

***Главное управление по образованию  
Минского областного исполнительного комитета  
Учреждение образования  
«Слуцкий государственный индустриальный колледж»***

Конкурс информационно-методических разработок культурно-досуговых мероприятий для учащейся молодёжи «КРЕОН–2023»

Номинация «Сэрца беларуса – праца. Песня беларуса – радасць працы.  
Гонар беларуса – слава працы»

**ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ ПРОЕКТ  
«АД ПРАДЗЕДАЎ»**

Творческое объединение «Спадчына»  
Руководитель: Кананович Валентина  
Николаевна, заведующая  
общешитием, +375293587599,  
[info@sgspl.by](mailto:info@sgspl.by)

Авторский коллектив:  
Тишкова Елена Витольдовна,  
преподаватель, +375256038644,  
[elena.tishkova.77@mail.ru](mailto:elena.tishkova.77@mail.ru)

Чигринова Елена Михайловна,  
преподаватель, +375295641153,  
[alena\\_chigrinova@mail.ru](mailto:alena_chigrinova@mail.ru)

Леонтьева Анастасия Дмитриевна,  
преподаватель, +375298776238,  
[anniannleonteva@gmail.com](mailto:anniannleonteva@gmail.com)

Размещение материалов:  
<http://www.sgspl.by/>

Слуцк 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ .....                              | 3  |
| ГУЛЬНЯ «ШЧАСЛІВЫ ВЫПАДАК» .....              | 6  |
| МАЙСТАР-КЛАС «СТРАВЫ МАЁЙ ПРАБАБУЛІ» .....   | 10 |
| КРУГЛЫЙ СТОЛ «БЕЗ ПОСТА НЕТ ПРАЗДНИКА» ..... | 15 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....       | 25 |
| Белорусскоязычные источники .....            | 25 |
| Русскоязычные источники .....                | 25 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....                           | 27 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....                           | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....                           | 29 |

## АННОТАЦИЯ

Данная работа представляет собой этнопроект на тему «Ад прадзедаў».

Первое мероприятие, проведенное в рамках проекта «Ад прадзедаў», – это игра **«Шчаслівы выпадак»**. Тема игры – «Вытокі беларускай кухні у паэме Я.Коласа «Новая зямля». В фойе колледжа была оформлена выставка «Беларуская кухня у творах Якуба Коласа». Победитель игры – знаток творчества Я.Коласа – был награжден памятным подарком.

Надолго обучающимся запомнился и **мастер-класс «Стравы маёй прабабулі»**, где они смогли не только познакомиться с образом жизни наших предков, с традициями белорусского кулинарного мастерства, но и поучаствовать в мастер-классе по приготовлению национального блюда “камы”.

Свои кулинарные таланты обучающиеся продемонстрировали на **круглый стол «Без поста нет праздника»**, которое проходило в период Рождественского поста 28 ноября. На мероприятие был приглашен настоятель Свято-Алексаandro-Невского храма – отец Сергей. Отец Сергей затронул проблему духовно-нравственного воспитания молодёжи и рассказал о значении поста для каждого верующего человека. Обучающиеся вместе с мастерами производственного обучения приготовили различные блюда постной кухни, которые впечатлили даже тех, кто никогда не был сторонником постной кухни.

**Актуальность** данной работы обусловлена тем, что в нынешних условиях поиска истоков духовного возрождения Беларуси важно поддержать свою национальную культуру, сконцентрировать в себе характер народа, воспитать достойную личность, которая сможет развивать, сохранять народные традиции Беларуси. При этом, существует необходимость развивать трудолюбие, уважение друг к другу, навыки работы в команде, умение анализировать события, явления и процессы,

давать им оценку. А также, через игровые конкурсы, имитирующие профессиональную деятельность повара, виднеется возможность закрепить профессиональную мотивацию будущих молодых специалистов.

**Объектом проекта** являются элементы традиционной материальной и духовной культуры белорусского народа, а именно: национальная кухня, традиционные блюда, православные традиции.

**Основная цель проекта** – воспитание у обучающихся уважительного отношения к истории и традициям своей страны, своего родного края, чувства национального достоинства, осознанной необходимости беречь и приумножать наше национальное богатство и формирование личности с разносторонними интересами.

**Задачи проекта:**

- ❖ познакомить обучающихся с обрядовым праздником;
- ❖ воспитывать вкус, интерес к жизни, искусству предков, стремление понять их, стать ближе к народу;
- ❖ развивать музыкальные, актёрские, художественные способности детей;
- ❖ развивать познавательную активность обучающихся, расширять кругозор по учебным предметам социально-гуманитарного цикла и предметам профессионального компонента по специальности «Общественное питание».

**Воспитательный потенциал проекта:**

Воспитательный потенциал этнопроекта заложен в материале проекта, который состоит из фактов жизни народа и его традиций. Они способствуют укреплению этнического самосознания обучающихся.

