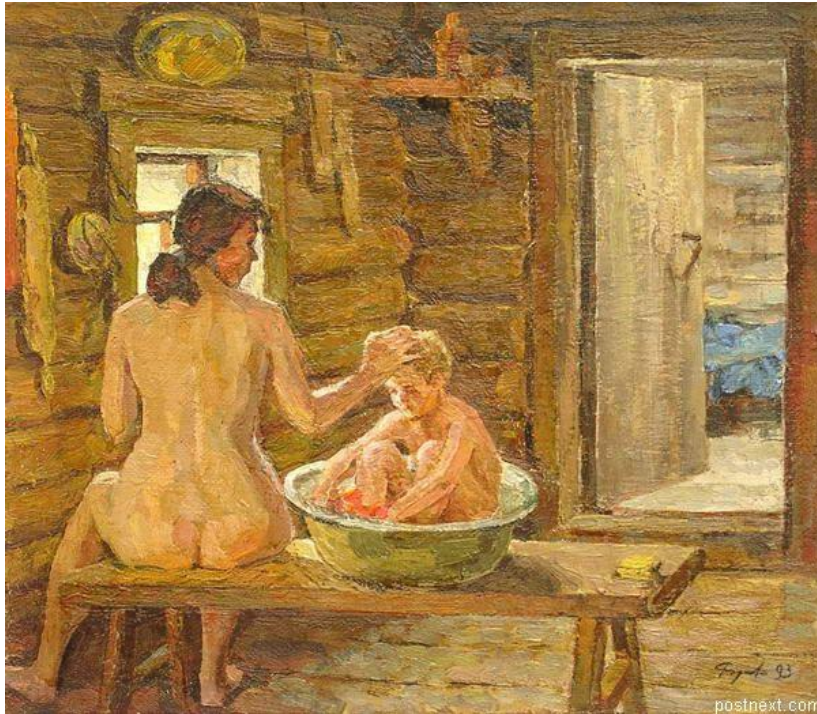


Когда в Средние века по всей Европе свирепствовали болезни: чума и холера, на Руси спасались своей любимой баней. Тогда вымирали от страшных болезней целые деревни, а то и города. И только Россию эти чудовищные болезни обошли стороной. А помогла русская баня, в которой погибала любая хвороба.





- **Недаром на Руси бытовала поговорка «Помылся – будто заново родился!».**

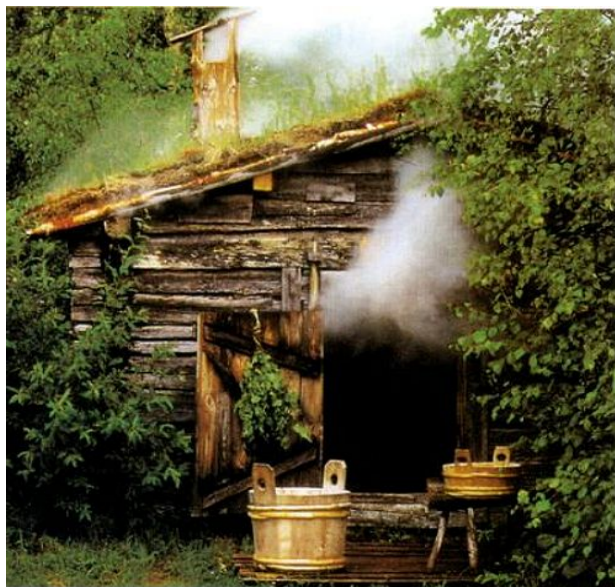


- *Вот и ходили люди в бани и парились целыми семьями, выгоняли болезни и наводили чистоту да красоту! В древности баню называли на Руси мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня.*
- *■ Бани топились лишь один раз в неделю — по субботам.*
- *Баня «сопровождала» древних славян всю жизнь! здесь их омывали в день рождения, перед свадьбой и после смерти.*



- *Новорожденных до двух месяцев мыли в бане каждый день. Ребенка рано начинали припаривать в бане березовым веничком, предварительно смазав кожу ребёнка толстым слоем дрожжей и завернув его в пелёнку.*

