

Проектная работа «Русская Баня».

ГОУ ЦО №1454 САО

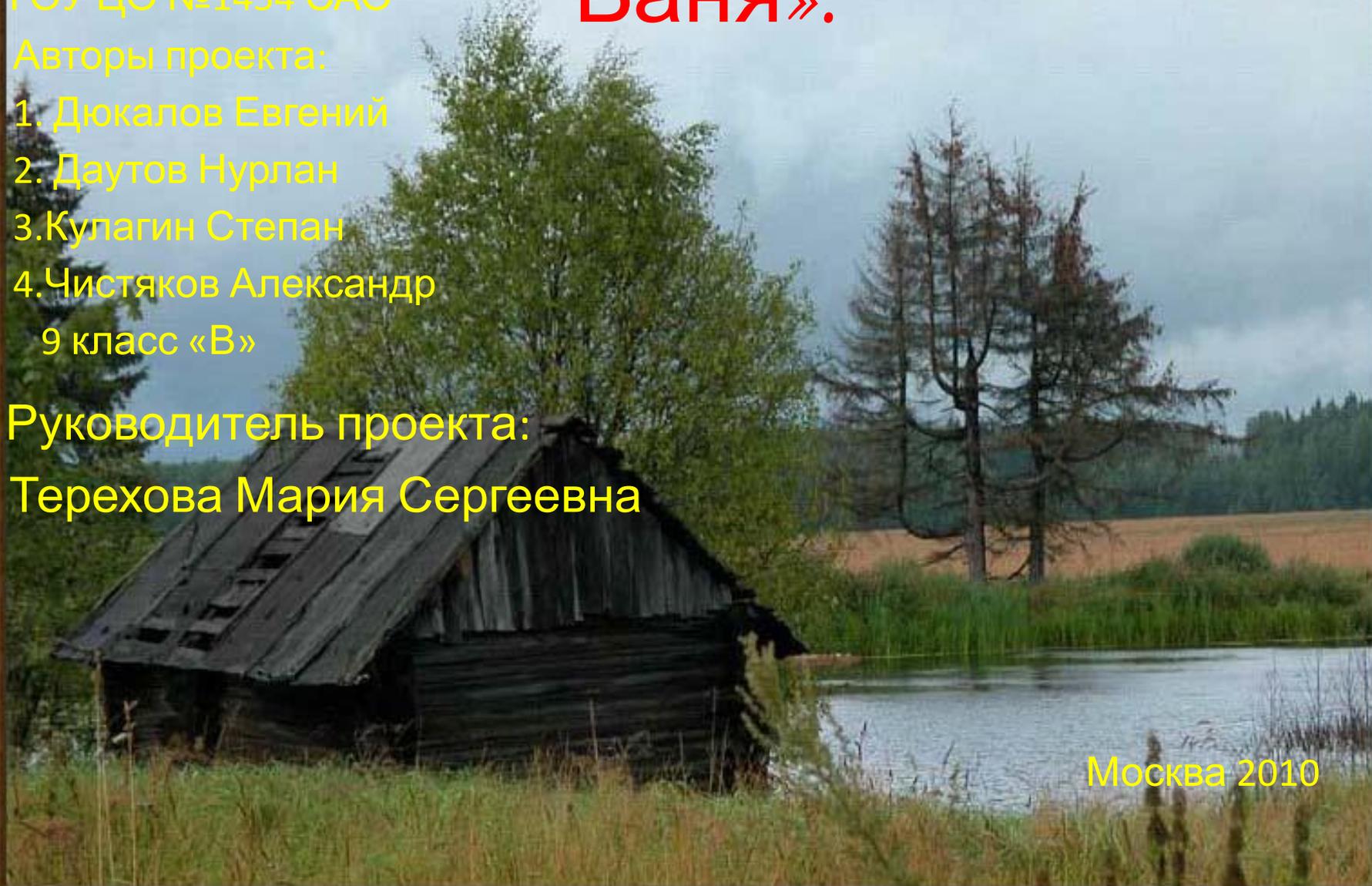
Авторы проекта:

1. Дюкалов Евгений
 2. Даутов Нурлан
 3. Кулагин Степан
 4. Чистяков Александр
- 9 класс «В»