**Участники проекта:** обучающиеся колледжа, преподаватели, мастера производственного обучения.

**Адрес мероприятий:** УО «Слуцкий государственный  
индустриальный колледж» (Минская обл., Слуцкий район, д. Василюнки,  
улица Пупорево, д. 1А.

Материалы данной работы можно в дальнейшем использовать для  
проведения информационных и воспитательных часов, уроков белорусской  
литературы, истории Беларуси и производственного обучения по  
специальности «Общественное питание».

## ГУЛЬНЯ «ШЧАСЛІВЫ ВЫПАДАК»

**Тэма:** Вытокі беларускай кухні ў паэме Якуба Коласа «Новая зямля»

**Мэта:** Знаёмства з назвамі беларускіх страў, якія сустракаюцца на старонках паэмы «Новая зямля» Якуба Коласа

### **Задачы:**

- раскрыць гістарычнае значэнне нацыянальнай кухні як важнага паказчыка гістарычнага мінулага беларускага народа;
- прааналізаваць раздзелы паэмы «За сталом», «Каляды», «Падгляд пчол», выпісаць назвы страў, якія там сустракаюцца;
- зрабіць класіфікацыю страў паводле кампанентаў і выявіць этымалогію некаторых з іх;
- выявіць папулярнасць беларускай кухні сярод навучэнцаў.

**Абсталяванне:** выстава, прысвечаная 140-годдзю з Дня нараджэння Якуба Коласа, выстава з вытрымкамі з паэмы, выстава кніг Я.Коласа, мультымедычная ўстаноўка, карткі з пытаннямі.

**Афармленне памяшкання:** пакой, упрыгожаны ў выглядзе беларускай хаты.

Фотаматэрыял дадзенага мерапрыемства размешчаны ў дадатку 1.

### **Ход гульні**

*(Перад пачаткам гульні выкладчык з навучэнцамі робяць выставу, прысвечаную 140-годдзю з Дня нараджэння Якуба Коласа, выстава з апісаннямі страў беларускай кухні іх рэцэпты, якія ўзгаданы ў паэме, выстава кніг Я.Коласа.*

*Перад пачаткам гульні дзве каманды навучэнцаў, якія навучаюцца па прафесіі “Повар”, займаюць месцы ў супрацьлеглых баках кабінета.*

*Насупраць размяшчаюцца гледачы, асобна – журы).*

**Выкладчык:** Шаноўныя ўдзельнікі гульні! Усе вы ведаеце, што нядаўна мы адзначылі 140-гадоў з Дня нараджэння класіка беларускай літаратуры Якуба Коласа. А вы, удзельнікі нашай гульні, навучаецеся па прафесіі «Повар». У паэме «Новая зямля» аўтар паказаў, якія стравы былі на сталах беларусаў раней. У раздзелах «Падгляд пчол», «На Каляды», «За сталом» паэт выпрабаввае сваіх герояў святамі і здольнасцю адпачыць, ушанаваць продкаў ці ад душы павесяліцца, сустрэцца з людзьмі, блізкімі па духу. У сваёй гульні мы звярнуліся менавіта да гэтых трох раздзелаў паэмы, дзе вельмі дэталёва і вобразна паказаны беларускія стравы, звычаі і традыцыі нашых продкаў. У сувязі з гэтым мы сёння правядзем гульню, прысвечаную вытокаў беларускай кухні ў паэме «Новая зямля». Вы атрымалі заданне ўзнавіць у памяці змест паэмы і звярнуць увагу на апісанні страў беларускай кухні.

*(У выкладчыка маюцца карткі з пытаннямі па тэме для кожнай каманды, а пытанні да 2 гейма гульні выводзяцца на экран мультымедычнага праектара.*

*На абдумванне адказу даецца да адной хвіліны. Праз гэтую адлегласць часу гучыць званочак. За кожны правільны адказ залічваецца адзін бал).*

## **Гейм 1**

### Пытанні камандзе А:

1. Беларуская кухня адрозніваецца ад іншых вялікім спажываннем гэтай агародніны... (бульба)
2. Якія стравы адносяцца да поснай кухні? (стравы расліннага паходжання, а таксама рыба і рыбныя прадукты)
3. Якія мясныя стравы гатавалі ў вёсках? (каўбасы, кумпякі, грудзінку, скваркі, шынку, сала, мачанку або верашчаку)
4. Якія стравы з мукі ўпамінаюцца ў паэме? (аладкі, каравай, пірагі, бліны з макам, праснакі, куцця)

5. Які напітак быў найбольш распаўсюджаны ў беларусаў? (квас)

Пытанні камандзе Б:

1. Па сваіх характарыстыках ежу можна падзяліць на ...  
(раслінную, посную і скаромную)

2. Якое мяса было найбольш распаўсюджаным у беларусаў?  
(свіное)

3. Якія стравы былі ў герояў паэмы на святочным стале? (шынка, кумпяк, грудзінка, каўбаса)

