ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………………………...2

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………………………………3

1. Теоретическая часть. История косы……………………………………………………3

1.1. Косоплетение в разные времена…………………………………………………....3

1.2.Косоплетение – русская ли это задумка?..................................................................3

1.3Коса на Руси………………………………………………………………………………… 4

1.4 Косоплетение в сегодняшней жизни………………………………………………………..5

1. Строение волоса………………………………………………………………………… 6

2.1 Моё исследование. Снимки волоса…………………………………………………6

1. Типы волос……………………………………………………………………………….7
   1. Мои наблюдения. Вывод………………………………………………………...7
2. Виды и техники исполнения современных кос……………………………………….8

4.1 Опрос школьников…………………………………………………………………...8

4.2Эксперимент с причёсками…………………………………………………………..8

1. Отчего зависит красота и здоровье волос?......................................................................9
   1. Результат моей работы. Памятка по уходу за волосами………………………9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………………………….9

Список литературы……………………………………………………………………………..10

ПРИЛОЖЕНИЯ

Введение.

Здравствуйте. Меня зовут Ломова Полина. Я учусь в 3-А классе. С 1 сентября этого учебного года в нашей школе в соответствии с изменениями в «Законе об Образовании» принято положение о едином стиле школьной одежды. И тут я подумала, а какая причёска может достойно смотреться в соответствии с деловым костюмом и в тоже время подчёркивать индивидуальность каждой девочки начальной школы? Моя красивая коса не раз являлась предметом восхищения окружающих. А что, если такая причёска и станет достойным дополнением школьного костюма девочек… Я задумалась над тем, как заинтересовать девочек именно такой причёской и решила доказать им, что красивая коса - это и красота, и признак здоровья человека. А также помочь им в достижении красоты волос, разработав специальный буклет по уходу за волосами.

**Гипотеза:** красивая коса- это не только стильная и современная причёска, но и результат здорового образа жизни.

Цель: показать, что красивая коса является не только привлекательной и современной причёской, но и признаком здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Найти и изучить информацию об истории возникновения косы.
2. Изучить строение и типы волос.
3. Определить строение и тип своих волос.
4. Узнать о признаках здоровых волос.
5. Изучить мнение учащихся о желании иметь такую причёску.
6. Провести эксперимент и показать наглядно привлекательность косы.
7. Разработать простые рекомендации для девочек по уходу за волоса

Методы исследования:

* изучение литературы,
* опрос,
* поиск информации в интернете,
* сравнение, наблюдение, анализ полученной информации,
* эксперимент

Объект исследования: школьная причёска в виде косы.

Предмет исследования: отчего зависит красота и здоровье волос.

«Девушка с косой, как трава с росой, нет косы – нет красоты»

Основная часть.

1. История косы.

#### 1.1Косоплетение в разные времена

**Коса́** — причёска, при которой несколько прядей волос на голове человека сплетаются вместе. При простой косе волосы разделяются на три одинаковые пряди. Внешняя прядь (попеременно левая и правая) переплетается со средней. Конец заплетённой косы закрепляется с помощью резинки, заколки, ленты или другого приспособления.

Косоплетение, как некий вид искусства, переходит из поколения в поколение уже очень и давно! Еще на Руси коса была не просто, способом укладки волос, но и показателем красоты. Чем длиннее и крепче была коса, тем привлекательнее и красивее считалась девушка.

В наше время косички заплетают маленьким девочкам – на Руси же их коротко стригли до самого девичества. По косе можно было определить социальный статус девушки. Если она носила одну косу, это означало, что она не замужем. Если же в косу была вплетена лента, это означало, что девушка готова к замужеству! Если же лента была вплетена только в половину длины косы, это означало, что у девушки уже есть жених и она скоро выходит за него замуж. И только замужние женщины носили две косы. В день свадьбы подружки невесты под пение протяжных грустных песен с плачем расплетали девичью косу, чтобы переплести ее на две височные и уложить короной вокруг головы, прическу покрывали маленькой полотняной шапочкой (“повойником”), чтобы посторонние мужчины не могли увидеть волос. С той поры осталось выражение “опростоволосить”, то есть опозорить женщину.

