

За сприяння Національної академії педагогічних наук України

Журнал № 1 для профтехосвітян

# ПрофТехОсвіта

Для тих, хто творить майбутнє країни

[www.osvita.ua](http://www.osvita.ua)

Видається із січня 2009 року 1 раз на місяць № 2 (110), лютий 2018



<http://img.lanimg.com>

- Профорієнтаційне Skype-консультування школярів міст та районів Дніпропетровської області
- Розвиток міжособистісної толерантності засобами розв'язування навчальних ситуацій





# Коса — дівоча краса

## Виховна година

Учасники виховного заходу спробували повернути у вжиток один із забутих звичаїв нашого народу — вшанування дівочої коси. Хочеться вірити, що цей звичай «оживе» та наповниться новим змістом.

**Ірина УДОВІК**, майстер виробничого навчання  
ВПУ № 27, м. Куп'янськ, Харківська обл.



**Тема.** Коса — дівоча краса

**Мета:**

ознайомити учнів із символом українського народу — дівочою косою, що є ознакою цнотливості, честі, краси, духовного багатства; сформувані в учнів уявлення про давній народний звичай — вшанування дівочої коси як символу гідності;

виховувати бажання бути охайними, працьовитими; відроджувати народні традиції, прищеплювати почуття прекрасного, любові до рідної землі, повагу до історичних та культурних надбань українського народу, почуття національної гідності;

розвивати естетичний смак, творчі здібності учнів, навички вільного колективного спілкування.

**Обладнання:** проектор, екран, ноутбук, вінки, стрічки.

*Лються коси, як ранкові роси,*

*В ланцюгах срібляться золотих.*

*Що є краще за дівочі коси*

*І троянди, вплетені у них?*

### Хід виховної години

(Звучить українська народна пісня «Дівка косу чеше».)

**Учениця 1.** Як я скучила за вами, коси,

Чом вас, коси, ніхто не носить?

Ще ж від полюса і до полюса

Вас у віках прославляли віками,

Русі коси до самого пояса,

Коси, викладені вінками.

Ще ж досі народ мій носить

Спогад лоскитний і щемливий.

Коси, коси, чом вас зараз

Ніхто не носить?

Чи дівчатам немає часу,

А чи вже заплітати ліньки?

Ви ж одвіку були окрасою.

Скільки суму в житті розважили,

Скільки болю вам завдавали!

Вас на золото щедро важили,

Як невільними продавали.

Шанували вас чорними, сивими,

Розпинали вас на охресті,

Недарма ж ви служили символом

І незайманості, і честі.

**Вступне слово майстра в/н.** Ви вже здогадалися, що сьогодні йтиметься про дівочі коси, які здавна вважалися символом зовнішньої та внутрішньої краси, ознакою охайності, турботи про власне здоров'я, а також надприродного зв'язку із Всесвітом.

На жаль, довгі коси у сучасних красунь радше є винятком, ніж правилом. Ось ми й вирішили влаштувати свято коси, яке, можливо, відіграє певну роль у житті наших дівчат.

Волосся... Воно — симфонія. Шовкове, неслухняне, золотаве, кольору спілих каштанів. Скільки поетичних слів присвячено волоссю! Чи замислювалися ви над тим, для чого воно потрібне?

Волосся дане нам не просто для краси. Як стверджують учені, волосся — зв'язок із космосом, адже не лише накопичує енергію, а й зберігає інформацію.

**Учениця 1.** Існує легенда, що до гріхопадіння навколо голови людини був німб, а волосся не було. Кажуть, що голова пралюдини була вкрита чимось схожим на пушок, який ми бачимо на голові новонародженого малюка. Коли перші люди згрішили, то проміння космічної енергії навколо голови стало важчим й перетворилося на волосся. Волосся є ланцюжком між людиною і небом доти, поки вона знову не підніметься на небесний рівень розвитку.