4. Якія стравы выраблялі з малака? (масла, сыр, тварог)

5. Які мучны выраб заўсёды ёсць на стале ў беларусаў? Раней яго выпякалі з жытняй мукі. (хлеб)

**Гейм 2. «Аб якой страве ідзе гаворка ў паэме»**

Пытанні камандзе А:

1. Тым часам маці даставала / Чыгунчык з печы, лыжку брала / І налівала. (верашчаку)

2. Ляжыць гарамі ў іх падножжы / Закуска, гэта міласць божа: / Тут, як першы снег, бялюткі. (сыр)

3. Ён колер меў чырванаваты: / Тут быў таран, мянёк пузаты, / Шчупак, лінок, акунь, карась, / Кялбок і ялец, плотка, язь, / Яшчэ засушаныя з лета / Але не ўсё яшчэ і гэта: / Аздоблен .... быў і грыбамі. (квас)

Пытанні камандзе Б:

1. А на стале тым – рай ды годзе, / Што рэдка трапіцца ў народзе, / Ляжала ....., як кадушка. (шынка)

2. У паэме ўпамінаецца малочная страва, запраўленая смятанай, назавіце яе. (тварог)

3. За прасначкамі йшлі кампоты, / ..... з мядоваю сытою...  
(кісель)

**Гейм 3. «Гонка за лідэрам»**

*(Каманды адказваюць на пытанні па паэме (на хуткасць))*

1. Паэма-энцыклапедыя сялянскага побыту. («Новая зямля»)
2. Галоўны герой паэмы «Новая зямля». (Міхал)
3. Брат Міхала. (Антось)
4. Варыў дзядзька Антось з дзецмі ў бярозавым соку. (клёцкі)
5. Што сказаў Антось, паспытаўшы сваю страву? («Паскудства, брат, і не пытайся».)
6. Што хацеў купіць Міхал – герой паэмы «Новая зямля»? (зямлю)
7. Што Ганна пякла дзецям на сьнеданне? (блінцы)
8. Любімы занятак дзядзькі Антося. (рыбалка)

#### **Гейм 4. Конкурс капітанаў каманд**

*(У канцы гульні капітаны каманд агучваюць невялікія даклады (2-3 мінуты) аб тым, ці існуюць стравы, апісаныя ў паэме, у сучаснай беларускай кухні, якія з іх яны гатавалі дома, якія з іх ім спадабаліся і г.д.*

*Важнаць гэтыя выказванні да 10 балаў.*

*Журы падлічвае і аб'яўляе колькасць балаў, якія набралі каманды, называе пераможцу. Пераможцы ўзнагароджваюцца.)*

**Выкладчык:** У працэсе гульні мы з вамі прыйшлі да высновы, што сучасная беларуская кухня адрозніваецца ад старажытнай, але і мае шмат агульнага. З'явіліся новыя прадукты, змяніліся ўмовы жыцця. Але кулінарныя прыхільнасці беларусаў захоўваюць нацыянальную самабытнасць. Гаспадыні яшчэ памятаюць бабуліны рэцэпты разнастайных полівак, запяканак, бліноў, аладак, мясных страў. Тым самым падцвярджаецца наша гіпотэза, што вытокі беларускай кухні прыйшлі да нас са старажытных беларускіх страў, яны шырока вядомы і ўжываюцца ў сучасным грамадстве. Дзякуй усім за ўдзел у гульні. Да новых сустрэч!

## МАЙСТАР-КЛАС «СТРАВЫ МАЁЙ ПРАБАБУЛІ»

**Мэта:** Выхаванне навучэнцаў на лепшых традыцыях нацыянальнай культуры.

### **Задачы:**

- абагуліць і сістэматызаваць веды навучэнцаў аб укладзе жыцця нашых продкаў;
- выхоўваць павагу да беларускіх традыцый, да роднай мовы;
- праз веды і разуменне гістарычнай культуры беларусаў прабуджаць у сэрцах дзяцей пачуццё любові да Радзімы;
- дапамагчы навучэнцам праявіць свае творчыя здольнасці;
- выхоўваць культуру працы і цікавасці да традыцыйнага беларускага кулінарнага майстэрства;
- пазнаёміць навучэнцаў з асаблівасцямі прыгатавання беларускай стравы “Камы”.

**Афармленне памяшкання:** пакой упрыгожаны ў выглядзе беларускай хаты. У цэнтры стаіць стол, пакрыты вышываным абрусам, на стала беларускія стравы, побач печ, дзіцячая калыска.

**Працягласць:** 60 хвілін.

Фотаматэрыял дадзенага мерапрыемства размешчаны ў дадатку 2.

### **Ход мерапрыемства**

*(На фоне музыкі выходзіць гаспадыня ў беларускім нацыянальным адзенні, якая шчыра запрашае гасцей у хату)*

### **Гаспадыня:**

Добры дзень, госцікі,  
Калі ласка, у хату да нас, просім,  
Дарагія госцікі, заходзьце.  
Калі ласка!