#### 1.2Косоплетение – русская ли это задумка?

Наверное, каждый слышал выражение “Красивая коса – девичья краса”. И, несмотря на то, что русские девушки издревле предпочитали косу другим видам укладки, не правильно считать косу исконно русской прической!

Многие народы верили, и верят до сих пор, что в волосах заключена какая-то природная сила, энергия, связывающая человека с невидимой энергией природы.

С помощью косы отгоняли злых духов, косы служили охранным амулетом в битвах, кормящие матери плели сложные косы, чтобы запутать ведьм и не лишиться молока, колдуны и шаманы нейтрализовали чужую магию

В библии есть история о неком Самсоне, вся сила которого заключалась в длинных волосах, которые были заплетены в 7 кос. Он в одиночку решил отомстить за свой народ, но коварная Далилу отрезала эти волосы, и Самсон потерял все силы. Неудивительно, ведь косы — самая удобная, и, наверное, самая первая прическа, которую придумал себе человек. Некоторые африканские племена также носили косы. И, это не только спасало их головы от жары, но и, опять же, подчеркивало их статусность в племени! Как говорится, по одежке встречают. И, оказывается, так было во все времена. Только вот с одежкой раньше было не так шикарно, как сейчас, поэтому обходились различными атрибутами, такими как, серьги из зуба тигра, кулон из слоновой кости и, конечно же, нашими любимыми косичками!

Римские женщины носили прическу, состоящую из завитых локонов волос и кос, уложенных на нее сверху с затылка до лба. Также выполняли и сложные высокие прически с локонами и тонкими косами, которые укладывали в виде корзин или ракушек. Римские женщины прибегали и к наращиванию кос. Невестам заплетали шесть кос, укладывали вокруг головы и перевивали красной лентой.

Позже в Западной Европе, когда все женщины, по церковным канонам, были обязаны ходить в головных уборах, независимо от сословия, вошли в моду височные косы или, как их еще называют, «рыцарские». Длина и ширина таких кос имела порой потрясающие размеры. Плели косы из большого количества прядей, что и обуславливало их ширину.

Когда в моду вошла готика, стиль косы снова изменился. Женщины все также ходили в головных уборах, только теперь коса заплеталась на лбу и укладывалась полукругом. Так можно было определить цвет волос женщины. В это же время появились косы, которые укладывались около ушей в виде «улиток».

В эпоху Возрождения женщины перестали прятать волосы под головными уборами. Именно в это время вновь появились новые и неповторимые прически, в которых были косы. Наибольшей популярностью пользовалась прическа в виде собранного на затылке пучка, перевязанного крестообразно.

**1.3. Коса на Руси (Фото 5)**

У европейской моды свои законы, а у русской — свои. На Руси с давних времен символом девичьей красоты считалась коса. Эта прическа была распространена еще в домонгольский период. Женские прически Древней Руси и Московского государства долгое время сохраняли национальный колорит: для всех сословий и для всех возрастов — косы. Единственное разделение — на девичьи и женские прически.

Но почему же раньше на Руси так ценили косы? Известно, что насильственное отрезание косы или бороды у мужчины являлось тягчайшим преступлением против всего рода, а подпалённая борода посла считалась объявлением начала войны.Почему?   
Оказывается, наши предки издревле самым главным источником жизненных сил считали собственные волосы. Древняя заповедь Сварога гласит: «Не стригите свои власы русые, власы разные да с сединами, ибо Мудрость Божию не постигнете и здоровье потеряете». Заплетённые волосы, служат для накопления жизненной и божественной силы, необходимой для здоровья и духовного развития, а распущенные – для сбора тонких энергий и информации из внешнего мира. Поэтому при посторонних людях, на улице необходимо заплетать волосы в косу и прикрывать их тканью. А женщины, носящие короткие волосы, становятся как бы невидимыми для мужчин и лишаются жизненной силы. На Руси детям до 12 лет никогда не подстригали даже кончики волос, чтобы «не состричь ум», и заплетали волосы в одну трёхлучевую косу, символизирующую объединение сил Миров Яви, Нави и Прави. Коса располагалась строго вдоль позвоночника, так как считалось, что все светлые вселенские энергии через волосы войдут в позвоночник и дадут особую жизненную силу.

