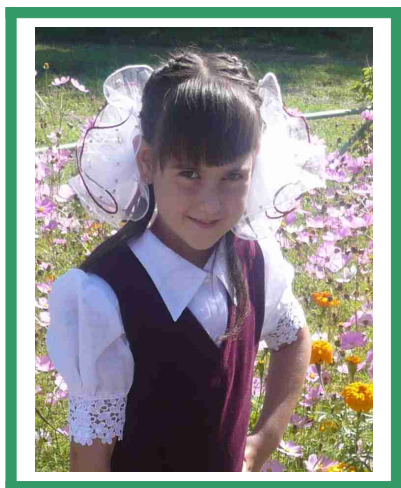


Иркутская область  
г. Усолье - Сибирское  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9»

## *Как просто быть красивой*



Выполнила: Раткевич Анастасия Дмитриевна  
ученица 3 «Б» класса МБОУ «Гимназия №9»  
Г. Усолье-Сибирское

Руководитель: Куценко Людмила Васильевна  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
МБОУ «Гимназия №9»

2011 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.ВВЕДЕНИЕ.....	3
2.Методы исследования .....	3-4
3.Строение волоса и рекомендации парикмахера.....	4
4.Посещение парикмахерских города.....	5
5.Опрос учениц нашей гимназии и его результаты.....	5-6
6.История происхождения косы.....	6-7
7.Ношение косы в нашей семье.....	7
8.Причёска и вид деятельности.....	8
9.Влияние краски на строение волоса.....	8
10.Способы плетения кос.....	9-10
11.Мастер-класс.....	11
11.Вывод.....	12
12. Список литературы.....	12

Здравствуйте! Меня зовут Раткевич Настя, я ученица 3 «Б» класса гимназии №9.

**Тема** моей исследовательской работы «Как просто быть красивой».

**Цель:** показать девочкам, что иметь длинные и ухоженные волосы — это значит не только быть модной и стильной, но и привлекательной.

Для раскрытия своей темы я определила ряд **задач**:

1. знакомство с книгами о причёсках;
2. беседы с парикмахерами города Усолье-Сибирское по уходу за волосами и получению практических навыков;
3. анкетирование девочек нашей гимназии, с целью выявления культуры ношения длинных волос;
4. изучение исторических данных о значении косы;
5. мастер-класс по способам плетения кос.

Я считаю, что моя работа **актуальна**, так как сегодня очень мало девочек с аккуратными причёсками ходят в школу, посещают дополнительные занятия. По моему мнению, волосы должны быть украшением человека, а не раздражением окружающих.

#### **Методы исследования:**

1. Ознакомление, анализ научно-популярной, популярной и практической литературы, дающей представление о строении волоса, типах волос, уходе за волосами, истории причёски и дающие практические навыки по плетению кос.
2. Изучение и практические работы по плетению кос.
3. Беседы с парикмахерами и получение у них практических навыков.
4. Исследование, путём тестирования девочек нашей гимназии, на предмет популярности косы в пределах учебной дисциплины.
5. Анализ полученных результатов.

Почему я решила взять эту тему? Дело в том, что мне нравится профессия парикмахера, и я люблю плести косички и делать причёски своим куклам, сестрёнкам и подругам. А учат меня этому мастерству моя мама и книги. Оказывается, для того чтобы стать настоящим парикмахером — надо очень много знать.

Своё исследование я начала со знакомства с книгой Татьяны Викторовны Плотниковой «Домашняя мастерская причёсок». Из которой я узнала, что внешнее строение волоса состоит из множества чешуек (кутикулы), которые выполняют защитную функцию. У здорового волоса они плотно прилегают друг к другу. Именно этот слой чешуек отвечает за блеск и шелковистость волоса. А чтобы волосы всегда оставались здоровыми нужно, прежде всего, ежедневно и правильно ухаживать за ними. Ведь волосы это не только красота, но и наша защита от внешних воздействий (холода, солнца, ветра, и грязи). Я думаю, всем хорошо известно, что волосы впитывают в себя окружающие запахи. После мытья они день-два пахнут шампунем, но потом к этому запаху примешиваются и посторонние.