**Майстер в / н.** Вважали, що коли дівчина має косу, доглядає за нею, то неодмінно буде дбайливою господинею. З огляду на це казали: «*Поглянь на волосся, а подумай про господиню*». Сьогодні ми поговоримо про прості істини, які всім відомі й усім потрібні. Також ви дізнаєтеся багато нового, таємничого, що пов'язано з волоссям. Допоможуть у цьому учні, які заздалегідь об'єдналися у творчі групи й підготували змістовні повідомлення. Їм слово.



### Група 1. Таємниці волосся

**Учениця 2.** Приблизно 95% шкіри людини вкрито волоссям. На голові волосся росте зі швидкістю 1 см за місяць, а у дітей та людей похилого віку — 0,5 см.

Улітку волосся росте швидше, ніж узимку. Діаметр волосини варіюється в межах від 0,05 до 0,15 мм.

Волосся «живе» від 2 до 6 років. Після цього випадає, а на його місці виростає нове. За добу випадає десь 50—100 волосин.

Найбагатші на волосся блондинки — у них на голові росте 140 тис. волосин, у брюнеток — 120 тис., у шатенок — 92—98 тис., у рудих — 88 тис. волосин. Дівоча коса витримує вантаж до 20 т.

У всі часи мода диктувала зовнішній вигляд людини. А нині ми й не підозрюємо, що за цим на перший погляд незрозумілим правилом ховається велика таємниця життя наших предків. Костюми, атрибутика, зачіски — це також відображення еволюції людства, його духовного розвитку. Наші предки завжди цінували не зовнішню, а внутрішню, духовну красу людини.

Волосся — це не лише краса, а й ефірне дихання, воно виділяє і поглинає енергію. Тому для формування енергетичного потоку люди здавна використовували різні види зачісок.

Наприклад, за розпущеного волосся дихання спрямоване вздовж тіла: енергія рівномірно розтікається по всіх органах, упевнено живлячи організм. Найчастіше трапляється у народів півночі, де необхідний інтенсивний енергообмін для підтримки функцій тіла.

**Учениця 3.** Інший тип зачіски — *волосся, зібране у хвіст*. У такому разі енергопотік цілеспрямованіший і залежить від розміщення хвоста на голові. Якщо ви зав'яжете його на маківці, то така зачіска посилює зв'язок між духовним, фізичним і розумовим зростанням. Цікаво, що оселедець у козаків — один із таких різновидів. Хвіст у середній частині голови посилює енергопотік, сприяючи розвитку розумових здібностей.

Хвіст на потилиці посилює циркуляцію енергії тіла. Ще один різновид зачісок цього типу — хвіст збоку. За будовою космосу ліва частина голови жінки — активна, права — пасивна. Тож якщо жінка прагне проявити власну волю, зав'яже хвоста справа, а якщо зацікавити чоловіка — зліва.