У девушек старше 16 лет, чтобы волосы лучше росли, иногда допускалось подстричькончики волос на длину не более 1 см, но делать это можно было только в дни новолунья.  
Когда девушка выходила замуж, она заплетала себе уже две косы, чтобы сил хватило и на себя и на будущего ребёнка.

Расчёсывание волос является Священным ритуалом, который можно совершать только самостоятельно или доверить очень близким людям – в детстве родителям, при этом часто приговаривалось, что-то вроде: (**Приложение1Стих 1.).**

Девушки украшали косу на конце лентой или “косником” (“накосником”). Это была дощечка из бересты, расшитая бусинками. Волос не покрывали, прическу дополняла лента или венок на голове. В день свадьбы подружки невесты под пение протяжных грустных песен с плачем расплетали девичью косу, чтобы переплести ее на две височные и уложить короной вокруг головы, прическу покрывали маленькой полотняной шапочкой (“повойником”), чтобы посторонние мужчины не могли увидеть волос. С той поры осталось выражение “опростоволосить”, то есть опозорить женщину. Самым простым и распространенным считали плетение в три плетешка — “русскую косу”, но плели и объемные тонкие колосовидные косички, широкие плоские косы в несколько плетешков.

После замужества волосы заплетали в две височные косы. Существовал обычай накануне свадьбы собираться и под пение печальных песен переплетать одну косу в две. Этот обряд был посвящен прощанию с девичьей свободой. Женская прическа была сделана в виде короны, косы укладывали вокруг головы. покрывали маленькой полотняной шапочкой (повойником) Замужние женщины не имели право открывать волосы при посторонних мужчинах - только на своей половине, при муже.

В России после 1917 изменилась мода на прически. Трудящиеся женщины стали носить короткие стрижки “под гребенку”. А те, кто не хотел расставаться со своими длинными волосами, продолжали носить традиционные косы, укладывая их “в корзинку” или обвивая вокруг головы “короной”, “венчиком”. В послевоенные годы на несколько десятилетий косы становятся бессменной прической для школьниц. И до 90-х годов огромное число школьниц носили косички (в младших классах — часто две). С распространением западных женских образов кос стало меньше, и все же коса никогда не уйдет совсем. Она остается по сию пору символом женственности, красоты и стиля, не зависящего от капризов моды.

Время от времени дизайнеры моды и стиля пытались вернуть косам былую популярность, но долгое время это не встречало понимания. Однако косы вернулись в неожиданном исполнении. Теперь в них больше этнических мотивов, заимствованных из разных культур.

#### 1.4. Косоплетение в сегодняшней жизни.

Многие традиции мы утратили, но до сегодняшнего дня мы донесли довольно большой интерес к косоплетению. И неспроста, ведь коса не только красива, но и универсальна, тем более, если учесть факт, что сейчас, существует масса способов укладки волос и самые разнообразные виды плетения!

К тому же, при нынешнем бешеном ритме жизни, прическа из косы имеет целый перечень плюсов, таких как:

1. долгое время сохранения формы прически, в отличие от других видов укладки
2. не мешают волосы при занятии спортом (при тугом плетении)
3. огромный выбор вариантов плетения и укладки, как для взрослых, так и для детей
4. возможность выбрать вариант, как на каждый день, так и на любой праздник

Практичность, удобство, красота – и все это коса! Не правда ли, хорошее сочетание качеств?

2.Строение волоса.

