

# Проектная работа "Русские бани".

Выполнили студентки группы Тен-215

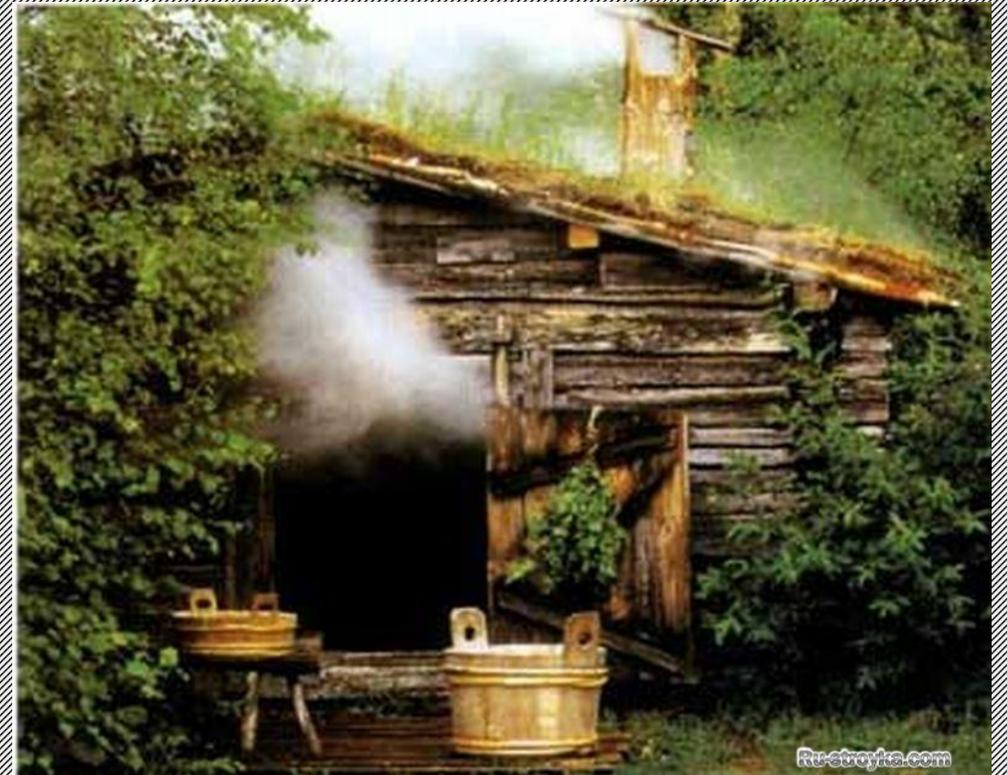
Щепихина Юлия, Тынянских Кристина, Панкратова Катарина

# Содержание

- Русская баня, как традиция
- Основы строительства
- Бани, отапливаемые «по-чёрному»
- Бани, отапливаемые «по-белому»
- Баня внутри русской печи
- Плюсы и минусы русской бани
- Лечение русской баней
- «Баня» становится синонимом «сауны»
- Финская сауна
- Отличие финской сауны от русской бани

# Русская баня, как традиция

Русская баня, в первую очередь - это исторически, этнически и культурно сложившаяся традиция поддержания чистоты тела и духа, народное и достаточно эффективное средство от множества болезней. Баня - неотъемлемая часть быта, уклада жизни русских людей, без которой наши предки просто не представляли своей жизни.



# Основы строительства

Русская баня имеет многовековые традиции строительства и внутреннего обустройства, многие из которых дошли до нас практически в своем первоизданном виде. Нельзя сказать, что технический прогресс не коснулся технологических вопросов возведения бань. Но все-таки современные материалы и технологии строительства не заменили, а лишь дополнили традиционные принципы строительства русской бани, облегчили и ускорили этапы строительства, не более того.



# Бани, отапливаемые «по-чёрному»»

Бани, отапливаемые «по-чёрному», имеют открытый очаг, который прогревает не только камни, но и стены бани. Дым от очага выходит через дверь или отдушину в потолке. Обычно в ней есть каменка из валунов-окатышей и котёл для горячей воды. Протапливается дровами, предпочтительно лиственных пород (например, берёзовыми). При неправильной топке баня «горчит». Древесина внутри бани сильно коптится, в результате стены бани — тёмного цвета, но это также служит целям дезинфекции помещения бани.