Кутикула

В процессе исследования я решила провести беседы с парикмахерами нашего города для того, чтобы получить практические советы и навыки. Парикмахер-стилист Щербина Анна Андреевна (парикмахерская «Лидия») дала мне несколько рекомендаций по уходу за волосами. И как оказалось, для того чтобы они были здоровыми и красивыми, нужно совсем немного:



1) правильно подобрать шампунь (по типу волос и возрасту);

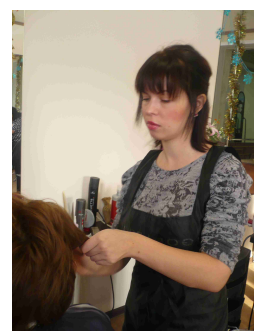
2) аккуратно сушить волосы (лучше всего полотенцем только промачивая их, не прилагая усилия, не рекомендуется мокрые волосы расчесывать, так как они становятся ломкими);

3) выбрать нужную расческу для личной гигиены (она должна соответствовать типу волос и их длине);

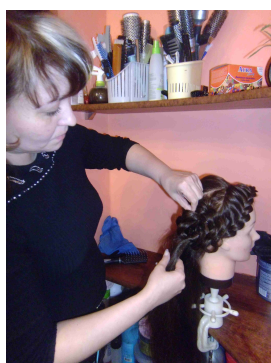


4) научиться пользоваться украшениями в соответствии со своим возрастом (резинки, ободки и заколки)

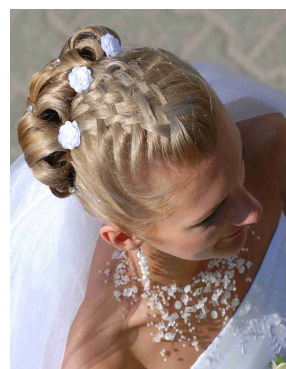
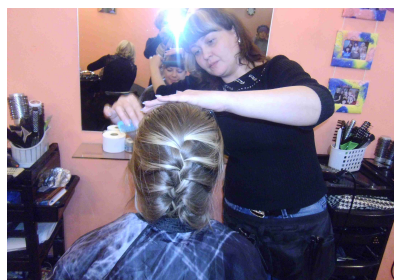
А так же она рассказала мне о том, что на сегодняшний день у девушек и девочек школьного возраста особенно популярно длинные волосы. А плетение из кос очень модно и актуально.



О популярности плетения кос говорят и парикмахеры: Михайлова Анна Викторовна (парикмахерская «Чародейка») и Широкова Эльвира Викторовна



(парикмахерская «Стриж»). А парикмахер Сизых Лариса Владимировна (парикмахерская «ЖенеВа») дала мне практический урок по плетению кос. Все эти парикмахеры плетут косы от 5 до 10 раз в неделю, так как коса является причёской на каждый день, на выпускные балы, а так же элементом причёсок на различные



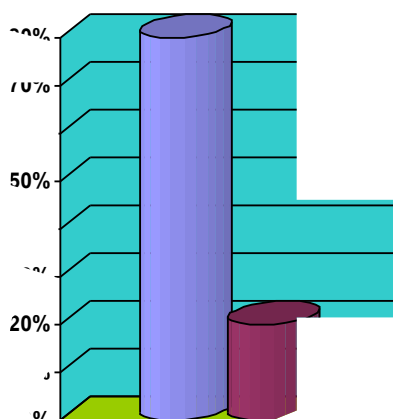
торжества, в том числе и свадьбы.

И, кроме того, в косе волосы меньше мараются, чем распущенные.

Исходя из этого, мне стало интересно узнать, а пользуется ли популярностью длинный волос и плетение косы в нашей гимназии?

Для опроса я взяла по 10 учащихся младших школьников 2-3 классов и учащихся среднего звена 5-6 и 8 классов.

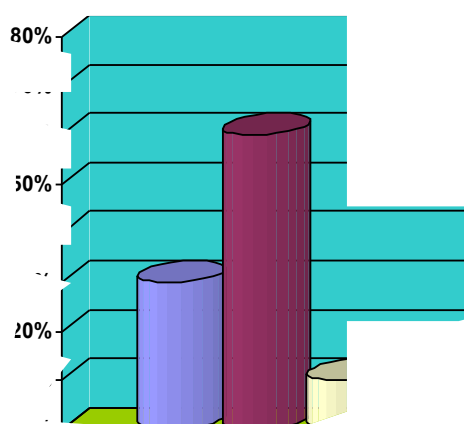
1. Среди опрошенных учениц я выяснила, что 80% девочек имеют длинный волос (ниже плеч).



2. Из них самостоятельно умеют плести косы.

