<u>Тема. Культура та побут минулого</u> .
(Урок із Київщинознавства у 8 класі)

<u>Мета.</u> ***Розширити знання дітей про роль харчування, одягу та способу життя українців для збереження здоров'я. Виховувати естетичні смаки, культуру, бажання зберігати традиції свого народу для зміцнення власного здоров'я.***

<u>Обладнання.</u> Зразки українського національного одягу, взуття, плакати з прислів'ями, хліб на вишитому рушнику, букет із засушених трав, макет печі, зразки страв.

Хід уроку

І. Організація класу .

ІІ. Актуалізація опорних знань учнів. Повідомлення теми і мети уроку.

- Що потрібно для того, щоб людина мала гарне здоров'я?
- Поговоримо сьогодні на уроці, як у давнину наші предки піклувалися про своє здоров'я, що сприяло збереженню здоров'я українців. А давні українці відзначалися гарною фізичною силою, бо цього вимагало саме життя.

ІІІ. Вступне слово вчителя.

Чи вітер, чи літня злива –
Усе мені рідне, миле.
Немає такого дива,
Немає такої сили,
Щоб сонце зуміла вкрасти
Та й забрати з собою,
Щоб в серці моїм здолати
Любов до землі святої.

Про що цей вірш?

- Так, діти, а любов до землі святої починається з любові до рідної домівки. Погляньте на малюнок, якою писанкою була хатинка в Україні. Я розкажу вам про особливості традиційної української хати, одягу та предметів домашнього вжитку.

Хата - житловий простір людини, місце родинних обрядів, символ

добробуту. Цей домашній простір у слов'янських народів умовно поділяється по діагоналі на дві частини: лівий бік (куток з піччю) — жіноча половина помешкання ,а правий (куток із покуттю) - чоловіча. Покуть повернутий найчастіше на схід.

Піч зберігає давнє священне значення для господаря. Тому її найчастіше розмальовували чудовими візерунками. Вважалося, що ворожа сила, задивившись на цей розпис, забуває про своє лихе діло. Житло людей, родинне вогнище (піч) завжди були священними - це цілий безмежний Всесвіт, де живуть батьки й діди, народжуються діти й онуки, У прадавні віки, коли не було церкви, сім'я молилась біля родинного вівтаря, яким була піч. У ній палало багаття, їй приносились жертви: зерно з нового урожаю, перший кусень тіста перед випіканням хліба, ритуальні напої тощо. За давніми віруваннями, за піччю живе домовик - добрий дух сім'ї. Якщо до нього ставитися добре, він допомагає всій родині, просить щастя, а якщо ображати - шкодить.

Коли родина переселялася до нової оселі, обов'язково брали зі старої печі жарину і вносили її у нову хату, щоб запалити родинне вогнище в цій оселі.

Кликали також свого домовика на нове помешкання. Магічне значення має і сміття. Яке несли до нової хати „ на щастя ". Вважалося, якщо викидати сміття після заходу сонця, хату обсядуть злидні. Тому його краще спалювати або виносить вдень. Коли в печі випікається хліб, у хаті не можна підмітати, бо це неповага до хліба; коли печуть хліб, на печі не можна лежати, щоб не турбувати її в цей час, який вважається священним. До печі дотуляють ніжками новонароджену дитину - такий обряд прилучення до хати і роду. На піч молода в хаті молодого кидала свій пояс, щоб долучитися до нового сімейного вогнища.

Таким же магічним значенням наділяв наш народ і хатній сволок — символ міцності будови, сім'ї, здоров'я всіх мешканців цього житла. На сволоці дуже часто робили орнаменти, які були своєрідними оберегами: написи, позначки, рівнобічні та косі хрести (крижі), різного типу, а також небесні знаки сонця і місяця, голуби, дерева та інші ще дохристиянські символи.