Госць у хату – сонца ў хату.

Сёння мы з вамі бліжэй спазнаем традыцыі беларускай нацыянальнай кухні. Цудоўную і багатую спадчыну маюць беларусы. Яна стваралася нашымі продкамі на працягу стагоддзяў. Гаварыць пра яе можна бясконца.

*(Верш «Мой край, мой рай бульбянажытны» (чытае навучэнец))*

*(Урывак з рамана Ніла Гілевіча «Родныя дзеці»)*

Мой край, мой рай бульбяна-жытны!

Зеленадолы, залаты!

Як спеў матулі – старажытны,

Як песня любай – малады!

Якіх ты меў на зайздрасць свету

І цесляроў, і маляроў,

І летапісцаў, і паэтаў,

І музыкантаў-дудароў!

... Калі на свеце нехта дзесьці

Умее добра працаваць, –

То ўмее ён і смачна з’есці

І – адпаведна – згатаваць!

Таму – дастойна, без эфекту

Прымай падзяку-пахвалу –

І беларускаму палетку,

І беларускаму сталу!

**Гаспадыня:** Другім хлебам беларусы лічаць **бульбу**.

О бульба! Мы цябе ўслаўляем, свой стол без бульбы не ўяўляем!

Ты, бульба, хлеб другі ў нас. Спажываў рэчываў запас.

А што вы, паважаныя госцікі, ведаеце пра бульбу.

**Навучэнец:** У Беларусі бульба з’явілася зусім нядаўна – каля двухсот гадоў назад. Бульбу вырошчваюць і спажываюць ва ўсёй Еўропе, але самая смачная расце ў нас, на Беларусі: прыродна-кліматычныя ўмовы спрыяюць вывядзенню сартоў з высокім утрыманнем крухмалу і выдатным смакам. Нездарма беларусаў называюць “бульбашамі”.

Бульба практычна не знікае са стала беларусаў ва ўсе поры года. Яе вараць і тушаць, пякуць і запякаюць, фаршыруюць і начыняюць. З яе гатуюць супы, салаты, піражкі, камы і яшчэ шмат чаго смачнага. Беларусы ведаюць каля тысячы страў з бульбы.

**Гаспадыня:** А цяпер паслухайце некаторыя карысныя парады, якія дапамогуць прыгатаваць бульбу: *(чытаюць навучэнцы па чарзе)*

- ❖ Каб бульба, звараная ў лупінах, лягчэй ачышчалася, патрэбна адразу пасля варкі абліць яе халоднай вадой.

- ❖ Каб смажаная бульба была хрумсткай, саліць яе патрэбна ў канцы прыгатавання.

- ❖ Бульбу лепш варыць у лупінах, у ей больш захоўваецца вітамін А.

- ❖ У варанай бульбе наогул захоўваецца больш вітамін А, чым у смажанай.

- ❖ Смажаная бульба горш пераварваецца страўнікам.

- ❖ Менш губляецца вітамін С, калі варыць бульбу на пары.

- ❖ Каб ачышчаная бульба зварылася хутчэй і стала рассыпчатай, яе патрэбна трымаць пад струменем вельмі халоднай вады.

- ❖ Каб цёртая бульба для аладак не пацямнела, уліце ў яе крыху гарачага малака, ці дабаўце нацёртую сырую цыбуліну.

- ❖ Калі патрэбна хутка зварыць бульбу, пакладзіце ў вадку лыжку маргарыну.

- ❖ Саліць бульбу лепш за 5-10 хвілін да канца варкі, дзякуючы чаму ў бульбе захаваецца больш мінеральных солей.

### **Навучэнец:**

Хоць хваліцца непрыстойна, але я павінна вам сказаць,

Без бульбы на выдатна ні паесці, ні паскакаць.

Нават смачны агурок толькі з бульбай малайчына

Хоць злуе зялёны лук, а бульбе лепшы ён сябрук.

З бульбы там і тут робяць патрэбны прадукт.

**Гаспадыня:** Ну што, госцікі, трохі прысталі? Давайце пагуляем. Хто выйграе, той атрымлівае салодкі пачастунак (цукерку) «Беларуская бульба».

**Конкурс «Танец з бульбай».** (Навучэнцы становяцца ў круг і танцуюць пад музыку з бульбай на галаве. Выбівае той, у каго бульба падае.)



**Конкурс «Бульбавед».** (Навучэнцы па чарзе называюць стравы з бульбы.)

**Конкурс «Уважлівая бульба».** (Гаспадыня, кажучы словы, выконвае нескладаныя рухі: “Капа” – стоячы, падняць рукі ўверх, “бульба” - прысядае і хавае галаву. Удзельнікі гульні ўсе паўтараюць. Калі рухі запомніліся, гаспадыня пачынае блытаць дзяцей – кажэ адно, а робіць іншае. Перамагаюць самыя ўважлівыя.)