Условно каждый волос можно разделить на 2 части: стержень (ствол) и корень. Стержень — это видимая часть волоса, выступающая над поверхностью кожи и произрастающая из волосяных фолликул. Корень волоса находиться в слое кожи и окружен корневым влагалищем. Вместе они называются волосяным фолликулом. Стержень волоса может располагаться под разным углом относительно поверхности в широких переделах: от 10 до 90 градусов. Маленький угол роста (~10-20 градусов) иногда может создать проблемы создания прически, так как волосы трудно уложить в противоположную, неестественную для них сторону. Также при таком маленьком угле роста возможно врастание волос в кожу, что вызывает воспаление. Жизненный цикл каждого волоса содержит условно три фазы: 1. период активного образования волоса (от 2 - 6 лет, в среднем 4 года); 2. самая короткая характеризуется уменьшением и прекращением митозов и является переходной к третьей фазе (2-3 недели); 3. представляющей собой период покоя (3-3,5 месяца). Этим заканчивается цикл развития волоса. Волос еще в течение какого-то времени удерживается в фолликуле (хотя в нем уже начался рост нового волоса), а затем он выпадает. Продолжительность цикла зависит от генетического кода, возраста, топографии волосяных участков и других причин таких как возраста человека, состояния его нервной системы, желез внутренней секреции, обмена веществ и т.п. Исходя из общего количества волосяных фолликул на голове здорового человека (в среднем, около 100 тысяч), можно подсчитать, что ежедневно человек должен терять до 100 волос, и это является физиологической нормой! Поэтому не стоит сразу впадать в панику при виде волос в ванной или на подушке. Весной и осенью эта цифра может быть несколько выше. Однако, если же появились тревожные симптомы сильной преждевременной потери волос, это знак того что необходимо принимать действия. С волосами, так же как и с другими заболеваниями - лучше предупредить на ранней стадии. (**Фото1)**

2.1.**Моё исследование.** Рассмотрев строение волоса, мне захотелось узнать, как выглядит один волосок из моей косы под микроскопом. В кабинете биологии нам удалось сделать два снимка одного волоска под разным увеличением. Это оказалось так интересно. (**Фото 2-3)** Кроме того, я заметила, чтолетом мои волосы растут быстрее. Мои наблюдения подтвердились. По оценке специалистов в тёплую погоду к коже головы человека приливает больше крови, это даёт луковицам дополнительное питание и волосы растут быстрее. В России самые длинные волосы принадлежат Татьяне Письменной, жительнице Волгограда. Длина моих волос составляет 83см**.(Фото на слайде10)**

3.Типы волос

**Жирные волосы**

Уже через несколько часов после мытья жирные волосы могут снова выглядеть непривлекательно. Причина кроется в вашей гормональной системе. Сальные железы, стимулируемые ею, вырабатывают намного больше жира, чем это нужно коже головы и волосам, чтобы быть здоровыми и эластичными.

**Сухие волосы**

Постоянное мытье, сушка горячим воздухом фена, расчесывание - все это повреждает волосы, разрушает их. Прежде всего, в отношении мытья волосы нужно «пощадить». Чтобы на волосах не появлялись трещины и разрывы, за ними следует правильно и регулярно ухаживать.

**Тонкие волосы**

Каждая вторая женщина имеет тонкие волосы, что доставляет ей немало неприятностей. Чтобы их избежать, используют пенистые фиксаторы, спреи или лаки для волос. Но есть и другие способы помощи тонким волосам.

**Нормальные волосы**

Хорошо отражают свет, переливаются на солнце. Если эти качества сохраняются в течение нескольких дней после мытья головы, то волосы относятся к нормальному типу. Этот тип волос также отличается эластичностью; они почти не секутся и легко расчесываются независимо от того, сухие они или влажные.

3.1. **Мои наблюдения**. Изучив типы волос, я пришла к выводу, что мои волосы относятся к нормальным. (**Фото 4)**

4.Виды и техники исполнения современных кос(**Фото 7)**

**Классическая коса (Простая коса)**

**П**летется из трех прядей из волос, не собранных в хвост. Разделите волосы на 3 пряди, положите правую – между центральной и левой, слегка прижмите. Затем таким же образом положите левую прядь поверх центральной, между ней и правой. Продолжайте выполнять по такой же технологии действие с новообразующимися левыми и правыми прядями до конца, хвостик закрепите резинкой.