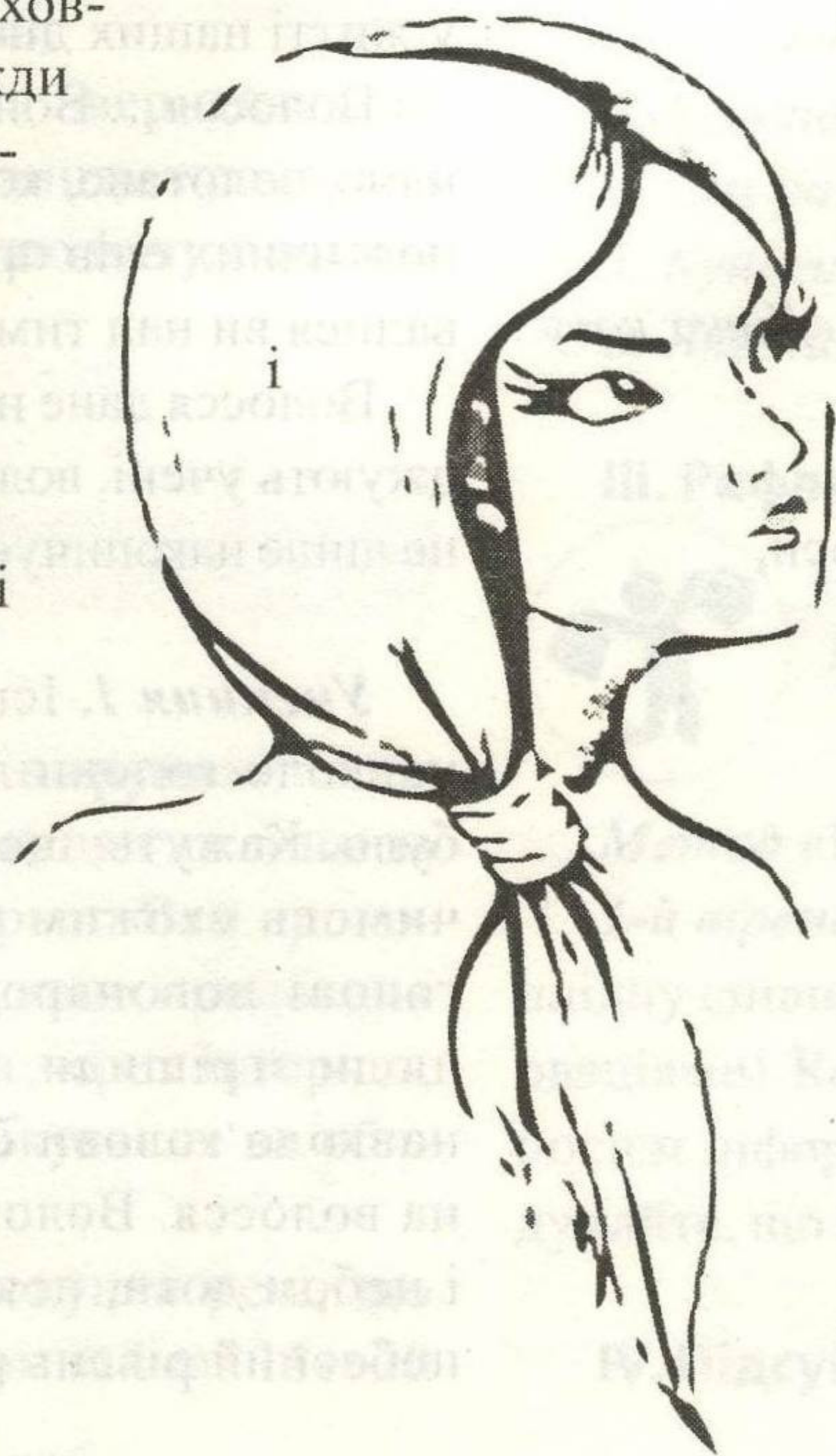
*Коса* дає змогу досягти гармонії між трьома початками, з'єднуючи їх у єдине. Пасма волосся символізують мрійливість людини — її розум, тіло, почуття. У косу зазвичай уплітають стрічку, тканину, мотузку, які мають магічну дію, використовують шпильки і амулети, посилюючи їхній вплив.

Використовувалася коса чоловіками Сходу, Єгипту, Африки, а також ацтеками та представниками племені майя. Коси завжди були популярними серед жінок усього світу, оскільки така зачіска допомагає врівноважити внутрішній світ.

*Волосся, зібране в пучок*, відрізняється від хвоста тим, що не дає можливості вийти або ввійти сторонній енергії. Так можна ізолювати власний внутрішній космос від негативного впливу, зосередити енергію в ділянках розвитку здібностей. Недарма індуси та буддисти зав'язують вузол на маківці, адже вважають, що це пришвидшує духовне зростання.

Повністю ізолює потік енергії вниз і вгору *поголена голова*. Якщо залишається пучок волосся, він слугує провідником замість зголеного, концентруючи енергію в тому місці, де залишилося пасмо. Не варто плутати поголену й лису голову. Поголена голова ізолює енергопотік, а лиса голова свідчить про відсутність енергопотіку.

Зазвичай люди з поганим волоссям та лисі — хворобливі. Тому в усі часи й у всіх народів красивим уважалася пишне, пружне, густе волосся, адже таке волосся — найкраще свідчення здоров'я та сили людини.