**Конкурс «Складзі сова».** (Навучэнцы складваюць з запалак слова “бульба”.)

**Гаспадыня:** Калі чуеш слова “бульба”, адразу з’яўляецца апетыт, таму што мы ўяўляем, якія стравы можна прыгатаваць з гэтай гародніны. Сёння мы ўжо з вамі успаміналі стравы з бульбы. Адну з іх мы паспрабуем. Я падзялюся з вамі сакрэтным рацэптам маёй прабабулі.

(Гаспадыня паказвае майстар-клас, а потым разам з навучэнцамі гатуе камы.)





### Камы па-слуцку

1 кг бульбы, 200 г свініны,  
100 г сала, 2 цыбуліны, 1 яйка, 0,5  
шклянкі малака, соль.

Бульбу памыць, зварыць,  
абабраць і патаўчы (раней таўклі ў  
ступцы). Абсмажыць на сале мяса,  
нарэзанае маленькімі кавалачкамі,

нашаткаваную цыбулю змяшаць з бульбай, пасаліць, уліць гарачае малако,  
перамяшаць.

Выкласці на патэльнію, разраўнаваць, змазаць яйкам і запячы ў  
духоўцы.

Падаць з малаком, кіслай капустай ці салёнымі агуркамі.

**Гаспадыня:** Дзякую, дзяўчаты, за дапамогу. Чуеце, як смачна пахне?  
Запрашаю ўсіх за стол! *(Гучыць музыка, госці частуюцца.)*

**Гаспадыня:** На прыканцы нашай сустрэчы мы хочам сказаць, што  
ганарымся сваёй цудоўнай Радзімай, стараемся зберагчы яе традыцыі. І  
пажадаць вам, каб на ваших сталах заўсёды стаялі смачныя і самыя  
найлепшыя беларускія стравы, якія не заменіш нічым.

### **Навучэнец:**

Народ беларускі, гасцінны народ. І любіць прыгожыя святы,  
Дзе столькі вясёлых, цудоўных прыгод, дзе стол накрываюць багаты.  
А стравы такія, што нашы дзяды калісьці яшчэ гатавалі,  
Нашчадкі да нашых часоў праз гады рэцэпты тых страў захавалі.  
Мы верым, што звычаі нашы не ўмруць, майстэрства народа не  
стухне

Няхай жа традыцыі нашы живуць і ў песнях, і ў святах, і ў кухні.  
Дзякуем за ўвагу!

## КРУГЛЫЙ СТОЛ «БЕЗ ПОСТА НЕТ ПРАЗДНИКА»

**Цель:** Ознакомление обучающихся с церковными традициями празднования поста.

**Задачи:**

- показать важность и посильность поста для каждого человека;
- показать духовное содержание поста;
- приобщить обучающихся к традиционным для Беларуси духовно-нравственным ценностям, познакомить с православной культурой;
- пробудить у обучающихся такие чувства, как долг, совесть, свобода, ответственность;
- раскрыть духовную одаренность обучающихся и его личностные качества;
- воспитывать уважение и любовь к православным традициям.

**Оборудование выставочного пространства:**

- посуда, скатерти, салфетки,
- блюда постной кухни
- мультимедийный проектор, телевизор

**Продолжительность:** 60 минут.

Фотоматериал данного мероприятия размещён в приложении 3.

### **Ход мероприятия**

*(Звучит песнопение Хора института певческой культуры «Валаам»*

*«Благословен еси, Господи»)*

**Ведущий:**

Здравствуйте, гости дорогие и званые!

Милости просим на посиделки!

Маленькие да удаленькие!

Большие да здоровые!

Красна девицы и молодцы!

Пожалуйте ко мне в горницу, будем беседы вести!

Мы вам такие вести рассказывать будем, что нигде не сыщите!

**Обучающийся 1:** Православный Рождественский пост начинается традиционно 28 ноября по новому стилю. Это не только время ожидания чуда, но и возможность наладить свою жизнь, очистить душу. Пост – прекрасный способ не только себя проверить на прочность, но и свою веру. Во время поста люди добровольно отказываются от некоторой еды, развлечений, совершают благие поступки. Смысл поста в том, чтобы освободить свою душу и покаяться в грехах. Это время, когда мы наводим порядок в своей душе и жизни. Сегодня к нам в гости пришел настоятель Свято-Александро-Невского храма – отец Сергей. Мы попросили его рассказать нам о значении поста для верующего человека, что можно делать и что нельзя во время поста и как сделать так, чтобы пост не превратился в дни печали и уныния без любимых лакомств.

*(Рассказ Отца Сергея)*

**Ведущий:** Большое спасибо за интересный рассказ о посте. Может, у кого-то есть какие-нибудь вопросы? *(Вопросы обучающихся)* Давайте поблагодарим Отца Сергея.