Баня топилась по-черному или по-белому

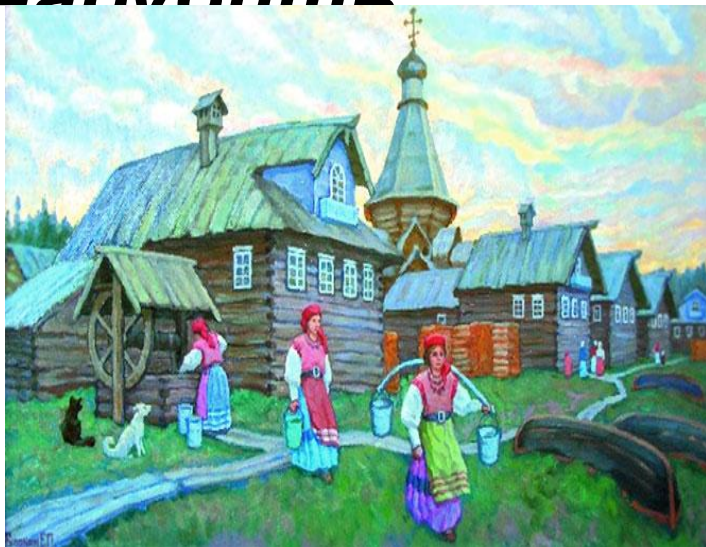


В бане по-черному нет трубы и копоть оседает на стенках. Дело в том, что копоть, которая оседает на стенах и потолке, поглощает все дурные запахи. Такая баня считается более экономной, а запах в ней особенно приятный и немного отдает дымком.



Баня по-белому – это второй вид русских бань. Это уже пятистенок под единой крышей с предбанником, моечной и парилкой. Париться в деревянной бане «по-белому» — огромное удовольствие. В парилки по-белому ходили преимущественно зажиточные крестьяне.

Чтобы баньку истопить надо было воды носить... да дров нарубить



Русские крестьянки отправлялись к колодцу с дугообразным коромыслом и ведрами, которые крепились на крючках у его основания. Чтобы коромысло не переломилось под тяжестью воды, на его середину крепили металлическую пластину. Чтобы было не так тяжело нести ведра, коромысло следовало время от времени перекидывать с одного плеча на другое.



**Баньку затоплю сегодня.
Приготовлю щепок воз...
Банька Господу угодна,
Русских не страшит мороз.**



Но самое главное в бане – это веник



Нет тех веников полезней От устатку и болезней!



Березовый



Дубовый



Можжевельный



Эвкалиптовый



Пихмовый



Польный



Рябиновый



Липовый

В старину понимали толк в вениках и по достоинству оценивали разные сорта. Но предпочтение все же отдавалось березовым веникам. К заготовке березовых веников для бани раньше относились очень серьезно. Их заготавливали во второй половине июня и до середины августа. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А.

**«ТОТ, КТО В БАНЕ ПАРИТСЯ, В
ТОТ ДЕНЬ НЕ СТАРИТСЯ»**



Нет на свете дела краше, Чем парная баня наша!



- *На Руси люди любили париться в душистом хлебном паре, который достигался поливанием раскалённых камней квасом, разведенным водой. Но для того чтобы выдержать сильный жар, необходимо надеть рукавицы и шапку. Русский народ ещё в то время считал полезным прикрывать голову в парильне, предохраняя её от перегрева.*

- *Как правило, бани ставили недалеко от водоёмов. Зимой после бани люди выбегали нагими на улицу и ныряли в прорубь или обтирались снегом, как мочалкой. Летом же после бани просто обливались холодной водой или прыгали в водоём. Иностранцы приходили в ужас. После такого зрелища русские казались им настоящими богатырями.*





- Женщины, заботясь о здоровье и красоте кожи, с успехом использовали пищевые продукты: молоко, простоквашу, ржаной хлеб, сметану, хлебный квас, мед, толокно, растительное и сливочное масло, огурцы, яйца, а также листья, корни, многих растений. Листья ромашки, зверобоя, подорожника, чистотела и лопуха, а также дубовая кора, крапива и мята.

Русская баня очень полезна для здоровья и самочувствия. Во-первых, из организма выводятся шлаки, очищается кожа. Во-вторых, после посещения русской бани повышается иммунитет и сопротивляемость к простудным заболеваниям. В-третьих, баня – это тот же тренажерный зал, но только для ваших внутренних органов. И, наконец, именно русская баня дарит невероятное расслабление, работоспособность и душевный баланс. Русская баня закаляет, оздоравливает, тренирует, лечит, возвращает к жизни.



**Какой же русский в бане
не был,
Не испытал пахучий
жар?
Да и сейчас, на полку
мне бы,
На камни квас... И
лёгкий пар!
Чтоб из костей ушли
болезни,
Чтоб мышцы были как
жгуты,
Чтоб глотка отзывалась
песней,**





Заключение



- **Словом, русская баня имеет огромное историческое значение. Она является не только символом здорового духа и тела, но и вызывает ассоциации с гостеприимством – чертой, присущей открытым, щедрым и добрым русским людям. Время идет, а выражение «Кто не был в русской бане, тот не был в России» не теряет своей актуальности и глубокого смысла!**



СТАМБУЧКИ!