## Група 2. Звичаї українського народу

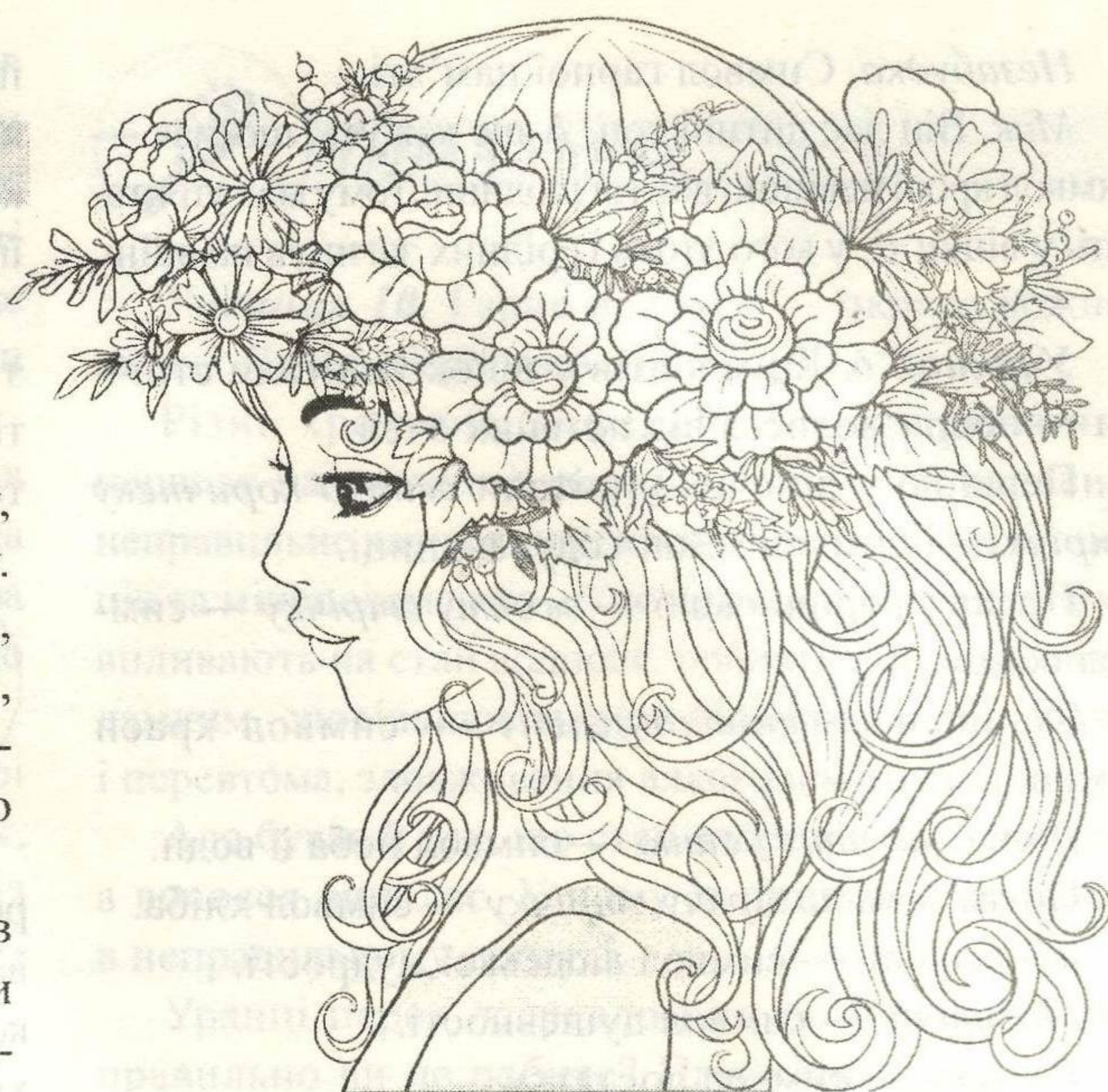
**Учениця 4.** Здавна вважалося, що дівоча коса — символ дівочої честі, працьовитості, охайності, найголовніша ознака дівочої краси. Вона накопичує життєву силу, необхідну для здоров'я та духовного розвитку.