*(Обучающиеся зачитывают стихотворение Л. Подистой)*

*«Заметает, замело...»)*

**Чтец № 1:**

Заметает, замело...

На земле белым-бело.

Плещет в небе снегопада

Лебединое крыло.

Дуновением творя

Серебристые моря,

Кружит, вьюжит непогода

На исходе ноября.

**Чтец № 2:**

Ни просвета, ни пути  
В мутной сумрачной сети.  
Только дымная поземка  
Над сугробами лети!  
Поскорей бы час, когда  
С высоты на города  
Глянет ясно и лучисто  
Вифлеемская звезда!

**Чтец № 3:**

Будет день без серых туч,  
И слепяще яркий луч,  
И катание на санках  
С ледяных высоких круч.  
Будет все сверкать окрест  
Под хрустальный благовест,  
Будут яркие обновки,  
Будет ёлка до небес!  
... А пока – намного вёрст  
Колыханье снежных звёзд,  
Да машинки швейной стрекот,  
Да Филиппов долгий пост

**Обучающийся 2:** Такое событие как пост сегодня не пролетит незаметно мимо ушей. Средства массовой информации всегда напоминают нам об этом. Пост – особенное время. «Почему особенное?» – спросите вы? Потому что существуют определённые правила поведения во время поста. Сейчас мы вам объясним, в чём прелесть этого строгого и полного чудес

времени. Пост – это воздержание по религиозным причинам. Воздержание не только от некоторой пищи, но и разных жизненных благ. По слову Божию, православные соблюдают пост в память об Иисусе Христе. Время и правила поста для всех едины и определены Святой Апостольской Церковью. В период поста православные не только не едят пищу животного происхождения (яйца, молоко, сыр, кефир, мясо, масло и т.д.), но и всякая другая еда по церковному уставу должна поступать в пищу в умеренном количестве и в конкретное время.

*(Зачитывается стихотворение «Что такое пост – любой»)*

Что такое пост – любой

Скажет без сомнения:

Воздержание от пищи,

От плохого мнения.

Вот таков и этот пост –

Филипповским зовётся,

В честь Иисуса рождества

С давних пор блюдётся.

Через чрева воздержание

Крепче дух становится,

Кто от яства отвлечённый –

Крепче Богу молится.

**Обучающийся 1:** Кроме поста существуют также постные дни. Традиционными днями поста считаются среда и пятница. Истинные верующие по пятницам и средам много молятся, ограничивают себя полностью в еде до трёх часов дня. Это время смерти Иисуса Христа от распятия.

**Обучающийся 2:** В Православии существует два больших поста: Великий Пост и Рождественский Пост. Во время Великого Поста верующие готовятся к Пасхе: прощают друг другу плохое, сами просят прощения,

много времени посвящают молитвам к Богу и отмечают Вербное Воскресение. Оба поста длятся сорок дней. Существуют ещё Успенский и Петров Посты. Православные посвящают им время летом. Предпасхальный и Успенский Посты очень ограничены в еде, а Рождественский и Петров Посты предусматривают дни, во время которых верующие едят рыбные продукты и масло.

**Обучающийся 1:** Еда не единственный предмет ограничений во время постов. Важно сохранять в чистоте не только тело, но и разум. Люди освобождают свою душу от грехов, посвящают себя по большей части лишь Богу, наводят порядок в жизни. Воздержание от сладкого люди воспринимают адекватно, но вот мало кто знает, что важно иногда воздерживаться и от других желаний. Ограничить потребление вкусной еды – простая задача, а вот воздержание ещё и от плохих мыслей, деяний – задача не из простых. Давайте немного порассуждаем. Если человек хочет что-то украсть, пусть даже и по нужде, является ли это благим делом? Если нам плохо, нужно ли срывать на окружающих? Нужно ли завидовать другим людям? Необходимо тренировать свой дух, нужно познать терпение и смирение. Ни одно испытание не легко. В преодолении трудностей помогут строгие правила поста, которые, сродни спортивным тренировкам, закаляют верующего.

**Обучающийся 2:** Со взрослыми всё понятно, но как быть во время поста детям? Дети едят то, что приготовили им взрослые. Но многие дети не могут отказать себе в сладком. Даже многие взрослые, бывает, что чувствуют себя безвольными в отношении сладостей. Мы предлагаем воздержаться хотя бы иногда от мелких радостей жизни: сырок, йогурт, мороженое, мармелад, конфетка... Мы верим в каждого из вас! Если вы захотите, то обязательно сможете побороть в себе эту тягу!

**Обучающийся 1:** Знаете ли вы, почему Рождественский пост начинается именно 28 ноября? Всё потому, Рождественский называют ещё

и Филипповым. День Святого Филиппа отмечают православные традиционно 27 ноября. Это канун начала Рождественского поста, что закончится в 6 января – прямо перед наступлением светлого праздника Рождества Христова. Поэтому это время чудес.

