

654079, Россия, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, проезд Коммунаров, 5
тел./факс: 20-08-81, 20-08-82
e-mail: licey-11@mail.ru
www.licey11.ucoz.ru



ИНН4217023667
КПП 421701001
ОКАТО 32431000000
ОГРН 1034217005877

муниципальное бюджетное
нетиповое общеобразовательное учреждение
«Лицей №11»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБ НОУ «Лицей №11»
Протокол №1 30.08.2019г.



Дополнительная
общеразвивающая программа

**«ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗИКА»
8 КЛАСС**

направленность: естественно-научная

Новокузнецк 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физика» разработана для обучающихся 7,8 классов. Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Календарный учебный график

Период освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет – 35 недель (70 часов).

Форма проведения занятий - очная, групповая.

Начало учебных занятий – 02 сентября 2019 г.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2020 г.

Каникулы: Осенние 28.10.2019 г. – 04.11.2019 г.

Зимние 28.12.2019 г. – 12.01.2020 г.

Весенние 23.03.2020 г. – 29.03.2020 г.

Продолжительность занятий - 45 минут

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы	Количество часов в неделю/ в год
Занимательная физика	2/70
Всего	2/70

Итоговый контроль проводится в виде тестирования (18.05.2020 г - 22.05.2020г).

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **естественно-научную направленность**. Программа «Занимательная физика» рекомендуется для работы, с целью привития интереса к предмету, формирования у учащихся навыков исследовательской деятельности, углубления и расширения знания по физике. Дает возможность самостоятельно выполнять задания разного уровня, связанные с исследовательской и конструктивной деятельностью, повышает интерес к физике как к предмету и покажет, что знания, полученные на занятиях курса, можно применять в разных отраслях деятельности человека.

Цель программы -расширить представления учащихся об окружающем мире, удовлетворить интерес к устройству окружающих их предметов, механизмов, машин и приборов, способствовать развитию творческих способностей каждого учащегося.

Задачи:

- Способствовать развитию интереса к изучению физики.
- Расширить и углубить знания учащихся.

- Развить интерес и способность к самоорганизации, готовность к сотрудничеству, активность и самостоятельность, умение вести диалог.

Программа курса направлена на повышение интереса к физике и способствует лучшему усвоению материала, на создание условий для самостоятельной творческой деятельности учащихся, на развитие интереса к практической деятельности на материале простых увлекательных опытов.

Поскольку наблюдения и опыты являются источниками знаний о природе, ученики выступают в роли физиков-исследователей. Выполнение самостоятельных практических работ обеспечивает связь физического эксперимента с изучаемым теоретическим материалом, что позволяет детям, позволяет самостоятельно делать обобщения и выводы.

Учитель выступает в роли консультанта. В большей степени необходимо понимать и чувствовать, как учится ребенок, координировать и направлять его деятельность, учить учиться. Лучшим вариантом в организации этого курса является проектная деятельность.

Содержание программы

• Физика осенью:

Какова связь между прекрасной осенней порой и физикой?

Физика - наука о природе, а в природе осенью происходят удивительные перемены.

Бывает так, что еще вчера мы любовались пышной красотой "природы увяданья", голубизной неба, белой паутиной в лучах заходящего солнца, а сегодня с рассвета неожиданно заморосил дождь, подул холодный ветер, срывая с деревьев еще не отжившую листву. Ведь не зря говорят: "Осень - на дню погод восемь".

Изучение физики строится на основе опыта и наблюдений физических явлений. Осень дает прекрасную возможность пронаблюдать эти явления в естественных условиях: в поле, на даче, на огороде, у жаркой, натопленной печки, найти новые "осенние" вопросы по физике и ответы на них.

Разбор ситуаций:

а) Осенние облака.

б) Атмосферное давление осенью.

в) Зачем нужны двойные рамы в окнах? Осенью у печки:.

г) Задания для экскурсии на осеннюю природу.