В українському фольклорі є безліч легенд, пісень, промовлянь, прислів'їв та приказок, присвячених дівочій косі. Народні обряди, пов'язані з косою, супроводжували дівчину від самого народження.

З першої купелі починалася турбота батьків про волосся дівчинки. Стригти дитя не дозволяли доти, поки йому не виповниться 1 рік. Коли виповнювався рік, влаштовували так званий обряд перших пострижин. Здійснював його хрещений батько. Перед тим як виконати ритуал, він мав виголосити промову-побажання: щоб у дівчинки зростало густе волосся, щоб руса коса росла до пояса. Дівчаткам цього віку волосся вже не відрізали, а матері ретельно стежили за ним: щоденно розчісували, мили в духмяних травах, прикрашали стрічками.

Заплітали дівчинці косичку вперше також у визначений час. Зазвичай це робили тоді, коли їй виповнювалося 5 років. Святкове заплітання кіс здійснювала хрещена мати, коли дівчинка йшла до першого причастя. Волосся маленьких дівчаток заплітали у чотири коси, а старших — в одну або дві, викладали на голові віночком. А ось ходити з розпущеним волоссям вважалося негідним.

Красу цю пильно доглядали. Мили у дерев'яних ночвах, у пахучих травах: світле волосся — ромашкою, щоб сонечком світилося і медом пахло, шавлією і м'ятою — темне, щоб пахло загадково і звабно, а любистком, щоб хлопців чарувати. Для миття голови використовували буряковий квас, жовток свіжого яйця, відвар горіхового листа, настій ромашки, любисток, воду, в якій варилася картопля. Мити голову дозволялося лише у вівторок, четвер і суботу, а в той день, коли народилася дитина, — заборонялося. Особлива заборона стосувалася і п'ятниці. Розчісували гребінцем: кістяним, дерев'яним або зробленим з рогу, а також гребінцем із так званих дівочих дерев — яблуні, берези, вишні. Розчісували, плекали косу, щоб була найкращою, прикрашали стрічками, квіточками, віночками.



**Учениця 5.** Для дівчат за «золоте правило» було заготовляти на зиму пахучі квіти для віночків, якими прикрашали волосся.

**До віночка влітали такі квіти:**

**Деревій.** Посідає найпочесніше місце. Ці дрібненькі біленькі квіточки здалеку нагадують велику квітку, яку називають деревцем. Хоч би де проросла ця рослина, вона завжди цвіте. Тому люди вплели її до віночка як символ нескореності.

**Ромашку.** За віком вона наймолодша у вінку і дає людям не лише здоров'я, а й доброту та ніжність.

**Гроно калини** — символ краси та дівочої вроди, символ України.

**Барвінок.** Це дивна квітка. Вона зберігає синій колір навіть під снігом. Цілий рік люди шанують барвінок, вважають його символом життя.

**Любисток і волошку.** За народними віруваннями, колись вони були птахами, які вчили людей любити одне одного, бути щирими у розмовах. Коли ж померли, то проросли двома пахучими рослинками — любистком і волошкою. Люди люблять їх не лише за пахощі, а й за лікарські властивості. У віночку це символи людської відданості, вміння бути корисним.

**Чорнобривець.** У віночку — це символ вроди.

**Безсмертник.** Дарує здоров'я. Через те і прославляють цю квітку в піснях. У віночку — це символ довголіття.

**Цвіт вишні та яблуні.** Символ материнської любові.

**Ружа.** У народі кажуть, що колись Ружа була дуже вродливою дівчиною, як і її сестри — Мальва й Півонія, лікувала людей від серцевих хвороб. Це символ віри, надії й кохання.



*Незабудка.* Символ гарної пам'яті.

