

Введение.

Наступает суббота, а это значит, нужно собираться в баню. Опять эта баня. Зачем? Ведь у нас такая прекрасная ванная, в которой я могу мыться хоть каждый день. Мама говорит, что баня полезна, оказывает на человека лечебные воздействия. Она поднимает настроение, снимает усталость, и, в конце концов, не стоит нарушать традицию наших предков – баня была частью их жизни.

Меня заинтересовало, а что мои одноклассники знают о пользе и бани банных традициях и провела анкетирование между учащимися и учителями по следующим вопросам:

с целью:

1. Ваша семья имеет

А) только баня

Б) только ванная

С) баня и ванная.

2. У вас баня на газу или на дровах?

3. Часто ли вы посещаете баню?

Да

нет

Иногда

4. Знаете ли вы, какими полезными свойствами обладает баня?

Да

нет

5. Знаете ли вы традиции русской бани?

А) Да

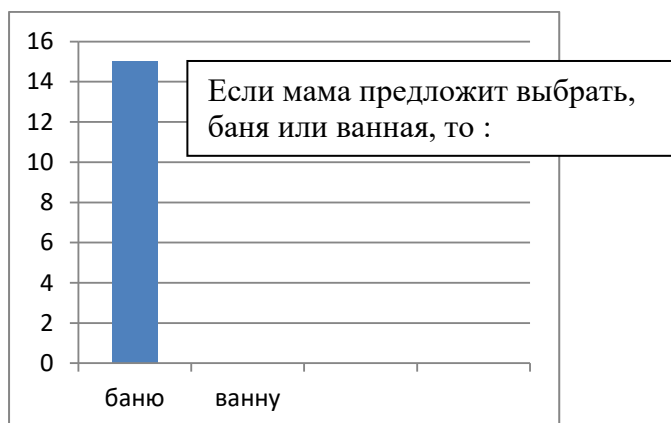
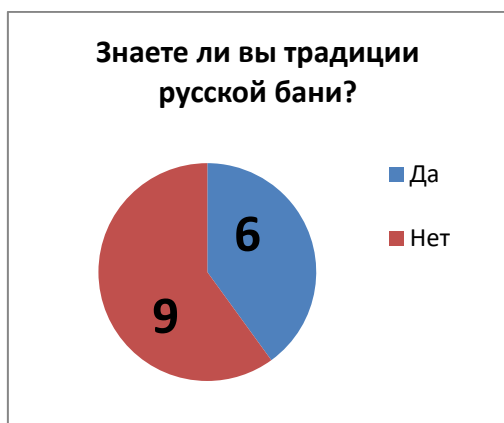
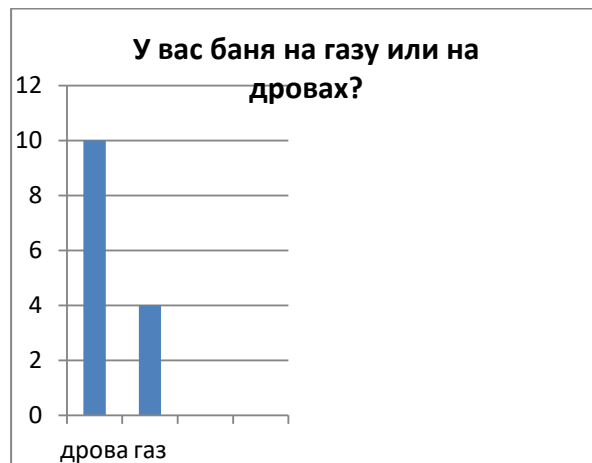
Б) Нет

6. Если мама предложит выбрать, баня или ванная, то :

- ты выберешь баню;

- ты выберешь ванну.

В анкетировании участвовало 15 учеников. По результатам анкетирования видно, что у 5 одноклассников имеется только баня, у 9 есть и баня и ванная, причем 10 бань топят дровами, а 4 бани имеют газовое отопление. 1 одноклассник имеет только ванну. Из 15 одноклассников - 7 часто посещают баню, но даже не задумывались, полезна она или вредна для здоровья и мало знакомы с банными традициями. Но если мама предложит выбрать, баня или ванная, то все обязательно выберут баню.