• Физика зимой:

Физика - наука о природе. Можно ли изучать природу зимой? Конечно, можно.

а) "Что такое зима?", " А почему зимой становится холодно?".

б) " Как изменится объем воды, когда плавающий в ней кусок льда растает?".

в) Анкета для вещества.

г) Составление энциклопедии " Физика и зима ". Составить занимательную энциклопедию физических вопросов о зимней явлениях, описанных в научно-популярной литературе.

• Физика весной:

Весна - прекрасный и удивительный сезон года. Она длится несколько месяцев и характеризуется астрономическими, климатическими, синоптическими, или фенологическими, признаками.

а) Когда начинается весна?

б) Весенняя лаборатория.

в) Весна в саду. Что значит " закрыть влагу"? "Сухой полив".

г) Физические явления весной. Наблюдения за туманом

д) Прилет журавлей.

• Физика летом:

Лето - пора максимальной жизнедеятельности не только человека, но и всей природы, наибольшего подогрева земной поверхности и самых длинных дней в году. Подавляющее большинство явлений наблюдать всюду. Как разнообразен мир и каждый раз - по-своему удивителен!

а) Какой месяц лета самый жаркий?

б) На рыбалке. Вода в пруду.

в) Жаркое лето и пчелы.

г) На качелях "дух захватывает".

д) Как услышать ультразвук?

е) Как и когда правильно срезать цветы?

ж) Опыты на даче.

з) Загадочное окно. Виден ли солнечный свет? Почему облака не падают?

• Дюжина кухонных экспериментов

Опыты "Фокус ладони", "Опорожнить стакан", "Прищепка - акробат", "Яйцо в бутылке", "Скользкий стакан", "Кипение воды в бумажной кастрюле", Звучащая монета", "Щепотка соли".

• "Физика в бане"

Зачем же любители бани с азартом мучают себя?

Почему можно сесть на нагретое дерево при определенной температуре, а на железо уже нельзя - обожжешься?

Почему нужно подбрасывать воду маленькими порциями, а не выливать на каменку сразу большую порцию?

Зачем воду холодную на порог льют?

- **"Праздничная" физика**

Известно, что чувства человека оказывают большое влияние на его мышление.

Оказывается, наша эмоциональная память о праздниках сохраняет также в сознании и многие приятные переживания и ситуации, которые связаны с физическими явлениями, процессами, законами. Попробуем увидеть физику явлений в праздничных ситуациях. Уверены, что если вы пристально посмотрите вокруг себя, то увидите не только мир физики на празднике, но и праздник в мире физики.

1. Флаги на ветру.
2. Колокольный звон. Звон бокалов.
3. Бриллиантовые украшения.
4. Свадьба и давление на пол.
5. Как душно в комнате! Гости на балконе.
6. Кулебяка на день рождения.
7. Праздничные подсвечники из воды.
8. Перед зеркалом.
9. Предпраздничная суета.
10. Праздник в парке. Салют на площади.
11. Сколько лампочек нужно?

- **Физика и электричество**

1. Поглаживая в темноте черную кошку сухой ладонью, можно заметить небольшие искорки, возникающие между рукой и шерстью. Что здесь происходит?

2. Проводя опыты с электризацией человека, его ставят на изолированную скамеечку. Почему?

3. Какова (приблизительно) емкость человека?

4. Каких рыб называют живыми электростанциями? Как велико напряжение, создаваемое ими?

5. Почему опасно во время грозы стоять в толпе?

6. Молния чаще ударяет деревья с глубоко проникающими в почву корнями. Почему?

7. Почему из всех деревьев чаще всего молнией поражается дуб?

8. Почему птицы безнаказанно садятся на провода высоковольтной передачи? Реагируют ли животные на магнитное поле?

- **"Физика" человека**

Человеческий организм и его действия так же интересны для физики, как и любые другие окружающие нас природные явления и предметы. Рассмотрим вопросы, относящиеся к физическим свойствам и особенностям человека. Их можно использовать для объяснения различных жизненных ситуаций, при обсуждении ряда проблем о человеческом организме.

