

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы № 13 города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13)

**Урок**  
**по «Основам православной культуры»**

**Тема: «Народные традиции поста»**  
**(3кл., 23урок)**

01. 03. 2018 г.

Областные Кирилло – Мефодиевские чтения по направлению «Методическая разработка урока»

## Народные традиции поста

### Цель:

- создание условий для формирования у учащихся вдумчивого слушателя: готовность слушать собеседника, вести диалог, проявление интереса к анализу житейских ситуаций, литературных произведений с нравственных позиций, уважительному отношению к ближнему, благожелательному отношению к людям других национальностей, верований и убеждений.

**Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:**

### Учебные:

- активизация мыслительного и познавательного интереса; обогащение духовного мира; развитие системы гражданского и православного воспитания в процессе образования.

### Развивающие:

- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей, стимулирование самостоятельной познавательной деятельности; развитие индивидуальных способностей учащихся; развитие нравственных чувств у обучающихся.

### Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к различным духовным традициям; доброе, внимательное, чуткое отношение к окружающему миру, отрицательное отношение к грубости, гневливости и другим.

### Оборудование:

- проектор, ноутбук, презентация Power Point.

### Ход занятия

#### I. Организационный момент (1 мин.)

1. Отгадайте загадку, ребята.

- *Что на свете не имеет ни цены, ни меры, ни веса?* (Любовь)

- *Когда мы чего – то не видим, но знаем, что это есть: значит, мы в это...?* (Верим)

- *О ком мы можем так сказать?* ( О Господе Боге)

Веруя в Господа нашего, мы дарим ему свою любовь.

- *Скажите, ребята, а что и кого мы ещё любим?* (Маму, родных, Родину, свой дом, какие – то вещи...)

#### II. Мотивационный этап (2мин)

*Вспомним ранее изученную тему «Воинские награды Отечества».*

*Фрагмент из песни С.С. Прокофьева «На Руси родной не бывает врагу».*

Несмотря на времена, каждый воин передавал какие – то качества другому поколению. Что это за качества? (Мужественность, отвага, честь, достоинство, любовь к Родине, верность своему делу...)

Сергей Каргашин (исполняет Моисеев М.)

**Я – русский! Спасибо, Господи!**

Я – русский! Спасибо, Господи!

Я – поле. Бабушкин крест.

Я – избы Рязанской области.  
Я – синь. Подпирающий лес.  
Я – русский! По самое горлышко.  
Во веки веков. Насквозь.  
Я – лебедя белого пёрышко.  
Я – воина павшего кость.  
Какие б ни выпали горести,  
Всем бедам хриплю назло:  
Я – русский! Спасибо, Господи!  
Я – русский. Мне так повезло!..  
Пусть времени кружатся лопасти,  
Меня у меня – не отнять.  
Россия, как крепость над пропастью,  
Стояла и будет стоять!  
Раньше воинской службе мужчины отдавали много лет. Возвращались домой героями или не возвращались вовсе. Каждый подвиг воина был отмечен орденом, наградой. Вам предстояло узнать о подвигах своих близких родственников и поделиться их заслугами.  
- *Как орден получал своё название во времена Российской Империи?*  
(название ордену давалось в честь святых)  
- *Какая народная православная традиция связана со святыми сорока мучениками? (Традиция «Жаворонки»)*  
(22 марта поминают всех погибших родных и близких людей)  
- *Чем запомнился рассказ Б. Ганаго «Дуэль» из хрестоматии?* (стр.259 -261)  
Молитва маленькой девочки спасла судьбы беззащитных детей. Подтвердите из текста.

### **III. Постановка целей и задач. Актуализация знаний (10 мин.)**

#### **2. Внутренняя работа над собой.**

Предлагаю поговорить о том, что такое **пост для взрослых и детей**.  
Если сказать совсем просто – это время капитального ремонта. Вот мы обычно поддерживаем свой дом в чистоте, вытираем пыль, моем полы, и на какое-то время этого достаточно, но только на какое-то время. Наступает момент, когда нужно решительно избавляться в доме от всего, что обветшало, обновить, перестроить, крышу перекрыть. Нечто подобное происходит и с нашей душой, умом, нравственностью. Вот именно цели капитального ремонта, обновления души и служит пост. Пост - это время покаяния и молитвы. Это некая пауза, остановка в нашей суетной жизни, когда мы становимся строже к себе. Внимательнее друг к другу. Не следует забывать, что смысл поста – добровольное воздержание и ограничение себя. И опять же учитывать здоровье. Если ребёнок слаб или болен, конечно же, допускаются отступления. Также и уже повзрослевших детей (подростков) тоже нельзя насильно заставлять соблюдать пост. Ведь такой пост не даст пользы душе, а только еще больше ожесточит её. *Господь сказал: «Милости хочу, а не жертвы»*. Будем также помнить, пост - это внутренняя работа над собой, исправлением своих недостатков. Если ты большой драчун,