*Мак.* Він дає дитині сон. А ще кажуть, що мак — символ крові невинно вбитої людини. Тому мак уплітають у вінки ті, у кого хтось із рідних загинув на війні.

**Учениця 6.** Крім квітів у вінок уплітали стрічки — оберіг волосся від поганих очей.

Першою у віночок уплітали *світло-коричневу стрічку* — символ землі-годувальниці.

Поряд з коричневою — *жовту стрічку* — символ сонця.

За ними — *світло-зелену* — символ краси й молодості.

Далі *блакитну і синю* — символ неба й води.

Потім *жовтогарячу стрічку* — символ хліба.

*Фіолетову* — символ людської мудрості.

*Малинову* — символ душевності.

*Рожеву* — символ достатку.

*Білу* — символ пам'яті про померлих.

Віночки — обов'язковий атрибут майже всіх свят. Відомо безліч пісень і танців, пов'язаних із плетінням віночків.

(Пісня «Віночок».)

**Учениця 7.** Але чому ж коса запліталася із трьох частин? Ми вже знаємо два елементи: життя природи й сонця. Третій символ коси — символ шлюбу. І тому *триєдиний символ* — символ сонця, урожайності та шлюбу. Носили косу й вінок лише дівчата, адже після шлюбу вони втрачали свій зміст. Отже, коса й вінок стали символом дівочтва. Жінки не мали права заплітати коси, водити хороводи, носити вінок. Дівчина, яка втрачала честь, не мала права носити косу й вінок. На весіллі розплітали косу й вінок тим, хто втратили честь. З особливою поетичністю оспівана дівоча коса у весільному обряді з розплітання коси.

(Відео «Обряд розплітання коси».)

З дівочою косою пов'язано багато легенд, переказів, пісень, влучних *прислів'їв*.

*Дівчина з косою, як трава з россою.*

*Де дівка з косою, там хлопці юрбою.*

*Яка коса, така й краса.*

*Коса неплетена — хата неметена.*

*Нема коси — нема й краси.*

*Дівка без коси — що кінь без гриви.*

**Майстер в/н.** Змінилося життя, і нині нечасто можна зустріти дівчину з довгою косою. Мода на неї то з'являється, то зникає. На превеликий жаль, зникла

первісна суть цього символу — скромність і цнотливість дівчини. І це не забобони. Адже хай і рідко, але коли пройде дівчина з гарною косою, ми не оминемо її увагою, поглянемо услід, мимоволі зупинимося.

Так, довге волосся нині не в моді, та й мода з часом може змінитися, але навряд чи повернуться ті звичаї й традиції, яких дотримувалися наші бабусі та прабабусі.



### Група 3. Трохи історії

**Учениця 8.** Сучасну моду неможливо уявити без розвитку перукарського мистецтва, яке започаткували давні єгиптяни. Не зважаючи на примітивність косметичних засобів, вони вміли фарбувати волосся хною і знебарвлювати його. Уже тоді застосовували завивку волосся на залізних стержнях, а як прикраси використовували срібні й золоті обручки, діадеми, стрічки та квіти. Єгиптяни були майстрами й у мистецтві створення перук, робили зачіски незвичайної краси, які суттєво збільшували розмір голови. Але природна жіночність єгиптянок, пластика їхніх рухів були настільки довершеними, що гармонія не порушувалася, вимоглива зачіска була виправданою.

На відміну від єгиптян греки показали приклад завершеної простоти. Вони стягували волосся й укладали його на потилиці в пучок. Суворому і лаконічному стилю греків римляни протиставили пишність і велику розкіш. Саме вони почали застосовувати доповнення з волосся у вигляді пасом, шиньйонів тощо. Кожна епоха мала власний еталон краси.

Єгипетський, грецький та римський силуети збереглися у зачісках і донині. Перукарське мистецтво досягло розквіту наприкінці XVI — на початку XVII ст. Характерні для цієї епохи художні стилі бароко, рококо знайшли своє відображення й у зачісках. Вони відрізнялися незвичайною різноманітністю форм, під час їх створення використовували доповнення не лише з волосся, а й зі стрічок, квітів, пір'я, вуалі тощо. Наприкінці XVIII ст. прагнення до пишності дійшло до того, що з волосся робили кораблі, вежі, кошики з овочами та фруктами, закріплюючи їх на спеціальних дротяних каркасах. Такі зачіски вимагали високої перукарської майстерності.