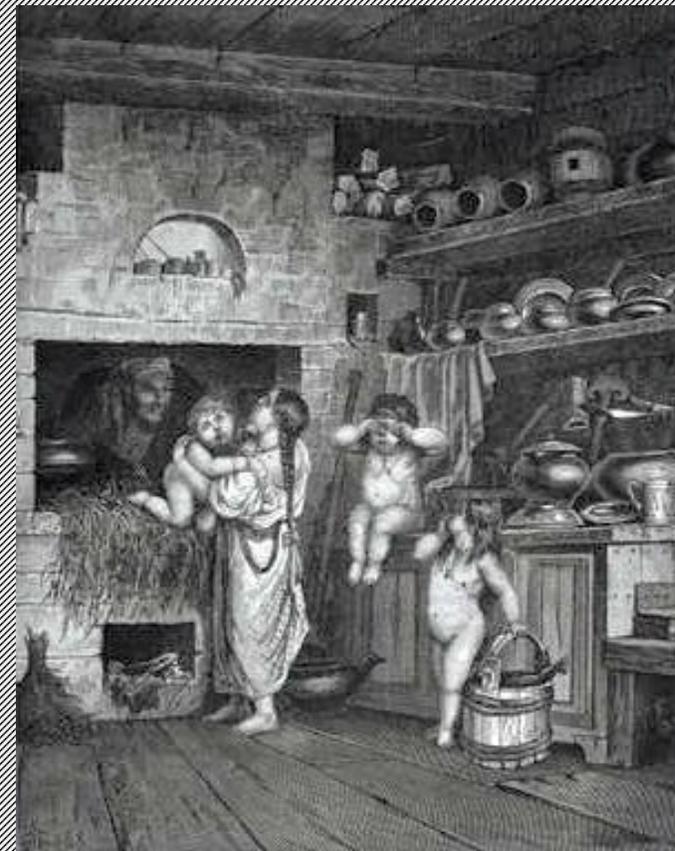
# Бани, отапливаемые «по-белому»

Бани, отапливаемые «по-белому», бывают различных конструкций. В такой бане обязательно имеется каменная, кирпичная или металлическая печь с баком для нагревания воды. Такая баня требует для натапливания больше дров, однако намного проще и приятнее в эксплуатации. Такую конструкцию имеют и современные индивидуальные бани.



# Баня внутри русской печи

Баня внутри русской печи. Печь протапливается, в чугунах нагревается вода. После топки с пода печи убирается зола и насыпается солома. Жар сгребается в угол печи. После этого можно мыться, забравшись в печь и даже осторожно париться веником, чтобы не натаскать на себя сажи. Вероятно, отсюда происходит украинское название бани — «лазня»



•

# Плюсы и минусы русской бани

- Плюсы бани:

- под воздействием веников мы «линяем», кожа очищается от омертвевших участков
- эффект массажа
- повышенная температура убивает микробы
- кожа начинает «дышать»
- очистка организма от шлаков и молочной кислоты

- Минусы бани:

- стоит воздержаться людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, туберкулезом, эпилепсией
- беременным женщинам и маленьким детям тоже не рекомендуется русская парная

# Лечение русской баней



Баня обладает лечебными свойствами, которые давным-давно людям.

В Древней Руси бани пользовались огромной популярностью. Историки полагают, что на Руси не было эпидемий чумы и оспы, бушевавших в Европе потому, что славяне в отличие от европейцев часто мылись в банях. Наши предки очень любили баньку. Они считали, что баня обладает чудесной целебной силой

С помощью банных процедур на Руси лечили практически все хвори - подагру и простуду, заболевания костей и суставов, нервной системы, кожные заболевания, в бане делали массаж, вправляли суставы. Послебанными процедурами тоже никто не пренебрегал, ведь если, например, попив после баньки чайку, можно улучшить деятельность сердца, почек, желудка, кишечника.