постарайся хоть на время поста не драться. Если ты обманывал кого-то, постарайся отстать от этой привычки и т.д. Пост – это, конечно, не диета. Диета (овощная, молочная, бессолевая) может быть назначена врачом для излечения какого – то физического заболевания. Её соблюдение не связано с духовной жизнью человека. Как вы понимаете, в чём отличие диеты и поста? (работа по учебнику стр.138)

*Посмотрим мультик выполненный Бариновой Д. «Я худею».*

*- Что в нём полезного увидели, и наоборот, что никогда бы не повторили?*

Есть врачи, которые уверены в пользе поста – даже для маленьких детей. А как вообще правильно питаться? Это очень серьезный вопрос. Надо учитывать не только состояние окружающей среды, но и климат, географическое положение, религиозные воззрения каждого народа. В России всегда были приняты очень большие перерывы в приёме мясной пищи... Ели каши, овощи, ягоды, грибы... Не стоит ли вернуться к опыту прошлых лет? Очень многих болезней можно было бы избежать, правильно организовав питание. Подобное питание предохранит детей от многих хронических заболеваний пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и особенно от аллергических состояний.

Оказывается, что пост и молитва – это часть жизни нашей Церкви – всей Церкви, а не отдельных ее членов, достигших какого-нибудь определенного возраста. Пост может принести пользу всем нам. И монахам, и мирянам. И взрослым, и юношам, и девушкам, и отрокам, и даже младенцам.

*Послушайте одну из любимых молитв православных христиан молитву преподобного Ефрема Сирина.*

*- Что просят в этой молитве православные люди? Найдите и зачитайте из учебника на странице 138.*

*Вспомним просмотр краткой притчи «Трое Вас, и трое нас, Господи, помилуй нас».*

*- Чем она запомнилась?(Сами придумали рыбаки молитву. Не зная больше никаких молитв читали с усердием, могли пройти по морю, как по земле...)*

*Обратимся к учебнику на странице136. Добродетель.*

*- Что означает это слово? Добродетель - это способность во всём поступать наилучшим образом. В противовес ему - пороки. Прочитаем со слайда. Сохранили ли в себе добродетельные качества рыбаки? ( Ответы детей)*

***Добродетельность и порочность (работа в парах у доски)***

*Добродетельные качества набирает одна пара, другая отрицательные - благородство, жадность, лень, правдивость, мужественность, умеренность, ложь, зазнайство, щедрость, толерантность, вежливость, сочувствие, ненависть, хвастовство, доброта, ответственность, наглость, любовь.*

*От од них качеств человек светится, а от других меркнет. Порой нам мешают пороки! Спрячем их в коробочку. Будем работать над собой, чтобы от них избавиться.*

**IV. Изучение нового материала (15мин)**

### **3. Пост как привычка.**

Есть семьи, где в пост, как и всегда, готовили еду сразу на всю семью, то есть в пост готовились только постные блюда. В большие посты в холодильнике не было скоромного – разве, что детское питание. Таких семей много. Дети, которые с детства постятся, привыкают к посту. Привыкают к тому, что ограничения в пище в определенное время – это норма жизни. Так устроен календарь: есть дни постные, есть дни непостные. Как есть дни выходные, и есть будни. Как есть лето, осень, зима и весна. И ведь способность отказаться от чего-то, способность не съесть, не выпить что-то, что можно было бы, что хотелось бы, – это действительно признак взросления. Пусть это воздержание детское, незрелое, пусть это подражание взрослым, но это уже воздержание. И дети, которые привыкли поститься с детства, легко постятся и потом, в отрочестве, в юности, во взрослой жизни. Если мы приучаем к посту шестилетнее чадо, то нам не придется ломать голову, как же ему, двенадцатилетнему, пятнадцатилетнему, предложить начать поститься. Воздержание, пост станет естественной частью его жизни.

### **4. Пост как вид послушания.**

Но путь к свободе лежит через послушание. И пост – это возможность научиться слушаться. Слушать голос Православной Церкви. «Не так живи, как хочется, а как Бог велит» – такую чудесную русскую народную поговорку приводит учебник первого класса программы «Школа России» по литературному чтению. «Не так живи, как хочется, а как Бог велит» – говорит нам, нашим детям соблюдение поста.