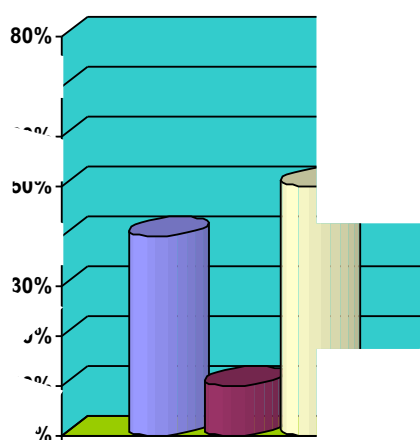
а) себе-30%;

- б) подругам и куклам-60%;
- в) никому-10%



3.Дальше я выяснила, нравится ли девочкам, когда их волосы:

- а) заплетены в косы-40%;
- б) собраны в хвост-10%;
- в) распущены-50%



ены в кос

4.Следующий вопрос был задан о способах плетения.

Выяснилось, что девочки знают разные виды плетений - это «Колосок», «Дракончик», «Змейка».

Так почему же в школе у девочек не популярна коса? Почему они больше предпочитают распущенный волос? Из личных бесед я выяснила, что уже с пятого класса девочки стремятся быть старше. И они считают, что косички носить должны только малыши 1-3 классов. А если кто-то и носит косу, то





подружки пытаются высмеивать образ «приличной ученицы». Но «подружки», наверное, не знают, что причёски из кос сегодня очень модны и актуальны. Косы плетут даже их современные кумиры: Ксения Собчак и Ксения Бородина. Ведь в косе волосы не мешают и не требуют дополнительного расчесывания.



Если заглянуть ещё и в историю, то можно узнать, что мода на косу появилась много веков назад. Эту универсальную причёску знали во всех частях света. Где именно впервые появились косы до



сих пор неизвестно. Листая страницы книг, я узнала, что причёску из кос носил древнеегипетский царь Фараон, а богатырская сила Самсона (одного из мифических героев) заключалась в его волосах, которые были заплетены в семь кос. И что ещё шесть тысяч лет назад, египтянки украшали свои головы множеством косичек, которые укреплялись на голове с помощью обручей или диадем, а девушки Древней Греции заплетали косички, аккуратно убирая их на затылке.



косичек, которые укреплялись на голове с помощью обручей или диадем, а девушки Древней Греции заплетали косички, аккуратно убирая их на затылке.

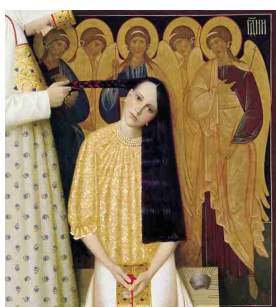


Египет

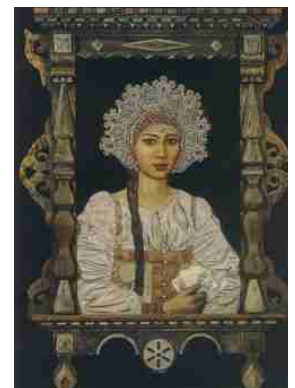


Древняя Греция

И на Руси главным украшением девушек была коса. Ходить с неприбранной головой, с распущенными волосами считалось зазорным. Это допускалось только в особые дни, например, на Ивана Купалу. Хорошие и густые волосы высоко ценились, поскольку говорили о



силе и здоровье. Можно сказать, что выражение "коса - девичья краса" имело вполне буквальный смысл - та, у которой коса была самой длинной, считалась лучшей невестой. А когда девушка выходила замуж, то ей заплетали две косы, которые потом укладывали вокруг головы, как корону. Замужние женщины должны были тщательно скрывать



косы под головным убором. Следуя правилам христианской традиции, в Древней Руси выражение «опростоволоситься», то есть открыть свои волосы, было синонимом слова «опозориться».

Так же две косы являются гордостью татарских девушек, 4 косички казашек, а туркменок и узбечек – 16 кос.



Русская девушка

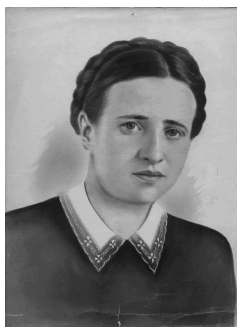


Татарка



Туркменка

Листая семейный альбом, я увидела, что мои бабушки и прабабушка, будучи школьницами, носили длинные волосы и заплетали их в косы.



прабабушка  
1936год



бабушка  
1956год



бабушка

Лично я, имея не густые и не длинные волосы, тоже люблю носить косички. Мне с ними удобно и комфортно, особенно, когда я на занятиях. Волосы не лезут в тетрадку, (в тарелку супа) в столовой, не мешают соседу по парте.

Я поняла, что мода на причёски изменялась, но здоровые и ухоженные волосы ценились во все времена.