1. Познай себя, свой организм, свое физическое тело с точки зрения физики!
2. Какой палец сильнее? Мощность человека.
3. Как повернуться на стуле-вертушке?
4. Испарение воды в организме человека.
5. Как человек дышит? Присесть - встать. Пульс. Физические параметры человека.
6. Тепловые ощущения.
7. Каков вес тела? "Собственные размеры".

- **Экспериментальная физика**

Учащимся предлагается сделать простейшие опыты и дать им объяснения. Очень важно при проведении опытов и выполнении заданий опираться не только на бытовые

наблюдения явлений, но и привлекать для этого знания из школьного курса физики - понятия, величины, правила, законы, теоретические положения. Это позволит лучше усвоить их на практике сквозь призму основного физического метода - эксперимента.

- Опыты со спичками.
- Устойчивость спичечной коробки.
- Как горит спичка?
- Где меньше спичек?
- Спичка "водолаз".
- Спичка и пуговица.
- Ракета со "спичечным" топливом.
- Спичка для похода.
- Какие бывают спички?
- Когда труднее разламывать спичку?
- **Сделай и исследуй сам**

"Уравновесить свечу", фокус с бумажными полосками, "Как намагнитить кочергу?", "Две фотографии", "Интересная морковь", "Исследование по Архимеду", "Воздушные шары", "Мыльные пузыри", "Сосульки", "Высота звука".

- **Понятие физического эксперимента. Роль физического эксперимента в науке физики**

Физический эксперимент. Виды физического эксперимента. Погрешность измерения. Виды погрешностей измерения. Расчёт погрешности измерения. Роль эксперимента в жизни человека.

- **Опыты с жидкостями и газами**

Перечень занимательных опытов:

1. Спички – лакомки
2. Яйцо в солёной воде
3. Пять этажей
4. Удивительный подсвечник
5. Стакан с водой
6. Яйцо в графине
7. Картезианский водолаз
8. Подъём тарелки с мылом
9. Соединённые стаканы
10. Разбейте стакан
11. Уроните монетку

- **Мыльные пузыри и плёнки**

Мыльные пузыри. Гибкая оболочка мыльных пузырей. Трюки с пузырями.

Перечень занимательных опытов:

1. Мал мала меньше
2. Превращение мыльного пузыря
3. Шар в бочке
4. Шар-недотрога
5. Снежные цветы
6. Свеча, погасни!
7. Мыльный винт

- **Интересные случаи равновесия**

Перечень занимательных опытов:

1. Карандаш на острие
2. Поварёшка и тарелка
3. Яйцо на бутылке
4. Две вилки и монета
5. Пятнадцать спичек на одной

6. Верёвочные весы
7. Парафиновый мотор
8. Подставка для супницы
9. Все 28!!!

- **Инерция и центробежная сила. Волчки и маятники**

Применение физических понятий в жизнедеятельности человека.

Перечень занимательных опытов:

1. Монета и бумажное кольцо
2. Чур не урони!
3. Шнурок и цепочка
4. Какое - крутое? Какое – сырое?
5. Танцующее яйцо
6. Маятник Фуко
7. Смешная дуэль

- **Опыты с теплотой и электричеством**

Перечень занимательных опытов:

1. Лимон - источник тока
2. Электрический цветок
3. Бумажная кастрюля
4. Олово на игральной карте
5. Кто раньше?
6. Наэлектризованный стакан

- **Ошибки наших глаз. Опыты со светом**

Элементы геометрической оптики.

Перечень занимательных опытов:

1. Ложка – рефлектор
2. Посеребренное яйцо
3. Вот так лупа
4. Живая тень
5. Зелёный чёртик
6. Не раскупоривая бутылки!
7. Копировальное стекло
8. Птичка в клетке
9. Белая и чёрная бумага
10. Кто выше
11. Циркуль или глаз?
12. Монета или шар?

Тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Количество часов, отводимое на выполнение
1	Физика и времена года: физика осенью, физика зимой, физика весной, физика летом	4
2	Дюжина кухонных экспериментов.	4
3	Физика в бане	4
4	"Праздничная" физика	4
5	Физика и электричество.	5
6	Физика человека.	4
7	Экспериментальная физика.	5
8	Сделай и исследуй сам.	5
9	Понятие физического эксперимента. Роль физического эксперимента в науке физике.	2
10	Опыты с жидкостями и газами	5
11	Мыльные плёнки и пузыри	4
12	Интересные случаи равновесия	4
13	Инерция и центробежная сила. Волчки и маятники	4
14	Опыты с теплотой и электричеством	5
15	Ошибки наших глаз. Опыты со светом	4
16	Защита презентаций-проектов	5
17	Итоговое занятие «В мире занимательных опытов»	2

Литература

1. Гальперштейн Л. Забавная физика: Научн. -попул. кн. - М.: Дет. лит., 1993. - 255 с.
2. Коган Б.Ю. Сто задач по механике. - М.: Наука. Главная редакция физико-математической литературы, 1973. - 78 с.
3. Перельман Я.И. Занимательные задачи и опыты: Для сред. И стар. возраста. - Мн.: Беларусь, 1994. - 448 с.
4. 5 минут на размышление: Занимательные задачи, игры со спичками, домино, головоломки, забавы. - Мн.: Университетское, 1993. - 104 с.
5. Хуторской А.В.,Хуторская Л.Н. Увлекательная физика: Сборник заданий и опытов для школьников и абитуриентов. - М.:АРКТИ,2001. -192 с.
6. Проекты по темам: "Физика осенью", "Физика весной", "Физика зимой", "Физика человека", "Праздничная физика", "Высота тона и частота колебаний", "Физика и электричество".
7. Тит Том. Научные забавы: интересные опыты, самоделки, развлечения/ Пер. с франц. –М.: Издательский дом Мещерякова, 2007, 2-е издание – 224 с.
8. Тит Том. Продолжаем научные забавы: интересные опыты, самоделки, развлечения/ Пер. с франц. –М.: Издательский дом Мещерякова, 2007, 2-е издание – 184 с.
9. Ф.Ола, Ж.-П. Дюбре, А.-М. Жибер, П. Леба, Дж. Лебьом. Занимательные опыты и эксперименты. – М.: Айрис- пресс, 2007.- 128 с.
10. А.В. Горин. Занимательные опыты по физике. –М.: Просвещение, 1997.
11. Перельман Я.И. Для юных физиков. Опыты и развлечения: -М.: РИМИС, 2007. – 192 с.
12. Интерактивный курс «Открытая физика».
13. Интерактивный курс «Живая физика».
14. www.edu.dlfa.net 8101. ru

Методическая разработка

«Физика в бане»

История возникновения русской бани

Как утверждает северная легенда, однажды капли дождя просочились сквозь худую крышу и упали на раскаленные камни домашнего очага, и помещение окуталось ароматным паром. Именно так на свет появилась первая баня. На самом деле, как утверждают археологи, целебными свойствами пара пользовались еще первобытные люди. Разумеется, ни очага, в его современном понимании, ни прохудившейся крыши в те времена еще не было.

В различных ипостасях, баня (или сауна, как называли и называют ее финны), на протяжении многих тысячелетий была верной спутницей человека. Согласно Геродоту, первые бани появились у разных народов примерно одновременно. Поначалу это были просто естественные горячие источники, которые люди использовали как купальню или парную. А что было делать тем людским племенам, которые не обладали столь ценным природным богатством? В тех местах, где их не было, приходилось делать искусственную имитацию. Сооружали из шкур палатку, разводили внутри костер и нагревали добела камни. Потом плескали на них воду. Такая парная явилась прообразом привычной парилки. Между прочим, она и сейчас сохранилась у некоторых северных народов, ведущих кочевой образ жизни.