Цели исследования: Изучить пользу и традиции русской бани; выяснить влияние банных процедур на здоровье человека.

Задачи исследования:

- проследить историю развития русской бани.
- провести опрос учащихся и учителей, родственников
- побеседовать с врачом районной больницы Бочкаревой И.К.
- исследовать и сравнить физические параметры в банях на газу и на дровах.
- выяснить, какую пользу приносит баня для меня и моих родственников
- познакомиться с особенностями банных обычаев Россиян
- составить Правила пользования русской баней

- выяснить влияния русской бани на организм человека,
- выяснить, что нужно знать, чтобы банная процедура принесла пользу.
- разработать памятку для желающих посещать русскую баню.

Методы исследования

- анкетирование и обработка результатов
- поиск информации, метод анализа, устный опрос, беседа.

Источники информации - познавательная литература, Интернет, интервьюирование

Я выдвинула гипотезу: баня - это пережиток прошлого, ведь почти каждый житель имеет в своей квартире (или доме) удобную ванну или душевую кабину, мыться в которых, можно каждый день.

Основная часть

Слово «баня» произошло от латинского «бальнеум», что означает прогнать хворь, грусть, печаль.

Вначале я выяснила, что история бани началась ещё в глубокой древности. У всех народов баня была не только местом для мытья, но и священным местом. Считалось, что она объединяет 4 главные природные стихии: огонь, воду, воздух и землю. Поэтому человек, посетивший баню, как бы вбирал в себя силу всех этих стихий и становился крепче, сильнее и здоровее. Недаром на Руси бытовала поговорка «Помылся – будто заново родился!».

Русская баня – одна из самых древних. О ней упоминается в устном народном творчестве ещё тогда, когда даже не было письменности.

Парную баню на Руси называли мыльной, мовней или влазней. Ими пользовались как богатые, знатные люди, так и простой люд.

На Руси с баней были связаны все самые важные события: рождение, свадьба, выздоровление после тяжёлой болезни.

Бабушка мне рассказывала, что с прошлых времен осталась такая традиция: перед свадьбой, в четверг подружки невесты ходили к жениху с приданом. После застолья гостям с невестинной стороны дарили наряженный веник. Эти веником должна была попариться в бане невеста перед свадьбой.

Другой обычай топить баньку для гостей тоже сохранился до наших дней.

По старинному обычаю отправляясь в дальний путь, человек стремился напоследок попариться в баньке – чтобы увезти с собой запах родины.

Все болезни лечили в первую очередь баней. Считалось даже, что если больному не помогла баня, то ему уже ничто не поможет.

Младенцев тоже мыли в баньке почти с рождения, даже парили.

Если семья переезжала на новое место, то в первую очередь начинали возводить баню потому, что в ней вполне можно было приютиться, и она очень просто строилась. Для удобства бани строились на берегу озера, речки или хотя бы недалеко от колодца.

Раньше было три вида русской бани: «чёрная», или курная, «белая», и баня в русской печке - влазня, лазня.

«Чёрная» баня - самая древняя. Это крошечная избушка из брёвен с очень низким потолком, разделённая на две маленькие комнатки: предбанник и парилка. Обстановка в парной была скромной: печи, полка и большая бочка с водой. Пол чаще всего укрывали соломой или ветками ели. В ней не было отверстия для выхода дыма, стены были чёрные от сажи. Когда баня топилась, дым уходил в комнату, а после этого выходил через открытое окошко или отверстие около двери. У моей прабабушке в деревне сохранилась баня «по – черному». Я в ней не мылась, но мама рассказывала, что в ней было очень жарко и много пару.

Потом появилась «Белая» баня, в которой дым выходил через специально сделанный дымоход. Когда дрова полностью догорали и весь дым выходил, заслонку в трубе закрывали и начинали плескать воду на раскалённые камни, чтобы было больше пара.