Руководитель проекта:

Терехова Мария Сергеевна

Москва 2010



Цели проекта

1. Познакомиться с историей возникновения русской бани.
2. Проследить:
 - ✓ Историю развития бани.
 - ✓ Особенности и принадлежности для Русской бани.
 - ✓ Рассмотреть все виды бань.
3. Познакомиться с особенностями
4. Создать презентацию по теме проекта

Задачи проекта

1. Собрать исторический и этнокультурный материал по данному вопросу.
2. Узнать, как устроена русская баня и в чём её принципиальные отличия от других национальных бань (финской сауны, турецкого хаммама, римской термы)
3. Знакомство с компьютерными программами.

Результаты

1. Расширение знаний по этнокультуре России.
2. Знания об истории возникновения русской бани и её устройстве.
3. Выступление на уроке, научной конференции.
4. Выступление на уроках МХК.
5. Выступление с презентацией.

Гипотеза

Русская баня неразрывно связана с историей русского народа, отражают его характер, привязанность, весь его уклад и образ жизни.

Этапы реализации

1. Определение темы, целей и задач проекта.
2. Подбор литературы по теме.
3. Подбор материала по теме.
4. Анализ полученного материала.
5. Подготовка презентации.
6. Презентация работы.

История русской бани

История бани началась ещё в глубокой древности, причём у всех народов баня была не только местом для мытья, а также особенным, почти священным местом. Считалось, что баня 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!».

Бани всегда пользовались особым почётом на территории России. На Руси с баней были связаны все самые важные события: рождение, свадьба, выздоровление после тяжёлой болезни. Так, была такая традиция: обязательно необходимо было посетить баню перед венчанием и на следующий день после свадьбы. Наши предки полагали, что предназначение бани состоит не столько в очищении тела, сколько в очищении души. Считалось даже, что если больному не помогла баня, то ему уже ничто не поможет.

бани

В древности русские бани представляли собой небольшой деревянный срубовой домик с единственным окошком, находящимся под потолком. Щели между брёвнами обычно были законопачены древесной смолой и мхом.

В углу стояла большая печка-каменка, в которой разжигают огонь, отапливающий саму баню и нагревающий камни, положенные сверху на печь.

В бане также стояла бочка или чан с водой. Когда камни раскалятся, огонь тушили, а раскаленные камни поливали водой. При этом двери и окно плотно закрывали и парились, сидя или лёжа на полках.

На верхней полке могут париться только выносливые и опытные парильщики, так как температура там может достигать 100 градусов. 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



Оздоровительное влияние бани

Стоит отметить, что в древности люди ходили в баню не для того, чтобы просто мыться, а чтобы прогреть тело и пропотеть. Прогревание полезно для успокоения нервной системы, кроме того, парение в и прогревание в бане повышает умственные способности.

Баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы — словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови.

Воздействие бани усиливает ток крови, тренирует сосуды, всю кровеносную систему. Особенно если баня сочетается с различными водными процедурами — горячими, теплыми, холодными. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшается и ее физиологические свойства. Кроме того, повышается осязательная способность кожи.

Отличие русской бани от финской сауны

Помещения финской сауны – это парилка, комната для мытья и раздевалка (предбанник). По размерам сауна меньше русской бани.

Строятся финские сауны из дерева: для стен парилки часто используют доски березы, осины, ели или липы; для предбанника – подойдут любые сорта. Стены парилки нельзя покрывать лаками, красками или олифой – это приведет к их быстрому разрушению под воздействием высоких температур.

Бревна для строительства финской сауны используют высушенные (влажность 10-15%), их подгоняют друг к другу до получения минимальных зазоров и проконопачивают. Пол сауны должен быть водонепроницаемым, из стойкой к гниению и достаточно прочной древесины. Если же пол цементный или кафельный – на него кладут деревянные настилы либо волокнистые циновки, обеспечивающие тепло.

Для потолка бревенчатой сауны могут использоваться нестроганные доски, для сборной панельной же больше подойдут обработанные гладкие доски. Теплоизоляции потолка следует уделить особое внимание, ведь все тепло скапливается именно наверху, и есть возможность его потерять.