Геродот, который много путешествовал по миру, описывал скифскую баню, как сооружение из трех жердей, обтянутых войлоком. В центр устанавливался чан, в который засыпали раскаленные камни. На эти камни сыпали конопляное семя, в результате чего поднимался густой дым и пар, а скифы, сидевшие в парной, по утверждению Геродота, просто выли от удовольствия. Еще в глубокой древности люди научились создавать самые разные парильни – с сухим или влажным воздухом.

Египтяне уже около 6 тыс. лет тому назад придавали огромное значение чистоте тела и повсеместно пользовались банями. Египетские жрецы в течение суток обмывались четыре раза: два раза днем и два раза ночью, поскольку всюду имелись прекрасно устроенные бани, доступные каждому. Приверженность к бане и массажу, умеренность в еде позволяли египтянам поддерживать стройность фигуры и помогали успешно бороться с преждевременной старостью. Египетские врачи того времени считались лучшими в мире, а их искусство в лечении разных болезней почти не обходилось без водных процедур, то есть без бани.

В средневековой Европе долгое время бытовало глупейшее мнение, что купание смертельно опасно. Кроме того, подобные предрассудки активно поддерживались церковью, которая приравнивала мытье к бесовству. Даже короли и королевы мылись только дважды – при рождении и в день свадьбы

(это не считая омовения перед похоронами). Во всяком случае, королева Испании Изабелла Кастильская без тени смущения признавалась, что больше ей мыться не доводилось. Чтобы заглушить исходившее от тела зловоние, знатные люди в обилии применяли крепкие духи. Удивительно, любившие роскошь жители Венеции окружали себя дорогой мебелью и посудой, щеголяли в мехах и драгоценностях, но при этом не мылись. Нижнее белье считалось роскошью, его могли позволить немногие, но при этом, стирали его очень редко. Поэтому нижняя одежда была чудовищно грязной, а сами вельможи страдали от насекомых-паразитов. Страшные эпидемии чумы и холеры унесли сотни тысяч жизней, прежде чем Европа снова открыла для себя целебные свойства горячей воды.

К счастью, запрет на мытье не коснулся России, вернее, никаким анафемам и проклятиям церковников не удалось вытравить в русском человеке любовь к бане. Русский человек просто не мыслил свою жизнь без горячей парилки.

Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня)_ была известна у славян уже в V—VI вв. Баней пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. 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!». 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.

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 же после бани просто обливались холодной водой или прыгали в водоём.

Построить свою баню мог каждый, кто обладал достаточным количеством земли, поэтому семейные бани были очень популярными на Руси. Каждый горожанин и богатый селянин строил свою парную, где и собиралась вся семья, чтобы попариться, помыться и отдохнуть. Частные бани топились по субботам. Именно этот день считался банным и практически все семьи в полном составе отправлялись париться. Кроме домашних, существовали также общественные бани, так называемые «торговые». Изначально бани были общими, там одновременно парились и мужчины и женщины, наслаждаясь отдыхом и благотворным влиянием парилки. Но после 1743 года женские и мужские парилки были разделены, соответственно, женщинам не разрешалось заходить в мужские парные, а мужчинам не позволялось посещать женские отделы бани.

Русская баня имеет две разновидности: с топкой “по-черному” и “по-белому”. Топка “по-черному” самая древняя, но она сохранилась до наших дней в некоторых областях, например в Сибири. Печь топят без дымовой трубы, дым выходит через открытое окно парильни. Когда каменка хорошо разогрета, топку прекращают, баню проветривают, стены окатывают водой, затем закрывают окна и двери и поддают воду в каменку для образования пара. Такая баня имеет особый дух за счет воздействия дыма на деревянные конструкции сруба.

Баня с топкой “по-белому” распространена по всей территории нашей страны. В ней дым из каменки отводится через трубу, благодаря чему атмосфера в парильне не загрязняется, проветривания парильни и обмывки стен не требуется. Такая баня более гигиенична и современна.