Покуть - священне місце в хаті. Тут перебувають хатні Боги, садовлять найпочеснішого гостя, сидять наречені, стоїть ритуальний сніп жита (Дідух), ставлять божниці, прикрашені вишиваними рушниками.

Стіл також має магічну силу, символізує достаток родини. Його першим заносять до нової хати, на нього кладуть хліб сіль, ставлять ритуальні страви. На сіль гріх сідати чи класти шапку. Назва стіл походить від стародавнього звичаю стелити рушник або обрус, щоб на них класти їжу. Звичай застеляти стіл притаманний українцям з давніх-давен. Незастелений стіл - символ бідності або скупості хазяїв. Обід чи бенкет за одним столом об'єднував людей встановлював добрі стосунки.

Кожне річне свято вимагало своїх особливих атрибутів, прикрас

елементів інтер'єру. Так, на Різдво на покуть виставляли Дідуха з жита, пшениці або вівса. На стіл під скатертину клали солому, часник, а під стіл - леміш від плуга. На стелю підвішували різні прикраси у вигляді птахів, їжаків чи „павучків", виготовлених із паперу, глини, яєць, колосків. На столі обов'язково лежав обрядний хліб - калачі. На думку багатьох дослідників, Дідух символізує чоловіче начало, а солома, покладена під скатертину, - жіноче. На Покутті ця солома називається „Баба".

Перед Великоднем хата обновлялась, милась, підмазувалась, білилась. Це своєрідне очищення після зимового періоду мало значення весняного оновлення життя. Особливою прикметою Великодніх свят були насамперед писанки та крашанки, складені на застеленому святковому столі, де стояв також кошик з освяченими великодніми короваями, стіни прикрашались новими рушниками та штучними квітами.

На Зелені свята (Русалії, Трійцю) та на Купайла хата прикрашалася живими зелами, овочами, квітами, своєрідними рослинними оберегами у вигляді віночків, букетиків, які освячувалися і протягом року використовували для лікування, обкурювання, магічних дій.

Перед святом Свічки (1 вересня), коли піч–«іменинниця» її обов'язково білять, наносять новий розпис, прикрашають квітами, бо в цей день справляють „весілля комина".

Зміни в інтер'єрі житла також зумовлювались і сезонними роботами, наприклад, восени носили татський верстат, який влітку виносили на горище або в комору, бо жінка займалася городом, полем та іншими справами.

Отже, кожної пори року хатнє господарство мало свій вигляд, свою символіку і образну динаміку.

zaholovok.com.ua

IV. Відгадування загадок.
Діти, ви прослухали розповідь, а тепер відгадайте загадки.
Людей годую, сама голодна.
Часом гаряча, часом холодна. **(Ложка, тарілка)**

Ходить, ходить, а у хату не заходить. **(Двері)**

З землі робився,
На кружалі вертівся,
На вогні пікся,
На базарі бував,
Людей годував.
Як упав, то й пропав,
Ніхто й не поховав. **(Горщик)**

Підсмикане, підтикане,
Всю хату збігало,
Під припічком сховалось. **(Віник)**

Що за постіль, що висить на стелі? **(Колиска)**

Вдень на ногах, вночі у печі**. (Чоботи)**

Танцювали гості на дирявім мості **(Борошно у решеті)**

Залучення дітей до розповіді.
1. Легенда про калину, любисток і волошки.
2. Про квіти-обереги. (Любисток, ромашка, барвінок, безсмертник, калина).

1 учень: Велике смислове навантаження несуть символи — назви дерев, рослин. Верба, калина, барвінок — невіддільні атрибути українського народу. Верба — символ краси, неперервності життя, вона дуже живуча. Здавна в Україні вербу вважали святим деревом. Калина — дерево українського роду. Вона пов'язується з народженням Всесвіту, вогненної трійці: Сонця, Місяця, Зорі. А оскільки ягоди калини червоні, то й стали вони символом крові та невмирущості роду. Ось тому на весільних дівочих і навіть парубочих сорочках, на рушниках вишивалися кетяги калини. А в пісні співається:

«Не забудься, сину,
Як будуєш хату, посади калину.
Бо вогненні грона — наша кров червона.
Зоряна калина — і краса, і врода
Нашої країни, нашого народу».