**Учениця 9.** Переворотом, що знаменував нову еру в історії мистецтва зачіски, стали два винаходи. У 1882 р. француз Марсель Грато запропонував щипці для гарячої завивки, а у 1908 р. німецький



перукар Карл Людвіг Несслер уперше продемонстрував у Лондоні хімічну завивку, яка зберігалася протягом шести місяців і одержала назву «перманент». Повне визнання «перманент» отримав лише в 20—30-ті рр. ХХ ст. Шестимісячну завивку робили на коротке волосся. Згодом практичність і зручність цієї зачіски оцінило багато жінок.

Розвиток промисловості і використання різних технологічних процесів спонукали до того, що мода стала стрімко змінюватися: силуети костюмів, фактура тканини, оздоблення, довжина сукні. Усе це знаходило відображення й у силуеті зачісок.

Створюючи нові зачіски, художники-перукарі керуються навіть незначними змінами у моді. Так, спортивним костюмам відповідають зачіски із чіткими лініями із більш гладкого волосся. Святковим сукням, багатим на оздоблення й мереживо, якнайкраще підійде зачіска з пишного волосся.

Але погодьтесь, дівчина-українка завжди асоціюється з довгою косою. Погляньте ось на ці зображення. Спробуйте відчувати настрій кожної дівчини на них.

(Перегляд слайдів.)

Що об'єднує зображення всіх цих жінок? Вони розуміють, які вони прекрасні. І невід'ємним елементом цього розуміння є краса їхнього волосся, охайно заплетеного в косу.

Мабуть, тому і відомі жінки сучасності — зірки шоу-бізнесу, політики, спортсменки, розуміючи силу й красу коси, носили й носять саме таку зачіску. Ось доказ.

(Перегляд слайдів.)



#### Група 4. Гігієна

**Учениця 10.** Гарне волосся — краса кожної жінки. Як же зберегти його красу?

Різні хронічні, інфекційні захворювання, нервові напруження, порушення обміну речовин, неправильне харчування, нестача в організмі вітамінів та мікроелементів — це чинники, що негативно впливають на стан волосся, роблять його тьмяним, ламким, сповільнюють ріст. Негативно впливають і перевтома, зловживання алкоголем та куріння.

Але буває й так, що стан здоров'я задовільний, а волосся випадає. У чому ж причина? Причина в неправильному догляді.

Уранці перед дзеркалом ви розчісуйтеся. Чи правильно ви це робите? Пам'ятайте, різкі рухи завдають шкоди волоссю, після чого воно відмирає і випадає. Шкідливими є не лише різкі рухи, а й надмірне стягування волосся в пучок. Навіть проділ варто періодично змінювати. Особливо шкідливим є начіс. Сухим і ламким волосся стає також під дією прямих сонячних променів, тому влітку в сонячну погоду слід носити капелюх. Не варто ходити без головного убору й узимку. Під дією низької температури звужуються кровоносні судини, погіршується живлення волосся, тож воно починає випадати.

**Учениця 11.** Мити голову потрібно м'якою водою, найкраще кип'яченою, з талого снігу або дощовою.

Волосся буде красивим, здоровим та доглянутим, якщо виконувати такі поради.

На користь волоссю піде розчісування перед сном протягом 5—10 хв у всіх напрямках. Від цього воно стане гущішим, більш блискучим та з легкістю вкладатиметься.

Якщо ви сушите волосся феном, увімкніть його на половину потужності, оскільки гаряче повітря пересушує і шкіру, і волосся.

Для розчісування волосся краще використовувати гребінець із дерева, оскільки під час використання пластмасового гребінця створюється напруга.

Коли на душі сумно, найкращий засіб покращити настрій — це вимити волосся. Разом із водою «змиваються» негативні думки.