Финская сауна, ввиду своей низкой влажности, обеспечит каждому легкую переносимость, сможет подарить вам минуты истинного удовольствия, а также укрепить ваше здоровье и



Римские термы

Термы — античные бани в классической Греции — при больших домах и гимназиях; в период эллинизма ими пользовалось всё население города. В Древнем Риме термы возникли по греческому образцу и стали центрами общественной жизни.

Римские архитекторы разработали эффективную систему центрального отопления с подогревом пола и стен — гипокауст (*hypocaustum*). В термах с помощью печи (*praefurnium*) нагревались вода и воздух, которые затем циркулировали под полом и в полостях стен.

При этом использовались двойные покрытия, чтобы пол не был очень горячим. Верхнее покрытие состояло из больших кирпичей, слоя битой глины и основного покрытия. Все это держалось на небольших кирпичных опорах (*pilae*), которые сразу размещали в шахматном порядке. В стены были встроены прямоугольные кирпичи, внутри полые (*tubuli*), которые крепились металлическими скобами. Внутри стены терм были украшены мрамором или

штукатурены



Турецкий хаммам

Турецкая баня или «хаммам» своим происхождением обязана римским термам. Название «хаммам» произошло от ивритского(арабского) слова «хам» — жарко. Хаммам обогревался с помощью большого котла с водой. Пар, образованный от кипения воды, подавался через небольшие отверстия, находящиеся в стенах. Внутреннее убранство турецких бань всегда было роскошным, ибо ещё пророк Мухаммед объявил поход в баню обязательным, говоря «Чистота — половина веры»

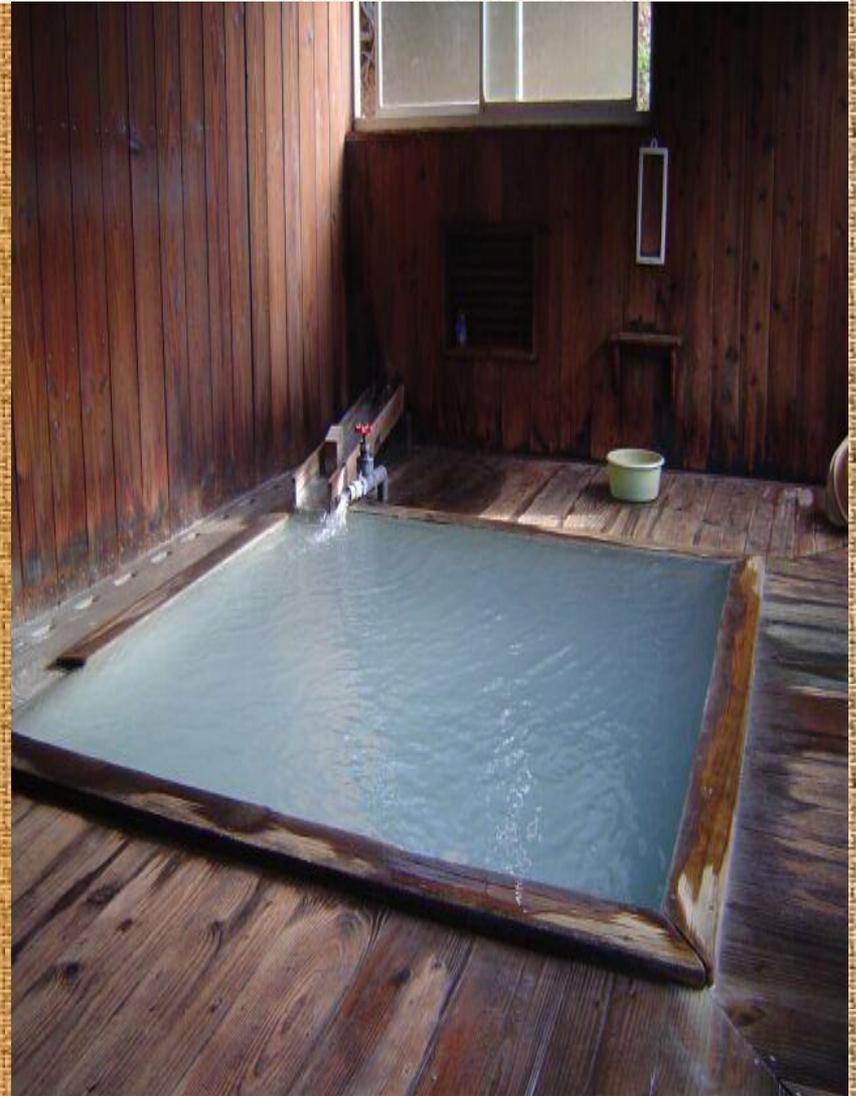
Одной из отличительных особенностей хаммама является наличие не только самой турецкой бани, но и нескольких сопутствующих процедур, таких как разные виды массажа, пиллинг, и очень часто традиционная для нас сауна.