2 учень: Калина — це й символ кохання, краси, щастя. Навесні калина вкривається білим цвітом і стоїть, як наречена, в білому вбранні, а восени палахкотить гронами червоних плодів. Калиною уквітчують весільний коровай, оселю, нею лікуються. Народ склав про калину багато легенд, пісень.

3 учень: Улюбленою декоративною рослиною українців був барвінок. Листя барвінку залишається зеленим і морозної зими, і спекотного літа. Нерідко називають його ще «зеленко». Вважалося, що хто посадить у себе на подвір'ї барвінок, той обов'язково дочекається щастя. У барвінкові прихована могутня цілюща сила, яка перемагає тяжкі недуги. За це люди подарували барвінкові свою любов.

4 учень: Красномовними символами стали й квіти. Квіти — друзі людей і в радості, і в смутку. Червона гвоздика — символ дружби, півонія — символ щасливого життя, троянда — символ кохання, незабудка — вірності, фіалка — скромності.

V. Особливості українського національного одягу.

Слово вчителя

Жіночий народний одяг складався з сорочки, запаски, плахти, корсетки, свити або юпки, кожуха. Найбільше розповсюдження мала сорочка з суцільнокроєним рукавом, пришитим до станка по основі тканини. Вона „була відома й іншим східним слов'янам. На Правобережжі сорочки мали виложистий або стоячий комір, а також широкі чохли. На Київщині сорочки шились коротшими, ніж в інших місцевостях, довжина їх сягала колін. Жіночі сорочки по рукавах, поликах, коміру, нагрудній частині й по подолу вишивались льняною білосірою ниткою (Лівобережжя) або червоною та чорною заполоччю (Правобережжя).

Поверх сорочки жінка огортала стегна двома шматками однотонної або орнаментованої вовняної тканини — запаскою. Іноді замість запаски одягали дергу — розпашний одяг, зшитий з кількох шматків тканини.

Як святковий одяг була поширена плахта — поясне вбрання з двох до середини зшитих полотен, доповнене спереду вовняним або полотняним фартухом (попередниця, хвартух).

Зверху на сорочку одягався керсет — безрукавка з фабричної тканини, яка в кожній місцевості мала своє забарвлення, особливості крою та оздоблення.

Верхнім одягом жінок були свита з білого сукна або юпка з легких тканин (вибійки на полотні, доморобної баї та фабричних тканин). У деяких районах різновидністю юпки був халат. Узимку жінки носили кожух, який оздобленням не відрізнявся від чоловічого.

Дівчата заплітали волосся в одну або дві коси. Влітку ходили з непокритою головою, обвиваючи її стрічкою, а на свята одягали вінки. На Лівобережжі обв'язували голову хусткою, складеною у вузьку смугу. Така пов'язка зустрічалась і в інших слов'янських народів. Взимку поверх неї вдягали теплу хустку, влітку — легеньку, зав'язуючи кінці під підборіддям або на потилиці.

Заміжні жінки скрізь в Україні обов'язково покривали голову очіпком. До кінця XIX ст. був поширений давній головний убір — намітка, оздоблена вишитим або тканим орнаментом. Намітку одягали на надітий на голову обруч (кибалку) з лубу, картону або на очіпок.

Основними прикрасами жіночого населення Наддніпрянщини були стрічки, сережки, намисто з коралів, бурштину або дутого скла, дукачі, каблучки, персні.

Чоботи носили чорні або двокольорові (чорнобривці), які вийшли з ужитку в кінці XIX ст. Святковим взуттям улітку були черевики. Повсякденно жінки, як і чоловіки, здебільшого ходили босоніж або в постолах.