Сегодня по некоторым причёскам я смогу определить, каким видом деятельности занимается человек. У борца Сумо — пучок волос на макушке, который торжественно отрезается, когда борец заканчивает свою карьеру. А девочки, которые занимаются в художественной гимнастике или балете носят «Кичку» (волосы, собранные в шишку) — одно из требований этого вида спорта.

А по этой чудо - причёске я могу определить, что девочка относится к молодёжной и очень популярной субкультуре - эмо. Эти девочки окрашивают свои волосы в яркие оттенки. Но они, наверное, не знают, что после





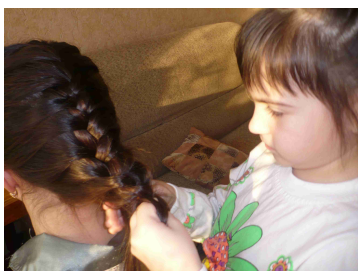
окрашивания волос становится ломким и теряет свою природную красоту. Так как разрушается его верхний слой (кутикула) Кроме того, с распущенными волосами повышается риск заразиться педикулёзом (вшами).



Повреждённая кутикула

Раньше знали, что коса-  
Это девичья краса.  
А теперь у всех девчат  
Космы клочьями торчат.

А я учусь плести косички,  
Не себе, своей сестричке!



На три прядки разделю  
Русых локонов длину.  
Прядку влево, прядку вправо,  
Третью снизу вверх кладу.  
Начинаю всё сначала  
Потихоньку, не спешу.  
Раз за разом, прядка к прядке

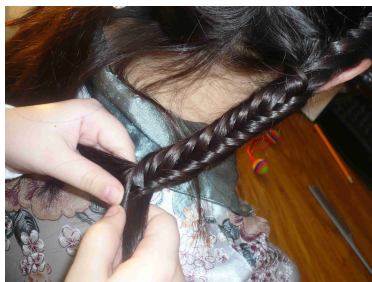
И коса уже видна,  
Аккуратно лентой яркой  
Завершается она!  
(Р. Берг)

Многие думают, что плести косы — это сложно, да и времени много занимает. Но, изучив всего два-три способа плетения можно составить разнообразные причёски и быть всегда привлекательной, аккуратной, а главное модной.

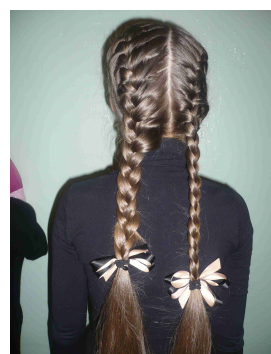
Самый простой способ плетения - это русская коса, из трёх прядей. Я думаю, что её может плести каждая девочка.



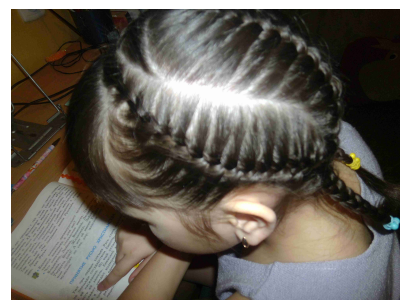
Сегодня наибольшей популярностью пользуется «Рыбий хвост» или по другому «Колосок». Плетут косу такого вида из двух прядей, поочередно отделяя из каждой пряди часть волос и перенося её в другую прядь. Её очень легко можно заплести самостоятельно даже на коротком волосе.



Французская коса, в простонародии «Дракончик» – это один из шедевров современного парикмахерского искусства, который теперь доступен и нам, любящим ухаживать за своими волосами и наводить красоту. Несмотря на то, что его сложно воспроизвести самой себе, все же можно потренироваться, и научиться создавать оригинальную прическу. Чтобы заплести эту чудо-косу, необходимо в первую очередь хорошо расчесать волосы, можно даже немного увлажнить их. Затем зачесать назад.



Плетение косы начинается в районе лба. Разделяем одной пряди на три части. Если хотите создать косу объемнее, тогда пряди должны быть больше, и наоборот, если тонкую косу, то меньше. Такую косичку можно плести с любой точки, и плести можно любое количество кос. Пробы можно делать как ровные, так и зигзагообразные.