Она не такая жаркая, как обычная баня или сауна (температура в диапазоне от 30 до 55 градусов), идеально подходит для людей,



Офуро

Офуро (японская ванна) — бочка или прямоугольный ящик из дерева различных пород: кедра, дуба, лиственницы. Традиционная глубина — 81 см, ширина — 1 м, длина 1,4 м. Внутри установлен специальный приступок, чтобы удобно было принять полулежачее положение. Специальная, погружаемая в воду, печь нагревает воду до 45-50 °С. В воду часто добавляют ароматизированные соли из термальных источников. Человек погружается в офуро по плечи. Считается, что офуро способствует не только физическому очищению, но и духовному.



Типы проектов бань





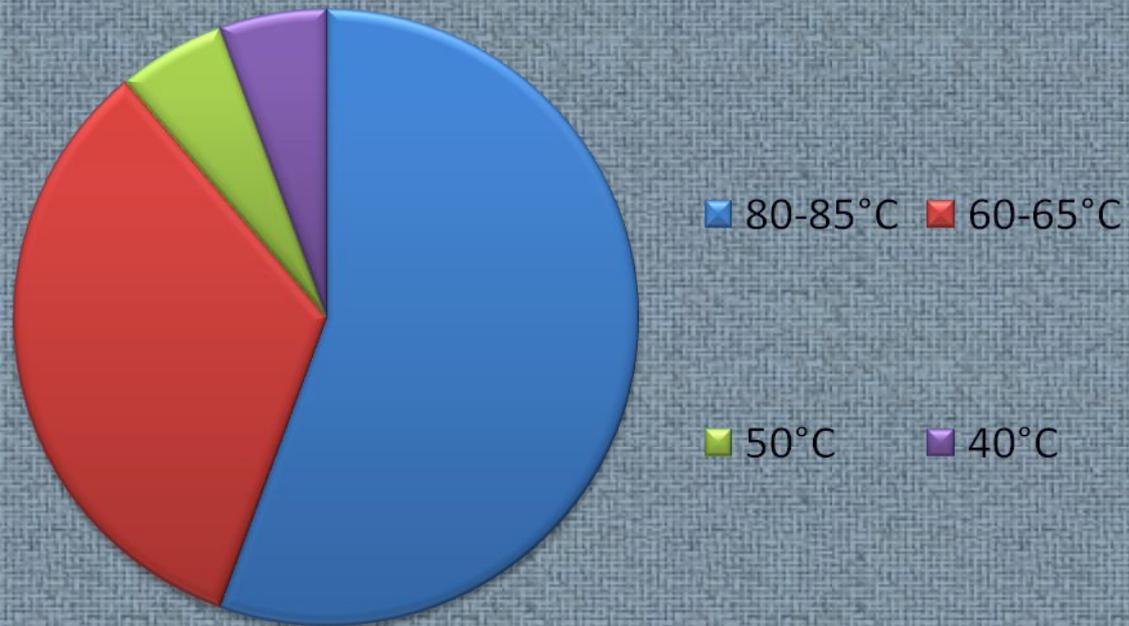






Результаты опроса учащихся

Средняя температура в бане (в градусах по Цельсию)



Итоги работы

1. Баня является:
 - a) традицией для русского человека.
 - b) важной частью здорового образа жизни в России.
2. Баня является не только помывочным местом, но и центром единения.

Спасибо за внимание