У русской бани есть еще одна разновидность, которая встречается в степных и безлесных районах, где нельзя построить бревенчатое помещение. В русской печи после выпечки хлеба выгребают золу, настилают доски и забираются внутрь, куда заранее помещены ведро с водой и веник. При увлажнении горячих стенок печи водой образуется пар.

Кстати, вместе с классическими торговыми и домашними деревянными бани возводились на Руси и каменные бани, походившие своим устройством на древние

римские термы. Например, первая каменная баня была сооружена в 1090 году в Переславле и пользовалась невероятной популярностью среди горожан.

Еще одну веху в популярности русских бань поставил Петр I, который сам был заядлым парильщиком и всячески популяризировал это полезное занятие. За время его правления в Петербурге не взимался никакой налог за строительство любого вида бань и парилок.

У русского человека была настолько сильная любовь к бане, что даже за ее неимением пытались воссоздать эффект парной. В горло самой обыкновенной печи, в которой готовили и которой отапливали помещение, клали доску, на которую ложился человек. Заслонкой закрывали горло печи и получался хороший банный эффект, а когда на стенки печки поливали водой, внутри лился аромат горячего хлеба. Такой способ использовали и для парения стариков, которым было тяжело посещать настоящую баню.

Влияние пара на здоровье человека

Бани на Руси ценили за их лечебное воздействие, оздоровление и закаливание организма. Такие полезные свойства были открыты еще в X веке. Баня тогда была впервые устроена в печерском монастыре, где монахи опробовали на себе воздействие пара. 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.

Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Веники для бани

Особенностью русской бани являлись веники, париться с вениками — чисто русская традиция, неизвестная более ни в одной стране. Большинство любителей бани отдают предпочтение берёзовому венику. Веник из **берёзы** — символ русской бани. Березовый веник, хорошенько распаренный и нагретый, создает эффект массажа, глубокого, согревающего и бодрящего.

При использовании берёзового веника резко улучшается вентиляция лёгких, кожа очищается от сыпи, заживают ранки, улучшается настроение. Настой веника укрепляет волосы и уничтожает перхоть.

Можно использовать разные веники.

Дубовый препятствует повышению артериального давления, снимает напряжение нервной системы, дубовый отвар помогает при некоторых кожных заболеваниях.

Липовый помогает при простудных заболеваниях, снимает головную боль, оказывает жаропонижающее, ранозаживляющее действие, улучшает работу почек.

Ольховый при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

Пихтовый отлично препятствует заболеваниям ларингитом, бронхитом и гриппом, увеличивает кровообращение, хорош при болях в позвоночнике, радикулите.

Эвкалиптовый хорош при насморке, болях в горле.

Крапивный веник хорош при лечении радикулита, ревматизма.

Эти веники можно назвать «вечерними», потому что способствуют хорошему сну. А вот для бодрости используют веник из листьев **рябины** и **пижмы обыкновенной**. Такой веник хорош с утра.

Неплохой веник получается из **клена, ореха, ясеня, вяза**. Очень приятен веник из **молодых побегов вишни**, срезанных в начале лета. Такой веник мягок, имеет хороший вишневый аромат. В веники можно добавлять пучки лечебных или ароматных трав. В сезон веники, конечно, лучше использовать свежие - именно такие содержат много эфирных масел и фитонцидов.

Об ароматах в бане

Ароматизировать воздух в парной можно различными способами:

- под потолком и вдоль стен можно повесить букеты из самых разнообразных трав и полевых цветов (например, шалфей, мята, зверобой, ромашка), а также из веток березы, липы, эвкалипта, можжевельника;
- в небольшом количестве разбросать эти букеты по полу и скамейкам, использовать эти растения можно, как в свежесорванном виде, так и в засушенном;
- использовать травяные настойки на спирту, различные отвары листьев, эфирные масла.