**«Английская коса».**

Плетется из конского хвоста из трех прядей. Закрепляется заколкой или резинкой.

**«Немецкая коса»** Напоминает «английскую», но пряди при плетении проплетаются в направлении под низ, а не наверх.

**Простая французская коса**

У основания роста волос, в центре лобного выступа, берем небольшую часть волос и делим на 3 пряди – это основание нашей косички. Плетение начинается путем последовательного наложения крайних прядей сверху на центральную. После создания основы мы добавляем к ней с каждой стороны пряди – чем больше подхватываемая прядь, тем крупнее плетение.

На основании французской косы можно делать различные прически, используя при этом плетение от одной до десяти кос, делая различные проборы и направляя косы в разные стороны.

**Обратная (перевернутая) французская коса**

Обратная коса плетется по такому же принципу, что и простая, но пряди не накладываются сверху, а подкладываются снизу. Из-за плетения в другую сторону коса становится выпуклой. Также возможно плетение не одной, а нескольких кос в различных направлениях.

**Обратная вытянутая французская коса**

Разновидность обратной косы, отличается тем, что мы вытягиваем небольшие прядки, ослабляя плетение. Главное – ослабить не всю косу, а отдельные ее пряди – тянем их вбок, чтобы сделать косу объемной и широкой.

**Односторонняя французская коса**

Отличается от обычной французской косы, тем что пряди для плетения берутся только с одной стороны.

**Односторонняя французская коса с вытянутыми прядями**

При плетении косы с одной стороны прядь вплетается, с другой - вытягивается другая прядь. Такая коса очень красиво смотрится на распущенные волосы.

**Колосок, или «рыбий хвост»**

Разделяем волосы на две половины. С любой из сторон с края выделяем маленькую прядь и перекидываем сверху к противоположной половине. Так же делаем и с другой стороны. Поочередно отделяем маленькие пряди по краям и присоединяем к противоположной половине разделенных волос.

**Жгут**

Жгут может плестись из хвоста. Волосы, предварительно собранные в хвост и закрепленные резинкой, делятся на 2 равные части. Каждая из частей поочередно или одновременно закручивается в одну сторону: вправо или влево. Когда обе пряди туго закручены, мы начинаем переплетать их уже между собой, но обязательно в противоположную сторону.

Также возможно плетение 2-х или более жгутов, при этом сначала плетется жгут из 2х частей, потом при каждом перекручивании добавляется прядь с одной стороны.

**Коса из четырех прядей**Расчешите слегка влажные волосы и соберите их на затылке. Разделите волосы на 4 равные части. Начинаем заплетать с правой крайней пряди, накладывая ее на соседнюю. Придерживая пряди, возьмите левой рукой предпоследнюю прядь слева и наложите на те, которые Вы держите в правой руке. Далее берем крайнюю левую прядь и пропускаем ее под бывшей крайней правой. Затем возьмите соседнюю прядь и наложите ее на бывшую предпоследнюю прядь справа. Доплетите до желаемой длины, зафиксируйте.

**Африканские косички**

Афрокосички – это маленькие отдельные микрокосички с добавлением синтетических или натуральных волос.

4.1 **Опрос школьников**.(**Фото 7)**

Изучив литературу и узнав много интересного о плетении кос, я решила узнать, а все ли девочки умеют плести косички или их заплетают мамы? Я провела опрос-анкетирование среди 70 учениц нашей школы.

Анкета.

1. Умеете ли вы плести косы?Ответы: да-15 учениц,35-заплетают мамы,20-не умеют.
2. Выйдет ли коса из моды? Ответы6 нет-90%, может быть-10%

4.2 **Эксперимент с причёсками**.(**Фото на слайде14.)**

* Мы решили провести эксперимент, привлечь внимание к причёске и показать красоту девичьей косы.
* Заплели косички не только из длинных волос.
* Создали причёски из кос для девочек нашего класса.
* Результат приятно удивил. Теперь их мамы тоже расширяют спектр плетения кос.(**Фото 14,15)**

1. Отчего зависит красота и здоровье волос?