*(Просмотр видео «Почему Рождественский пост называют ещё Филипповым»)*

*(Зачитывается стихотворение «В небе звёздочка зажглась»)*

**Чтец № 1:**

В небе звёздочка зажглась  
золотая.

Эта звёздочка была  
не простая.

Сам Всевышний Бог  
ту звезду зажег!

И горит звезда,  
и сияет,

Нам к спасенью путь  
озаряет.

**Обучающийся 2:** Традиция блюсти пост сорок дней появилась благодаря Апостолам – ученикам Иисуса Христа. Апостолы с большим уважением относились к Спасителю, стараясь во всём ему подражать.

Иисус Христос сорок дней скитался по пустыне после Крещения в Иордане. В пустыне той Люцифер тщательно пытался искусить его. Поэтому во время поста мы сражаемся с разными соблазнами. В церквях читаются молитвы. В молитвах люди обращаются к Богу с просьбами, мольбами излечить их, даровать силы выдержать испытания, простить их грехи, направить на путь истинный, даровать нам терпение и способность лицезреть свои пороки.

**Обучающийся 1:** Всё, о чем мы говорили раньше – это исповедь. Во время исповеди человек признаётся в совершённых им злодеяниях перед Богом, иногда покаяться нам помогают священнослужители.

Детей часто сравнивают с ангелами – маленькими посланниками. Ангелы находятся ближе всех к человеку. Они помогают нам не оступиться с пути истинного, раскрывают желания Господа, помогают вновь поверить в себя. Ангелы-Хранители всегда с нами, даже с нашими злодеяниями они нас принимают и помогают стать на путь исправления, поддерживают нас. У каждого, кого крестили в церкви, есть свой Ангел-Хранитель.

*(Зачитывается стихотворение «Ангел-хранитель тебя охраняет...»)*

**Чтец № 2:**

Ангел-хранитель тебя охраняет,  
Все твои мысли он тайные знает,  
Вместе с тобой веселится удаче,  
А согрешишь – он страдает и плачет.

**Обучающийся 1:** Почему именно дети подобны ангелам? Всё просто. Дети не настолько порочны, как взрослые. Они могут и завидовать, и обидеть другого словом, и врать, и злиться на родителей, быть неблагодарными, но тем не менее их грехи не так велики, как у взрослых. И дабы освободиться, взрослые и дети могут исповедаться, а после причаститься.

**Обучающийся 2:** Многим кажется, что пост – это не только сложно, но и не очень интересно. Христиане, напротив, предвкушают Рождественское чудо, они радуются, ожидают обновления.

**Обучающийся 1:** Давайте теперь поговорим о том, почему Церковью наложен запрет на употребление скоромной пищи во время поста. Мясные блюда – очень сытные, они мешают нам посвящать себя Богу. Мы наедаемся жирным, нам становится очень тепло и уютно, дальше хочется чего? Правильно, прилечь. А где «прилечь», там и сон. Как же можно думать о

духовном, если ты спишь? А вот простая пища более уместна, она не даёт человеку расслабиться. Мы вынуждены концентрироваться. К тому же пост полезно сказывается на дисциплине. Мы учимся бороться с ленью. Поэтому работа во время поста даётся нам легче, мы быстрее всё успеваем и наслаждаемся нашими достижениями, благодаря за это Бога.

**Обучающийся 2:** Для христиан сорокадневный пост – это ещё и время для благотворительности. Верующие жертвуют вещи и еду нуждающимся, посещают больницы, дома престарелых, инвалидов, сиротские приюты, приюты для животных, готовятся к Рождеству: покупают подарки, готовят открытки с поздравлениями родным и близким.

*(Зачитывается отрывок из поэмы Н.А. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо»)*

### **Чтец № 3:**

Зимой пришел Филиппушка,  
Привез платочек шелковый.  
Да прокатил на саночках  
В Екатеринин день...

**Обучающийся 1:** «Примите пост, больные: это мать здоровья, – говорит святой Василий Великий. – Примите пост, здоровые: это охранитель вашей телесной крепости». Пост и здоровый образ жизни на самом деле связаны.

Вы никогда не встретите молящихся людей с тусклым светом в глазах. Они всегда молоды и бодры, верят в чудо. Их дух крепок, а душа чистая. Во время поста молитвенники веселы от ожидания людских чудес и добрых поступков.

Верующий человек посвящает всего себя вере в Бога, а потому не замечает бытовые хлопоты, обыденность проходит мимо. Они светятся от радости. Поэтому и мы с вами будем веселы.