Основними елементами **чоловічого вбрання** були штани, безрукавка, свита, кожух, жупан, кирея, пояс. Сорочка мала тунікоподібний крій (тобто із згорнутого навпіл полотна) або прямокутні вставки на плечах (полики), пришиті по пітканню. Такий тип чоловічої сорочки був характерний для всіх східних слов'ян. Були також сорочки з вузеньким поликом, що іноді нашивався на трикутну вставку на плечах (стрілкова сорочка). Чоловічі сорочки мали на грудях прямий розріз -пазушку.

Святкові, меншою мірою буденні, сорочки по поликах, коміру, пазушці та чохлах рукавів оздоблювалися вишивкою. Заправлялися сорочки у полотняні штани, які до кінця XIX ст. були досить широкими. Шаровари як одяг, зручний для верхової їзди, побутували у районах зІ відгонним скотарством. Поступово їх замінили більш вузькі штани, холоші яких з'єднувалися між собою клинами. Обов'язковою складовою чоловічого вбрання центральних областей України була безрукавка, на зміну якій у кінці XIX — на початку XX ст. прийшов жилет. Верхній одяг шився з доморобного сукна чорного, коричневого, а в давніші часи білого .кольору. Свита на спині призбиралась до талії, у XIX ст.— іноді тільки по боках (свита з прохідкою). Зустрічалися чоловічі свити з так званими вусами — вставними ззаду до лінії талії клинцями. Заможніше населення влітку носило жупан із фабричної тканини, схожий за кроєм на свиту, а взимку — кожух з овчини до талії або тулубчастий (переважно на Київщині та Слобожанщині). Овчини до кінця XIX ст. були білого кольору, пізніше — жовтого. Свити й кожухи оздоблювались вишивкою та аплікацією. У негоду на свиту чи кожух одягали плащоподібний одяг із грубого домотканого сукна — кирею, що мала відлогу (бородицю, кобку). В деяких місцевостях кирея навіть заміняла свиту, а тому й називалася свитою. Верхній одяг чоловіки підперезували тканим або плетеним шерстяним, шовковим, бавовняним поясом.

Волосся на голові підрізували під макітру. Бороди відпускали тільки літні чоловіки. Стрижка під макітру витіснила в XIX ст. інші її види, зокрема бриття голови із залишенням оселедця, поширене у XV—XVIII ст. На голову влітку вдягали солом'яні брилі, взимку — смушкові або хутряні шапки циліндричної форми із сферичним або плоским дном.

На ноги бідніше селянство одягало постоли — стягнуті шматки сиром'ятної шкіри, а на Полтавщині — плетені з лика личаки. Заможніше населення носило черевики, чоботи.

VI. Особливості давньої української кухні.

1. Загадка.

Маю чотири ноги, ще й чотири роги.
В полотно мене вбирають,
Їсти й пити заставляють. ***(Стіл)***

- Яку їжу ставили у давнину українці на стіл?

(Відповіді учнів).

2. **Загадки**:

Б'ють мене ціпами,
Ріжуть мене ножами.
За те мене отак гублять.
Що всі дуже люблять ***(Хліб)***

В землю кидалося,
На повітрі розгулялося.
У печі гартувалося,
Запахом своїм всіх приваблює ***(Хліб).***

Що за хліб таких святковий
На рушник вмостився новий? ***(Коровай)***

- Так, діти, почесне місце на столі в українців завжди належало житньому хлібові, спеченому на черені у печі. Недарма казали у народі: "Є хліб – є життя". Хліб ситний, він давав силу і здоров'я, адже наші предки важко і багато фізично працювали. Навіть немовлята, смокчучи грудочку хліба у ганчірці, виростали здоровими .До хліба ставилися з пошаною, другим хлібом називають картоплю.

3. Прислів'я про хліб:
Хліб усьому голова;
Без хліба половина обіда;
Паляниця — хлібова сестриця;
Хліб —над усею їжою пан;
Що до чого, а борщ до хліба.