Всем известно, что **красота и здоровье волос**, в основном,  зависят от общего состояния организма, сюда входят: правильное питание, достаточный сон, физические упражнения, длительные прогулки и все, что укрепляет организм.(**Фото 12,13)**

Но для того, чтобы волосы всегда оставались здоровыми и красивыми за ними нужен еще и постоянный дополнительный уход.

Прежде всего надо заботиться о чистоте волос.  Важно очищать их от пыли, чешуек  надкожицы и выделений.

Обычно здоровые волосы блестят и эластичны на ощупь. Блеск и упругость волос зависят от сальной смазки – продукта сальных желез, выводные протоки которых открываются у корней волос.

Для удаления грязи необходимо систематически мыть голову. Как часто, это зависит от многих факторов: от типа волос, от времени года, условий работы и отдыха. Для каждого человека это индивидуально.

Красивые и здоровые волосы показатель внутреннего благосостояния организма человека. Потому что именно от здоровья всего организма зависит и здоровье волос**.(Фото 11)**

Пыльный мегаполис, бешеный ритм жизни, неправильное питание, стрессы-это все факторы подвергающие организм заболеваниям. А если организм болен, то и наши волосы выглядят больными. Для профилактики и лечения волос существует множество способов. И лечение, как правило, должно быть для каждого индивидуальным.

5.1 Результат моей работы. Памятка по уходу за волосами.(**Приложение 2)**

Заключение

Безусловно, косы сегодня в моде, они нравятся практически всем.

Прически получаются необыкновенно красивые, нестандартные, эффектные.

Французские, африканские, греческие, рыбий хвост, колосок, классические – каких только вариантов плетения кос не существует в настоящее время, а уж количество причесок на основе косичек и вовсе не сосчитать.

Носить прическу с косами удобно и летом, и зимой. В холодную пору такая укладка не помнется под шапкой и не деформируется даже если вы будете надевать и снимать шапку несколько раз подряд. А в жару волосы, аккуратно собранные в косу, освободят вас от лишних забот и хлопот, ведь летом длинные локоны постоянно мешают, лезут в лицо, шея и плечи под их тяжестью потеют и форма прически быстро теряет свои очертания.

Талантливые парикмахеры и стилисты придумали множество способов плетения кос и на основе всего одной единственной косички могут создать сотни самых разных и интересных композиций, начиная с классической трехрядной косы, заплетенной вокруг головы в виде венка, и, заканчивая сложными вариантами из двух и более кос. Такие шедевры не создаются за одну минуту – на их воплощение требуется несколько часов, ведь нужно не только аккуратно заплести косы, но и уложить их таким образом, чтобы получилась единая композиция.

Я считаю, что каждой девушке можно подобрать ту косу, которая ей будет подходить. Здесь, как и в любой прическе, важен индивидуальный подход. Конечно, тут большую роль играет длина волос - чем длиннее, тем больше вариантов кос. И при этом на коротких волосах можно очень красиво заплести косу. Если же волосы густые и толстые, то прическа получится пышнее.

Я сделала для себя выбор прическа - коса. Я буду совершенствовать свое мастерство по плетению косичек.(Приложение 1.Стих – 2) У меня есть сестра и я провожу эксперименты на её голове.(**Фото на слайде 19)**

Мои исследования подтвердились – коса до сих пор является девичьей красой и признаком здоровья девушки. Несмотря на то, что она появилась очень давно, до сих пор остаётся аккуратной, модной, современной причёской.

Коса никогда не уйдёт совсем. Она является символом женственности, красоты и стиля, не зависящего от капризов моды.(Приложение 1. Стих -3)

Список литературы:

1.     Большая энциклопедия школьника OXFORD. – М.: ООО «Росмэн-Издат», 2001

2.     Мещерякова О., Волчек Н.М. Современная энциклопедия для девочек. -  Минск, 2003

3.     Могилевская С. Энциклопедия для девочек. -  М.: ВЗОИ, 1998 г