Баню мог построить любой человек, имеющий достаточно для этого земли. В середине 17 века вышел указ, в соответствии с которым бани разрешалось строить только на расстоянии от жилых домов, чтобы избежать возгорания.

Традиционно бани топили по субботам, поэтому субботы назывались банными днями, не работали даже присутственные места.

В селе Верхняя Маза, например, одна баня строилась на несколько семей около речки. Топили ее каждую субботу по очереди. Мылись семьями и мужчины, и женщины и дети, без стеснения. Когда было сводное время, тогда и шли в баню.

Особенностью русской бани является наличие знаменитого лёгкого пара.

С легким паром! так мы говорим человеку, только что вышедшему из бани. А в давние времена так говорили человеку идущему в парную. Это означало, что баня, топившаяся по-чёрному, приготовлена правильно. Пар в ней легкий, то есть чистый, бездымный, который приносит облегчение, радость, пользу.

У моей прабабушке, в деревне вновь пришедшей в баню перед заходом в нее обязательно говорит уже моющемуся: «Пар в бане!» А тот ему отвечает: «Угар вон!»

В баню обязательно брали чистую смену белья, свою шайку, а так же мочалку, мыло и веник.

У бани даже есть собственный дух - «банник», который изображается крошечным

старичком с длинными ногтями. Если его увидели - значит в бане что-то не так, или ему не понравилось поведение того, кто парится. По правилам, в бане нельзя было клясться, ругаться, громко разговаривать и вообще вести себя непристойно. Баннику это не понравится, и он накажет нарушителя: подпустит угарного дыма, плеснёт на спину кипятку или вообще обдерёт кожу.

После того как вся семья помоеется, в бане оставляли немного «банного инвентаря» - веник, бадью с водой и разведённый щелок. Так задабривали банника, который приходит париться после всех. Банник считался родственником нечистой силы, которая приходила к нему в гости ночью, чтобы попариться, поэтому заходить в баню после 12 часов ночи было опасно, так рассказывала мне прабабушка. Поэтому все старились мыться днем или вечером, чтобы не злить банника.

Сейчас почти в каждой семье есть ванная, душевая кабина. Можно мыться хоть каждый день. У нас своей бани нет. Но мама любитель париться. Поэтому мы хотя бы раз в месяц посещаем баню у родственников, у знакомых. У многих знакомых баня на газу. У моей бабушке и тете баня на дровах. Как их не убеждали, что на газу лучше и экономнее, она всегда теплая, на фитиле. Ее можно чуть протопить и мыться. Но дедушка утверждает, что топить баньку лучше дровами. В ней воздух и тепло живое. Она пахнет дровами, и пар у ней особенный, легкий. А у бани на газу даже банный «дух» не тот. «И я ни за что не променяю это на бездушный газовый котёл»- так сказал мой дедушка.

Практическая часть.

Я решила проверить его версию и провела эксперименты.

Опыт №1.

Цель: измерить влажность пара в бане на газу и бани на дровах.

Оборудование: часы, гигрометр психрометрический.

Влажность воздуха измеряется прибором гигрометром психрометрическим. Измеряю гигрометром влажность воздуха в обеих банях через каждые 30 минут. Результаты записываю в таблицу .

	0 час	30 мин	1 час	1 час30 мин	2 часа	2 часа 30 мин	3 часа	средняя
Баня на газу	45	45	48	40	42	45	48	44, 7
Баня на дровах	50	50	42	39	37	40	35	41, 9
Ванная	35	38	40	42	42	43	43	35, 3

Вывод: Средняя влажность воздуха в обеих банях примерно одинаковая, но больше, чем в ванной.

Опыт 2. Наблюдение за изменением температуры воздуха.

Оборудование: часы, термометр.

Измеряю температуру воздуха в обеих банях через каждые 30 минут. Результаты записываю в таблицу.

	0 час	30 мин	1 час	1 час30 мин	2 часа	2 часа 30 мин	3 часа	3 час 30 мин	Среднее значение
Баня на газу	7	20	32	39	45	55	60	75	41,6
Баня на дровах	2	2	10	14	30	44	50	65	27,1
Ванная	26	26	28	29	30	30	30	30	28,6

Вывод: Температура в бане на газу в чуть выше и изменяется более плавно, нежели в бане на дровах. Так как она постоянно на фитиле нагрев бани на газу идет быстрее, чем нагрев бани на дровах.