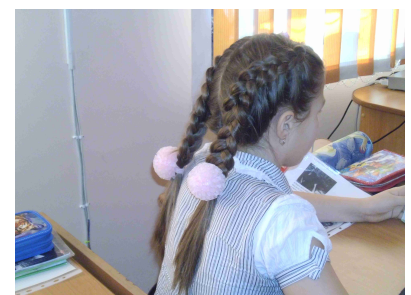
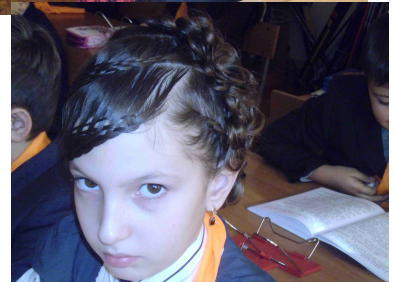
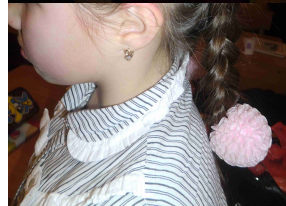
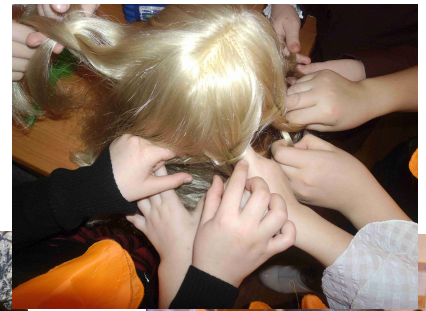
На пике популярности сейчас - Датская коса. Техника плетения датской косы как у французской, только нахлест идет не на верх, а под низ. Коса получается наружу. Это плетение красиво смотрится, если вытащить прядки. И тогда эта коса будет объемной, что является на сегодня очень модным.



Косы можно плести не только из 2-3, но так же из 4, 5 и так далее прядей. Всё зависит от вашего желания быть красивой и привлекательной.

В своём классе я, при помощи мамы провела мастер-класс. Все девочки проявили большой интерес к плетению кос. А их причёски были приняты мальчиками нашего класса «на ура».





В процессе обучения плетению, я поняла, что нелегко собрать волосы в ровные красивые пряди. Для этого необходим большой запас терпения, усидчивости, большое желание и стремление выглядеть модно и стильно. А для того чтобы причёска выглядела красиво, волосы должны быть чистыми. Ведь гигиена нужна в каждом возрасте. С раннего детства нужно приучить себя к тому, что нужно не только заплетать волосы в косы, но и расчёсывать их только своей расчёской.

Я считаю, что даже самая красивая девочка с нечёсанными, неопрятными волосами вызовет у окружающих только жалость и недоумение. А причёска из сильных и здоровых волос сделает любую из нас очаровательной и обаятельной!

Сделайте и вы свой выбор!

### Список используемой литературы:

1. О.А.Панченко «Авангардные молодёжные причёски и стрижки» Издательство «Диля» , 2004, - 144с.
- 2.О.А.Панченко «Макияж. Маникюр. Стрижка» Издательство «Диля»,2005, - 212с.
3. Т.В.Плотникова «Домашняя мастерская причёсок (стрижки, укладки)» Издательство «Феникс»,2005, - 251с.
- 4.В.Иванова «Косы для девочек» Типография «Полиграфиздат», 2010, - 63с.
- 5.Д.Салариа, Ф.Макдональд «Города, горожане и цивилизации» издательство «Росмэн», перевод, 1994,-58с.
- 6.Серия «Всё обо всём» Земля/пер. с ит.И.Горелой; Авт. рус. текста А.Брагин; ООО «Издательство Астрель», АСТ,2001,-40с.
6. .Д.Салариа, Ф.Макдональд «Спорт: игры, игроки и зрители» издательство «Росмэн», перевод, 1994,-54с.
7. «Я познаю мир »Дет. энциклопедия: Этикет во все времена/ Авт.-сост. А.А.Яковлев - ООО «Издательство АСТ»2000,-448с.
8. Д.Салариа, Ф.Макдональд «Одежда для работы и отдыха» издательство «Росмэн», перевод, 1994,-54с.

9. «Я познаю мир» Дет. энциклопедия: Чудеса света/ Авт.-сост. Н.З Соломко-ООО «Фирма «Издательство АСТ»»; ЗАО «Издательский дом «Семейная Библиотека» 1999,-480с.

10. «Я познаю мир» Дет. энциклопедия: Страны и народы: Европа/ Авт.-сост. Л.А.Багрова - ООО «Издательство АСТ», 1998,-448с.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ:

1. [http : //imperiya-zvezd.ru](http://imperiya-zvezd.ru)
2. [http : //makigras.ru](http://makigras.ru)
3. Леди@Mail.Ru
- 4 [http : //kanekalon.com.ua/statji/pletem-kosu](http://kanekalon.com.ua/statji/pletem-kosu)
5. Семейный архив