### **5. Пост как наука управления собой.**

Воздержание – это *управление* самим собой, это когда человек «держит» самого себя в руках. Когда он перестает быть рабом своих желаний, но становится их господином и правителем. Об этом интересно говорит святитель Иоанн Златоуст: «Начальники – те, которые умеют управлять сами собою... Кто хочет быть начальником дома и хорошо управлять им, тот должен прежде всего устроить свою собственную душу, потому что она – ближайший его дом... Кто мог устроить свою душу и одно в ней сделать господствующим, а другое подчиненным, тот будет в состоянии управлять и домом; кто домом, тот и городом, а кто городом, тот и вселенной».

### **V. Применение знаний и умений в новой ситуации (5 мин.)**

**6. Игра «Во время поста»** проведёт Чевакина Я.

**7. Правила человека во время поста.** (по группам)

**8. С праздником «Масленица» познакомит нас Баринаева Д.**

Этот праздник пришел из языческой культуры и сохранился после принятия христианства. Самая известная масленичная традиция — поедание блинов. Согласно народным поверьям, в эту неделю нужно съесть как можно больше блинов - сколько съешь, столько счастливых дней будет в году. На Руси существовал обычай: первый блин всегда был за упокой, его, как правило, отдавали нищему для поминания всех усопших или клали на окно. По христианским обычаям, блины можно есть с любой начинкой, кроме мясной, так как в последнюю неделю перед постом, мясо есть уже не разрешается.

Традиционно праздник проходит шумно и весело - все направлено на то, чтобы прогнать зиму и разбудить природу ото сна. Главные традиционные атрибуты народного празднования Масленицы - чучело Масленицы, забавы, катание на санях, гулянья, обильные трапезы и кулачные бои. По церковной традиции, эта неделя должна быть посвящена подготовке к Великому посту, примирению с ближними и прощению обид.

## **VI. Представление общего продукта – Проверим себя (5 мин.)**

### **9. Традиция. Грибной рынок.**

Наши предки, в распоряжении которых не было круглосуточных супермаркетов, предпочитали закупаться продуктами сразу на длительный срок и за один раз. Закупка на пост была важнейшим ритуалом, неотъемлемой частью поста. Первая неделя поста отводилась для таких вот закупок. Тысячи людей устремлялись на рынки, куда к началу поста свозили несметное число постной еды: сырые, моченые, квашеные, сушеные, вяленые, соленые овощи, ягоды, крупы, и, конечно же, «лесную говядину» — грибы. Закупались каждый от своего достатка, богатые люди брали товар возами. Это сейчас постные продукты дороже, чем скоромные, а в то время квашенная капуста с клюквой, да соленые огурчики стоили гроши. Основу постного стола составляли грибные блюда, поэтому постные рынки называли грибными.

### **10. Что известно о традиции «Вербного воскресенья»?**

### **11. О постах в разных странах расскажет Зайцева У.**

## **VII. Рефлексия (1 мин.)**

### **12. Дела моей жизни**

С чего я начну обдумывать дела моей жизни?

- Что могу делать? (Писать, фантазировать, рисовать, помочь ближнему...)

- Что не могу делать? ( Не могу быть честным, послушным. Не могу ждать, пока сделает кто – то за меня. Не могу пройти мимо, если кому – то требуется помощь...)

По желанию прочитать рассказ Д. Мамина – Сибиряка «Кусочек хлеба» (Хрестоматия).

## **VIII. Подведение итога занятия (1 мин.)**

(со слайда под православную песню «Берегите любовь»)

Пост – это данный Церковью нам и нашим детям как помощник для прохождения узкого и непростого пути к дверям Царства Небесного. Быть православным – это не просто носить крестик, получать подарки и сладости на Рождество и Пасху, поздравлять кого-то и веселиться мирским развлечением. Православный должен (для спасения своей души) знать заповеди Божии и стараться соблюдать их. Каждый день и каждый год всё больше узнавать о Боге читая Евангелие, Библию, учения православных святых и их жития. Брать примером в своих поступках, в возникающих жизненных ситуациях святых и самого Иисуса Христа (ведь Он воплотился в человеческом теле не только для спасения душ от греха первых людей, но и показать нам как можно и нужно жить на земле). Молиться каждый день, а не только когда появляется нужда из-за каких-то тягот, происшествий,

болезней. За все благодарить Бога, за светлую радость и за горький урок, который, если мы будем разумны, то послужит нашему исправлению и спасению. Ходить в церковь на службы, помолиться, исповедоваться, причаститься. Радоваться святым праздникам в первую очередь не за подарки, сладости, гостей, а за то, что они напоминают нам о разных событиях, в которых проявилась великая милость и любовь Бога к нам.