Температура воздуха в ванной комнате за 30 минут поднялась только на 4 градуса с 16 до 30 и осталась неизменной.

Опыт №3. Наблюдение за изменением нагревания температуры горячей воды.

Измеряю термометром температуру горячей воды обеих бань через каждые 30 минут. Результаты записываю в таблицу.

	0 час	30 мин	1 час	1 час30 мин	2 часа	2 часа 30 мин	3 часа	3 час 30 мин	Средняя
Баня на газу	18	28	40	50	65	70	80	105	57
Баня на дровах	4	20	42	68	84	105	115	125	70,4
Ванная	46	48	48	50	48	48	48	49	48,1

Вывод: вода быстрее грелась в бане на дровах, чем на газу, вода в ванной нагрелась всего среднем на 48 градусов, затем быстро стала остывать. По сравнению с баней на газу баня на дровах после одного часа протапливания температура воды

Опыт №4.

Цель: Рассчитать расходы на топливо разные бани.

Расчет стоимости обслуживания бани

На баню на дровах расходуется около 1 машины дров за год. Стоимость машины – **9000** рублей, вода - 1300 рублей, свет 600 рублей, колка дров 1000 рублей. Итого **11900** рублей за год.

Баня на газу обходится в стоимость **11239 рублей**, в эту сумму входят расходы за газ 9378 рублей, свет – 561 рубль и воду – 1300 рублей.

Ванная обходится за год примерно **5 740 рублей**. Сюда входят расходы на свет 1795-20 – за год, за воду - 1278- 48 – за год, за канализацию - 2577-12 – за год.

Вывод: расчеты показывают, что годовое обслуживание обеих бань имеют почти одинаковую сумму. А ванная обходится в два раза дешевле.

Полученные в ходе эксперимента результаты показывают, что в любой бани хорошо мыться. В обеих банях почти одинаковая влажность воздуха, почти одинаковая температура и расходы на содержание бани за год.

Влияние бани на здоровье человека.

Какая баня лучше зависит от конечной цели, если хочется просто помыться, то вполне можно обойтись и ванной, но для того что бы получить весь комплекс эстетического удовольствия, плюс оздоровительных для тела и души процедур, то тут конечно только баня и неважно чем она топится деревом или газом.

Цель: выяснить, как посещение бани повлияло на мое здоровье.

Раньше я часто болела. Сейчас, когда я стала посещать баню, я практически перестала болеть, а если и простываю, то мой организм быстро побеждает простуду.

Жаркий воздух бани, лучше всякой ингаляции. Насморк пропадает очень быстро. Если у меня кашель, мама меня сажает на полоч, мажет грудь медом с солью, я пропотею, и болезнь отступает.

Цель: выяснить у своих близких, что для них баня и как она влияет на их самочувствие и оставила таблицу.

	Что для вас баня?	Как баня влияет на ваше самочувствие?
Дедушка Владимир	Здоровый образ жизни	Поднимает настроение, снимает усталость
бабушка Люба	Укрепление здоровья	Помогает лучше спать
тетя Ирина	Место отдыха и укрепления здоровья	Создает ощущение лёгкости во всем организме. Укрепляет иммунитет
Дядя Олег	Возможность отлично	Расслабляет, повышает настроение

	провести время	
мама	Расслабление и укрепление здоровья	Снимает напряжение, помогает бороться с простудой
папа	Отличный отдых, закаливание организма	Расслабляет, улучшает настроение

Незаменимый атрибут бани - веник.

В течение месяца после Троицы на Руси заготавливали банные веники: березовые, дубовые, даже еловые и из крапивы.

Дедушка и папа после того, как попарятся в бане зимой, прыгают в сугроб, а летом обливаются холодной водой. Они говорят, что это самый лучший способ закаливания и укрепления иммунитета.