Розповідь учителя.
- У народі кажуть: "Всі люди на одне сонце дивляться, та не одну їжу їдять". Для наших предків характерною була різноманітна їжа. Адже наш край був багатий: у лісах водилося багато тварин, росли гриби та ягоди, у ріках – риба, у полях – рослини, багато птиці. Для нашої кухні характерним було використовування сала: як окремо, так і для приправи. Воно довго зберігалося посоленим і було дуже поживне. До речі, вчені кажуть, що й тепер воно корисне *(у ньому немає тих шкідливих елементів, що у інших продуктах)*. Ним лікували зубний біль, опіки.

Обов'язковими в українській кухні були перші страви: борщ, юшка, варена капуста.
- А вам ці страви відомі?
- Знаєте, як вони готуються?

4. Гра "Варимо борщ".
Від групи один учень виходить і розповідає, як вариться борщ. Якщо є помилка, інші поправляють. Виграє той, хто виправить останнім помилку.

5. Робота в групах .
- Що ж їли українці, крім борщу?

<u>1 група.</u>
- Основною їжею в українців була також каша: з пшона, гречки, гарбуза, ячменю, кукурудзи. Її варили на воді, на молоці, присмачували шкварками. У поле трудівникам носили у горщиках-близнятах: в одному борщ, у другому – каша.

Прислів'я про кашу.
З пшона і дурень кашу зварить.
Каша наша, батьків – борщ.
Голодна кума, як пшона нема.
Борщ та каша — їжа наша.
Вівсяна каша сама себе хвалить, а гречану люди хвалять.
Заварив кашу — не жалій масла.

2 група.
Поширеною їжею в українців були вареники з сиром, капустою, картоплею, різними ягодами. Це була ситна їжа, давала сили. У народі кажуть: «Якби сир та мука, то були б вареники», або «Вареники-хваленики, усі вас хвалять, та не всі варять».

Довго з тіста їх ліпили,
У окропі поварили
Потім дружно ласували,
Ще й сметанки додавали ***(Вареники).***

М'яли, били і місили,
І качали, і ліпили.
Залишили підрости,
Щоб рогалики спекти ***(Тісто).***

1 група.
Користувалися у нас любов'ю і пироги. Їх пекли на дріжджах, а ще раніше лишали завжди трішки тіста, воно засихало до наступного разу. Потім його розмочували і знову робили тісто. Борошно було з пшениці, жита, гречки.
Про них і пісні складено.

І пухкенький і смачні
Із пшениченьки вони,
Зі здобного тіста,
Просяться, щоб з'їсти ***(Пампушки).***

2 група.
До сьогодні люблять у нас прісний корж із маком. Це щоденна їжа. А на свято Андрія пекли і печуть такий корж – Калита. До речі, у Цюріху є коржик, якому 6 тис. років.

1 група.
Разом з першими стравами, з молоком та узваром любив наш народ пампушки. Особливо смачні вони з часником і олією.

2 група.

Вживали українці постійно молочні продукти, узвар, чай. Чай був із різних трав, яких було вдосталь: м′ята, ромашка, звіробій, чебрець, суниці. Чаєм лікували простуду, шлункові захворювання, шкіру.

5. Підсумкове слово вчителя.

Український письменник Іван Котляревський у "Енеїді" описував:

Тут їли всякії потрави,
І все з полив′яних мисок,
І самі гарнії приправи
З нових кленових тарілок.
Свинячу голову до хріну
І локшину на переміну.
Потім з підливою індик,
А на закуску куліш, кашу.

- Про яку страву ми не згадували? **(Локшина, куліш)**
- Хто знає, що це таке?

(Пояснення учнів).

Умів наш народ смачно і ситно поїсти. Але їли розумно, тобто дбали про своє здоров′я: вживали молочні продукти, овочі, фрукти, рибу, перші та другі страви з цих продуктів. З давніх-давен строго дотримувалися посту – це день або тривалий час, коли не можна їсти м′ясного та молочного. Таким днем була п′ятниця, а постів було три: різдвяний, перед Пасхою, та влітку. Таким чином організм очищався, що сприяло покращенню здоров′я.