### *Дополнительный материал*

#### **Традиция «Жаворонки»**

«Жаворонки» — это тоже вид постного печенья, приготовление которого связано с памятью сорока мучеников Севастийских, которую празднуют 22 марта по новому стилю. Со временем название праздника «сорок мучеников» плавно трансформировалось в «сороки» и в народном сознании соединилось с ожиданием весны и возвращением перелетных птиц. Поэтому печенье пекли из дрожжевого или песочного теста, придав ему форму птички с глазками из изюма или других ягод. Считалось, что в этот день зима окончательно уходит прочь, и прилетает первая весенняя птица — жаворонок. В некоторых губерниях печенье называли «кулики», в некоторых «воробушки», а на севере - «тетёры». «Тетёры» из всего великопостного печенья имели самый загадочный вид: их делали из жгутов теста, которые переплетали между собой, получая причудливые орнаменты, схожие с древними рисунками солнца, животных, религиозных символов. Число «жаворонков» должно было быть не меньше 40. «Жаворонки» были в основном детским лакомством. Сладких птичек раздавали детишкам, а те насаживали их на длинные тонкие палки, бегали с ними по деревне и зазывали весну песенками-веснянками. Вдоволь набегавшись, дети съедали «птичек», хвастаясь, у кого вкуснее да красивее мамка печёт.

#### **Традиция «Вербное воскресенье»**

На Ближнем востоке этот праздник называют Пальмовым воскресеньем, потому что в этот день вспоминают вхождение Господа Иисуса Христа в Иерусалим и торжественную встречу, которую устроили Ему горожане, выйдя на дорогу с пальмовыми ветвями в руках. Поскольку в России пальмы повсеместно не растут, а праздник приходится на раннюю весну, и единственным растением, которое к этому времени подает признаки жизни, является верба, то у нас принято в день праздника быть в храме с веточками верб. Сейчас каждый приходит со своим букетиком, прежде же обычно вербу рубили возами и с вечера доставляли в церковь, где после освящения раздавали верующим. Освященные веточки берегли со всей тщательностью,

так как народная вера придавали им большую «силу». Пучком освященной вербы обметали углы дома, чтобы прогнать нечистую силу, на Юрьев день (день Георгия Победоносца) традиционно происходил первый выгон скота на пастбище, и коровушек с козочками да овечками погоняли в это день освящённой вербочкой. Прутья старались сохранить до следующего Вербного, после чего меняли на новые, а старые сжигали в печи.

## Список используемой литературы

### Информационные источники

- учебник «Духовно – нравственная культура России» архимандрит Георгий (Шестун), Е.П. Бельчикова, Т.М. Сливкина.- Самара: ООО «Книга», 2015 г. по курсу «Основы православной культуры» (3 класс);
- [https://ipleer.fm/song/52431089/Na\\_Rusi\\_Rodnoj\\_na\\_Rusi\\_Bolshoj\\_ne\\_byvat\\_vragu...\\_-/](https://ipleer.fm/song/52431089/Na_Rusi_Rodnoj_na_Rusi_Bolshoj_ne_byvat_vragu..._-/) С.С. Прокофьева;
- [http://mp3-resnja.com/song/православные песни – детский хор «Берегите любовь»](http://mp3-resnja.com/song/православные_песни_–_детский_хор_«Берегите_любовь»);
- Я русский! Спасибо, Господи!.. Сергей... / Стихи. ру [stih.ru](http://stih.ru);
- притча «Трое Вас и трое нас, Господи, помилуй нас!» <https://www.youtube.com/watch?v=e6ByeIOLtY8>;
- рассказ Б. Ганаго «Дуэль» и Д. Мамина – Сибиряка «Кусочек хлеба» из хрестоматии;
- <https://www.youtube.com/watch?v=lssKCGLeazA>, великопостная молитва преподобного Ефрема Сирина;
- мультимедиа «Я худею», созданный ребёнком самостоятельно;
- видео «Масленица», созданный ребёнком самостоятельно;
- видео «О постах в разных странах, созданный ребёнком самостоятельно;
- [http://skopin-eparhia.ru/index.php/novosti/1621-narodnye-traditsii-velikogo-posta\\_po\\_materialam\\_sajta](http://skopin-eparhia.ru/index.php/novosti/1621-narodnye-traditsii-velikogo-posta_po_materialam_sajta) <http://www.matrony.ru>;
- <http://www.preobrazhenie.kiev.ua/roditelyam/nuzhno-li-detyam-postitsya>;
- <https://azbyka.ru/vosem-voprosov-o-velikom-poste>.