## «Баня» становится синонимом «сауны»

К сожалению, в последние годы понятие «баня» все чаще становится синонимом «сауны» и означает увеселительное заведение для праздного времяпровождения, несовместимого с принципами бани и здоровым образом жизни вообще. Основной упор в подобных «банях-саунах» делается на обеспечении комфорта отдыхающих. Должному обустройству самой бани зачастую вообще внимания не уделяется. Подобные места массового отдыха населения не могут носить название «русская баня».



# Финская сауна

Сауна - это финская баня, которая сегодня обретает все большую популярность. Она объявлена национальным символом Финляндии. В финской сауне поддерживается достаточно высокая температура - не менее  $70^{\circ}\text{C}$ . Она может располагаться как в квартире, так и в доме. Принцип работы финской сауны прост: огонь, находящийся в очаге, разогревает камни, а они, в свою очередь, запасают тепло. В дымовом типе сауны дым выходит через щели - это так называемая баня «по-черному», а вот баня «по-белому» обязательно имеет специальный дымоход.



instantcms

# Отличие финской сауны от русской бани

Существует несколько важных различий между финской сауной и русской баней:

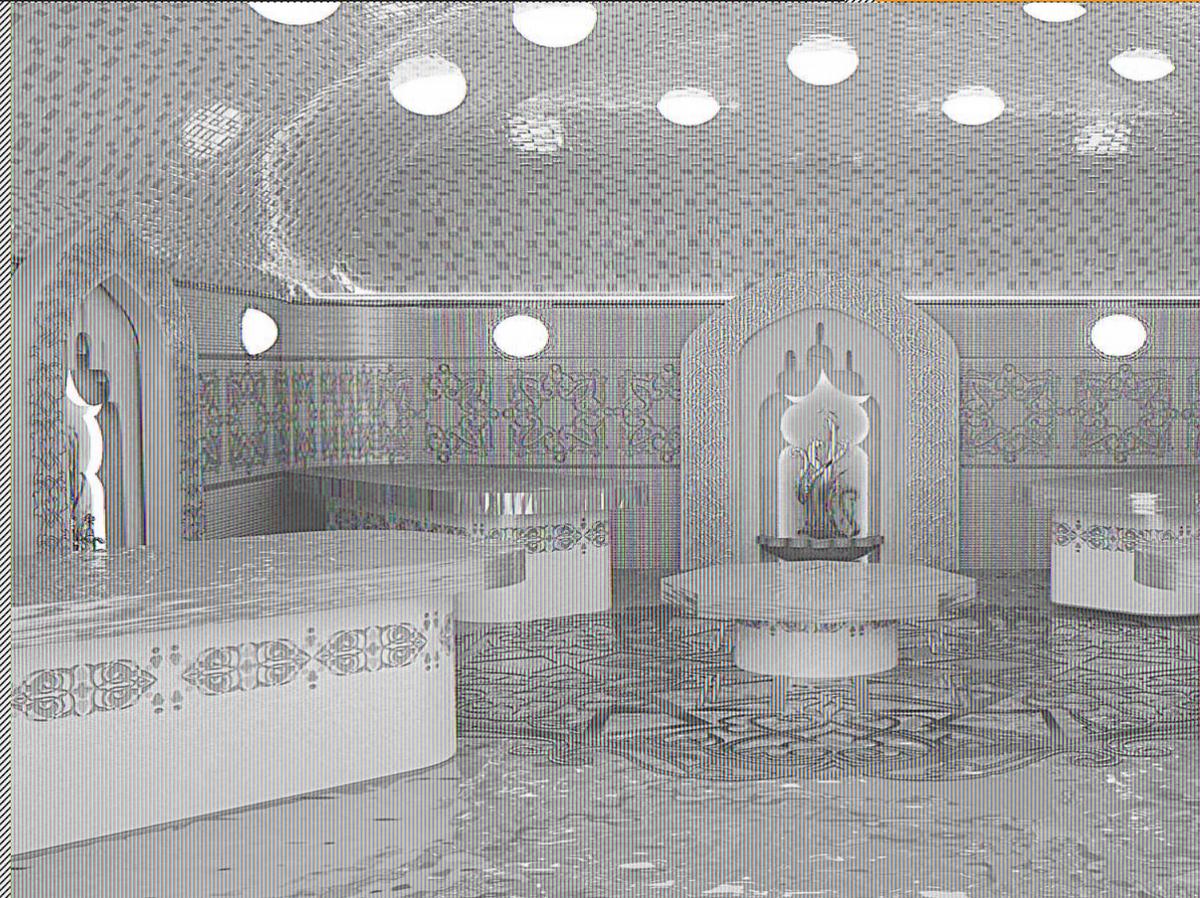
1. В сауне пар сухой, а в русской бане - влажный.
2. Температура в сауне намного выше, чем в русской бане.
3. Веник в сауне редко используется, а в русской бане - всегда.