*(Звучит песнопение хора института певческой культуры «Валаам»  
«Символ веры»)*

**Ведущий:** Мы столько говорили о постной кухне. Хотите попробовать? *(ответы обучающихся)*. Вы, наверное, обратили внимание на наш богатый стол. На нем грибы, различные соленья и вкусное варенье. Это то, что есть у любой хорошей хозяйки. Картошечка с укропчиком, да с грибочками и огурчиком – разве это не вкусно? Но сегодня мы предлагаем вам попробовать особые блюда для поста. Поверьте, это очень вкусно и совсем несложно. Внимание на экран. Итак, вашему вниманию мы предлагаем...

*(Демонстрация презентации «Постная кухня»)*

1. Перловую кашу с грибами и луком.
2. Минтай жареный под маринадом
3. Гречневые котлеты
4. Постные медовые кексы
5. Тыквенное печенье

**Ведущий:** Дамы и господа, приглашаем Вас выпить чаю вкусного! Чай с плюшками да сушками!

*(Гостей приглашают пройти к праздничным столам, накрытым  
постными блюдами)*

**Ведущий:** Мы сегодня с вами узнали много нового и интересного про пост: правила поста, историю, зачем он нужен. А теперь мне хотелось бы узнать, кто хочет попробовать соблюдать пост? У нас есть две коробочки. Коробочка «Я готов» для тех, кто хочет проверить свой дух на стойкость и повеселиться. И коробочка «Не готов» для тех, кто не уверен в собственных силах и обещает постараться. Опустите свой жетончик в ту коробку, какая вам больше нравится.

*(Обучающиеся голосуют, направляя жетончики в нужные  
коробочки)*

**Ведущий:** Благодарю вас за внимание, терпение и интерес. Давайте вместе стараться быть лучше! До скорой встречи!

*(Звучит песнопение хора института певческой культуры «Валаам»  
«Слава в вышних Богу»)*

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Белорусскоязычные источники

- 1) Гілевіч, Н. С. Родныя дзеці : раман у вершах: для ст. шк. узросту / Н. С. Гілевіч. – Мінск: Маст. літ., 2010. – 199 с.
- 2) Сцэнары адкрытага мерапрыемства «Беларускія прысмакі» // пасялянка [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: [https://belaryska.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_30.html](https://belaryska.blogspot.com/2016/03/blog-post_30.html). – Дата доступу: 01.11.2022.
- 3) Сцэнарый выхаваўчага мерапрыемства для вучняў 5 класа «СВЯТА З БЕЛАРУСКІМ ПРЫСМАКАМ» // PedPortal : педагогічны портал Рэспублікі Беларусь [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: <http://surl.li/enncs>. – Дата доступу: 01.11.2022.
- 4) Сцэнарый мерапрыемства «Беларускія прысмакі. Калдуны» // Мультиурок [Электронны рэсурс]. – Рэжым доступу: <https://multiurok.ru/files/stsenaryi-merapryemstva-belaruskiia-prysmaki-kaldu.html>. – Дата доступу: 01.11.2022.

### Русскоязычные источники

- 1) Ангел-хранитель тебя охраняет... // Школа радости : сайт Спасо-Парголовского храма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://happy-school.ru/publ/detjam/stikhi/stikhi\\_pro\\_angela\\_khranitelja/134-1-0-3255](https://happy-school.ru/publ/detjam/stikhi/stikhi_pro_angela_khranitelja/134-1-0-3255). – Дата доступа: 01.11.2022.
- 2) В небе звёздочка зажглась // Слово: образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://portal-slovo.ru/pre\\_school\\_education/36804.php](https://portal-slovo.ru/pre_school_education/36804.php). – Дата доступа: 01.11.2022.
- 3) Глаголева, О. Рождественский пост и Рождество. Как провести и отпраздновать / О. Глаголева. – М. : ЭКСМО, 2017. – 208 с.
- 4) Конкурсы с картошкой для школьников // Ресурс для садовода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dacharai.ru/konkursy-s-kartoshkoy-dlya-shkolnikov/>. – Дата доступа: 01.11.2022.

5) Методическая разработка праздника национальной кухни «Смачна есці» // Инфоурок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://surl.li/ennae>. – Дата доступа: 01.11.2022.

6) Некрасов, Н. А. Кому на Руси жить хорошо / Н.А. Некрасов. – Санкт-Петербург : Азбука, 2022. – 288 с.

7) Подистова, Л. Заметает, замело... // Rifma.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rifma.ru/posts/post/4813>. – Дата доступа: 01.11.2022.

8) Почему Рождественский пост называют ещё Филипповым // Youtube [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pphdPErNl4w>. – Дата доступа: 01.11.2022.

9) Смешные конкурсы с картошкой // Полезные советы на каждый день [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://filter-rb.ru/smeshnye-konkursy-s-kartoshkoj-v/>. – Дата доступа: 01.11.2022.

10) Цитаты святых отцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svyatye.com/citata/Vasilii-Velikii-O-poste/13731.html>. – Дата доступа: 01.11.2022.

11) Что такое пост – любой // HALVA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ihalva.com/holiday/advent/all/113>. – Дата доступа: 01.11.2022.