Используя в парной, таким образом, различные травы, листья и хвою деревьев, необходимо знать, что они обладают индивидуальными лечебными свойствами, и каждый настой по-своему действует на организм человека:

***Календула, шалфей и ромашка** - прекрасные противовоспалительные средства.

***Мята** улучшает настроение, благотворно действует на сердце.

* **Душица** лечит заболевания верхних дыхательных путей и нервной системы.

* Листья **черной смородины** помогут при простуде, укрепят организм после гриппа.

***Горчица** устранил простуду на первых ее стадиях.

* **Липа** ускорит процесс потоотделения.

Хвойные испарения, в большом количестве содержащиеся в воздухе, действуют успокаивающе, приносят обезболивающий эффект.

Настои и отвары эвкалиптовых листьев, разбавленные водой, выплескивают на каменку при заболеваниях дыхательных путей.

Настоем листьев хрена можно прогнать любую простуду и даже грипп.

Часто для получения пара "поддают" не чистой водой, а водой с небольшими добавками пива или кваса. Аромат при этом создается восхитительный — пахнет свежеспеченным хлебом. "Вкусным" получается пар из воды, в которую добавлена столовая ложка мелко смолотого кофе.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС РОДСТВЕННИКОВ «КАК ВЛИЯЕТ ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ НА САМОЧУВСТВИЕ?»

	Что для вас баня?	Как баня влияет на ваше самочувствие?
дед Валера	Здоровый образ жизни	Поднимает настроение, снимает усталость
бабушка Люда	Укрепление здоровья	Укрепляет иммунитет
тетя Оля	Место отдыха и укрепления здоровья	Создает ощущение лёгкости во всем организме
Дима	Возможность отлично провести время	Помогает лучше спать
Таня	Здоровье кожи и волос	Кожа становится мягкой и нежной
мама	Расслабление и укрепление здоровья	Снимает напряжение, помогает бороться с простудой
папа	Отличный отдых, закаливание организма	Расслабляет, улучшает настроение

Для меня баня – это только приятные чувства. Во-первых, это возможность здорово провести время с бабушкой, братом Димой, папой. Бабушка рассказывает нам разные истории, учит правильно париться, мы вместе пробуем разные ароматы в парной.

Во-вторых, жаркий, с ароматом березы и эвкалипта воздух, лучше всякой ингаляции. Насморк пропадает очень быстро. После массажа веником, кожа становится мягкой, а во всем теле появляется приятная истома. И даже ранки и порезы после бани заживают быстрее.

В-третьих, после бани чувствуешь легкость во всем теле, прилив бодрости, как будто организм обновился. Баня поднимает настроение, снимает усталость. А спится после бани просто замечательно!

В-четвертых, раньше я часто болел. Сейчас, когда я стал посещать баню, закалять свой организм, я практически перестал болеть, а если и простываю, то мой организм быстро побеждает простуду.

Заключительная часть

Изучив материалы о бане, я пришел к выводу, что баня очень полезна для здоровья человека. Горячий воздух и пар прекрасно очищают поры и улучшают кровообращение, что особенно полезно для людей, которые мало двигаются. Натуральный веник помогает избавиться от грязи и ороговевших клеток кожи, которые намного легче убрать, когда тело распарено. После бани кожа дышит свежестью и чистотой, становится гладкой, нежной.

Пребывание в бане укрепляет иммунитет, улучшает состояние сосудов. Это особенно важно для людей, подверженным частым заболеваниям.

Во время банных процедур из организма выводятся вредные вещества, например, соли. Это происходит за счет обильного выделения пота. Таким образом, организм проходит своеобразный курс очищения.

В бане можно похудеть. Из-за того, что в бане выделяется много пота, лучше происходит усвоение питательных веществ и, тем самым, ускоряется обмен веществ. Так что если регулярно посещать баню, то можно потерять несколько килограмм.

Опыт свидетельствует, что люди, регулярно посещающие парную, по мере улучшения общего самочувствия и работоспособности теряют чувствительность к погодным изменениям и становятся, практически, не подвержены простудным заболеваниям.