# Турецкая баня хамам

Не просто баня, а ритуальное помещение - вот что такое турецкая сауна. Один из символов Востока - хамам.

Помещение парной в хамам представляет собой комнату, полностью отделанную мрамором. Сквозь маленькие отверстия внизу подается пар. Температура в помещении, как правило, не превышает 60 градусов. Такой режим вполне лоялен даже для ослабленного организма.



# Опасности, подстерегающие банщиков

Как сухая сауна, так и парилка оказывают примерно одинаковое воздействие на организм. И воздействие это может быть как положительным, так и отрицательным. Разница лишь в том, что эффект от сауны сухого типа проявляется гораздо быстрее.

Конечно, целебные свойства сауны и бани известны с давних времён. Однако помимо лечебного эффекта могут быть и подводные камни, о существовании которых тоже нужно знать заядлым посетителям.

- Заболевания сердца и легких
- Заболевания почек и печени
- Заболевания суставов и кожи
-

# Социальный опрос

Данная тема пользуется большой актуальностью в современном мире. В наше время в моде здоровый образ жизни, моден спорт. Ну а какой спорт может обойтись без посещения бани или сауны? Так же многие люди имеют бани на своих дачах или даже собственные сауны в квартирах. Так или иначе все люди сталкиваются с посещением саун, хамам и бань. Для многих посещение данных заведений становится традицией. Также люди идут в хамам, для очищения не только своего тела, но и души. Именно все это подтолкнуло нас провести социальный опрос среди обычных людей, проверив их знания в данной области и самые большие заблуждения.



# Социальный опрос

Данный опрос состоял из 7, казалось бы, не сложных вопросов. Но правильные и уверенные ответы на них мы получили лишь от половины опрошенных.

Это позволяет сделать вывод, что далеко не все люди, посещающие бани, сауны и хамам задумываются о рисках и последствиях. Многие слепо уверены в том, что это абсолютно безопасно и ни о каком вреде речи быть не может. Так в чем же наши главные заблуждения?



# Социальный опрос

**Вопросы, задаваемые прохожим звучали следующим образом:**

- Вы бывали в бане, сауне, хамам?
- Что из этого вы предпочитаете больше?
- Рекомендуют ли врачи посещение бань?
- Знаете ли чем они характеризуются и непосредственно отличаются между собой?
- Регулярное посещение сопровождается укреплением здоровья или все же не всегда?
- Узнали ли вы что-то новое для себя о бани, сауне и хамам?
- Станете чаще(реже) посещать их?

# Социальный опрос



Работник электронного зала нашего университета и непосредственный участник проведенного опроса с одной из его организаторов Тынянских Кристиной, в руках у которой наша брошюра, в которой описывается традиционная русская баня.

# Социальный опрос

В ходе опроса мы выяснили, что абсолютное большинство бывали в бане, сауне или хамам. Но к сожалению большинство людей не могут назвать основных отличий между ними. Многие уверены, что они принесут непосредственную пользу и о вреде речи быть не может. Для мужской половины бани и сауны являются увеселительными заведениями для праздного времяпровождения. Женская половина считает именно хамам, местом очищения и сравнивает его со SPA. После вопроса "Станете ли вы теперь посещать баню(сауну/ хамам) чаще?" все опрошенные уверяли нас о пополнении своих знаний в данной области, и непременно посещениями с одобрением их лечащего врача. Мы с свою очередь хотим, чтобы все так непременно и было. А всем остальным желаем здоровья, и советуем перед введением подобных традиций в свою жизнь, ознакомиться со всеми плюсами и минусами, чтобы не навредить себе и своим близким.