Беседа с врачом Бочкаревой И.К.

Любая баня по - своему хороша, у каждой свои особенности. Все бани как полезны для здоровья, так имеют и противопоказания. Прежде чем посетить баню необходимо проконсультироваться с врачом. Поэтому я встретила с врачом районной больницы Бочкаревой Ириной Константиновной с целью, узнать всем ли полезна баня? и всем ли можно мыться и париться в бане. Нет ли каких противопоказаний.

Вопросы интервью:

1. Кому показана баня в целях профилактики?
2. Кому баню рекомендуется принимать в лечебных целях?
3. Кому баня противопоказана?

При беседе с ней я составила

Правила пользования русской баней:

- ✓ Посещать баню можно при отсутствии противопоказаний.
 - ✓ Посещать баню следует 1-2 раза в неделю.
 - ✓ Нельзя ходить в баню после обильной еды и натошак.
 - ✓ Нельзя париться незадолго до сна и при сильном утомлении.
 - ✓ Не рекомендуется посещать баню при высокой температуре.
- ✓ Не стоит ходить в баню, если испытываешь страх перед банным паром и жарой.
- и перечень показаний и противопоказаний к баннным процедурам.

Общие показания	Противопоказания
Профилактика В лечебных целях	Возраст более 60 лет, особенно если пациент ранее не посещал баню

<p>Восстановление функций организма</p> <p>Склонность к хроническим неспецифическим заболеваниям дыхательных путей и хроническим простудным заболеваниям</p> <p>Релаксация</p> <p>Вегетативные и психосоматические дисфункции</p> <p>Улучшение работы терморегуляционных механизмов</p> <p>Вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы</p> <p>Улучшение психоэмоциональной и социальной адаптации</p> <p>Гипертонической болезни</p> <p>Укрепление иммунитета и защитных способностей организма</p> <p>Хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта</p> <p>Хронические заболевания кожи</p> <p>Хронические воспалительные заболевания опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Страх и негативное отношение к посещению бани</p> <p>Хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения</p> <p>Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры</p> <p>Мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.</p> <p>Стойкая артериальная гипертония с артериальным давлением свыше 200 мм ртутного столба и органическими изменениями со стороны внутренних органов</p> <p>Детям до 3 лет</p> <p>Активный туберкулёз</p> <p>Онкологические заболевания</p> <p>Тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации</p> <p>Хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка</p> <p>Психозы и психопатия</p> <p>Эпилепсия</p> <p>Ишемическая болезнь со стенокардией; инфаркт миокарда; врожденный порок сердца и др.</p>
---	---

Заключение.

В ходе реализации проекта я достигла намеченной цели и выяснила:

- О русской бане упоминается в летописях 10-13 веков. Русская баня - символ Руси.
- Наши предки очень любили баньку. Они считали, что баня обладает чудесной целебной силой. С помощью банных процедур на Руси лечили практически все хвори .
- Никакое важное событие в жизни человека не обходилось без бани. Поэтому, и сложились особые банные традиции и обряды, и не стоит их забывать.

- Баню почитали, уважали и любили.
 - Баня является прекрасным видом закаливания.
 - Париться в бане — одна из наиболее древних и любимых традиций русского народа.
 - Ни душ, ни ванна, принимаемая нами ежедневно, не заменят настоящей бани с парилкой и веником.
 - Топить баньку конечно лучше дровами - и тепло живое и приятное и процесс интересней.
 - И сейчас русская баня в большом почете у народа и пользуется особой любовью
- Изучив материалы о бане, я пришла к выводу, что баня очень полезна для здоровья человека и моя гипотеза баня - это пережиток прошлого, ведь почти каждый житель имеет в своей квартире (или доме) удобную ванну или душевую кабину мыться в которых, можно каждый день - не подтвердилась

Баня — это не просто приятное и полезное занятие, это наше культурно-историческое наследие, бережно хранимое и передаваемое от поколения к поколению. Давайте будем пользоваться этим великим благом, которое нам подарили наши далекие предки – русской баней, для собственного здоровья и удовольствия. Легкого вам пара!