Звичайно, тепер і продукти не такі, як колись, та й страв нових багато з′явилося. Та ми маємо пам′ятати, що обов′язково повинен бути режим харчування, а їжа – різноманітною. У народі кажуть: "Сніданок з′їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу".

- Як ви розумієте цей вислів? Чому так?

(відповіді учнів).

6. Гра "Доповни речення".

Ми маємо пам′ятати, що овочі та фрукти перед вживанням… ***(обов′язково треба мити).***

Після вживання риби не можна пити**…** *(молоко*).

Самому не збирати у лісі і не готувати… *(гриби)*

Не зривати і не їсти… *(невідомих ягід).*

7. З бабусиної скрині.

З макету скрині виймаємо аркушик, де написано бабусині побажання та поради, щодо гарного здоров′я.

Важливо харчуватися не лише в достатній кількості, але й правильно. Правильне харчування оберігає людину від хвороб. А неправильне - спричиняє їх. Організм потребує їжі, багатої на білки, жири, вуглеводи, а

також вітаміни та мінеральні речовини. Ми знаємо багато корисних страв, які потрібно вживати, щоб не стати неповороткими, хворими, щоб добре думалось і працювалось. Але є деякі продукти, вживання яких треба обмежити. Це - цукор, жир, сіль.

Тим, хто цілісінький день сидить біля комп'ютера чи за книжками, не треба багато їжі, оскільки організм не так активно витрачає поживні речовини. Але натомість активно працює мозок, якому потрібна глюкоза. Вважається, що перед розумовою працею слід «підгодувати» мозок чимось солодким, наприклад шоколадкою. Проте необхідно знати міру - невикористана глюкоза перетворюється на жир і відкладається під шкірою, а це згодом може створити проблему зайвої ваги.

Треба мудру голову мати,
Щоб всі хвороби здолати.
Про пости і свята пам'ятати,
Здоров'я своє оберігати.
Той менше хвороб має,
Хто мало м'яса споживає.
А хто в піст ще хоче м'яса,
Болячок у того маса.
Хто яблука взимку споживає,
Той хвороб цілком не знає.
Гарбуз на зиму запасай
Та кашу з пшоном поїдай.

Олію кукурудзяну із ринку принеси –
Для сім'ї на зиму припаси.
Та оселедця не ховай,
Хоч зрідка на стіл подавай.
Перед сном - запам'ятай, -
Не злися й не переїдай.
Чим їжа легша,
Тим сон міцніший.
Про здоров'я своє
Завжди пам'ятай.
Немиті овочі й фрукти
Ніколи не вживай.

VII. Закріплення вивченої теми

Ми здійснили невеличку подорож у давню українську хату і побачили, чим вона багата, які речі домашнього вжитку вона зберегла. Пам'ятаймо про них , адже вони характеризують побут нашого народу.

Підсумкова бесіда.

– Про що йшлося на уроці?
– Що нового, цікавого ви дізналися?
– Яка зі складових української оселі зацікавила вас найбільше? Чому?
– Про що ще ви хотіли б дізнатися?
– Які речі домашнього вжитку були в традиційній українській родині?
– Які з них залишилися і понині, а про які лиш тільки довідуємось із розповідей старших людей?

Продовжте думку:

1. На уроці я дізнався про...
2. Особливо цікавим для мене було...
3. Мені сподобалось виконувати...
4. На наступний урок я ....

Підберіть потрібні картки до даної теми:

а) хатні речі; б) хата, обійстя; в) українські страви; г) український одяг.

VIII. Виставлення і мотивація оцінок учнів.

IX. Домашнє завдання.

1. Дібрати з художніх творів кілька текстів з описами інтер'єру української хати та українських страв.
2. Намалювати українську хату.