Розкішне, красиве, доглянуте волосся викликає часом не менше захоплення, ніж, наприклад, красиве вбрання.



Що потрібно робити, якщо волосся втратило природний блиск та шовковистість? Вихід: лікувати, доглядати за ним, не зволікаючи, адже на волоссі позначається і ваше самопочуття, і ваш настрій.

**Майстер в / н.** Пропоную присутнім узяти участь у вікторині:

1. Що дістане зубами потилицю? (*Гребінець.*)  
Як правильно його обрати? У якому стані тримати?
2. Що воно за штука: два кільця і два кінця? (*Ножниці.*)  
Коли і чому варто підрізати волосся?
3. Хто завжди правду каже? (*Дзеркало.*)
4. Ношу багато років, а ліку не знаю. (*Волосся.*)  
Які є типи волосся?
5. Упав сніг на голову, ніколи не згине? (*Сивина.*)  
Чому волосся сивіє?
6. Що найсильніше? (*Волосся.*)  
Як визначити, яка вода для миття волосся підходить?



**Група 5. Цікаві факти про волосся**

**Учениця 12.**

Кожна волосина складається з 14-ти різних елементів, зокрема золота.

Здорове вологе волосся здатне розтягуватися на 30% від початкової довжини.

Волосся є вагомим речовим доказом. Поперечний перетин волосся дає змогу визначити, до якої раси або національності належить людина. У людей азійського походження кругла форма волосся. У людей африканського походження — дуже плоска форма. У європейців — перетин волосся має овальну форму. Стать — це єдина особливість, яку не можна визначити за ним.

Волосина зберігає інформацію про те, що в крові людини, зокрема мінерали й наркотики.

Єдина частина волосся, яка не є мертвою, міститься в шкірі голови.

Лише 2% населення у світі є блондинами.

Темний колір волосся є найпоширенішим у світі.

Рудий — найрідкісніший колір волосся, що трапляється в 1% людей у світі. У 13% шотландців — руде волосся. Це найбільший відсоток у світі.



На тілі людини налічується 5 млн волосяних фолікул. Вони формуються, коли дитина ще перебуває в утробі матері.

Сиве волосся з'являється після стресу, шоку або в результаті старіння.

Чоловіки в середньому витрачають на гоління приблизно 5 місяців життя. Якщо ніколи не голити бороду, протягом життя вона виросте до 9 м.

Гормональний дисбаланс в організмі та дієти можуть призвести до тимчасової втрати волосся.

Африканці та європейці більше схильні до облісіння, ніж азіати.

В епоху Відродження було модно вискубувати волосся по лінії росту, щоб лоб здавався більшим.

У 1705 р. Петро I запровадив податок на бороду, щоб зблизитися із Заходом.

Давні єгиптяни були першими, хто почав видаляти небажане волосся на тілі.

Одна людська волосинка може витримувати вагу майже 100 г.

У людини стільки ж волосся на квадратний сантиметр, як і у шимпанзе. Різниця в тому, що людське волосся дуже маленьке й тонке.

Найдовше волосся в Україні має жителька міста Черкаси Ганна Янко. Довжина її волосся становить 2 м 21 см. Вона не підстригалась 28 років.

Найдовше волосся у світі має китаянка Ксі Кві-пінг, довжина волосся — 5 м 63 см. Цей рекорд занесено до Книги Рекордів Гіннеса.

**Майстер в/н.** Дорогі друзі, щоб не казали і хоч як би не переконували нас про неактуальність довгої коси, але для українців вона має особливе значення: щось ніжне і близьке, щемливе і священне.

**Учениця 13.** Народ нам мудрість передав своєю,

Що диха в звичаях, обрядах і повір'ях:

«Ой, ти не ріж косу!» — благають матері

Доньок в калинових сузір'ях.

Тож пам'ятайте рідний оберіг.

Без пам'яті нема народу.

Примножуйте все те, що Бог для нас зберіг.

Народна мудрість — берегиня роду.

(Пісня «А коса у дівчини — райдуга»).