



# ЗДОРОВЪЕ НАЦИИ



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет»

**Благотворительный фонд «ТАК надо!»**

# **ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**

Учебно-методические рекомендации  
по использованию электронного образовательного ресурса  
в рамках классных часов для 5–9-х классов  
общеобразовательных организаций

**Составители:**

Т. Б. Башкатова, В. А. Бучинский, Е. Б. Лашина



УДК 008(075.8)  
ББК 71я73  
3-46

Поддержано Управлением Губернатора Иркутской области  
и Правительством Иркутской области  
по связям с общественностью и национальным отношениям

**Рецензент:**

*М. Г. Булгакова*, канд. ист. наук

3-46 **Здоровье** нации : учебно-методические рекомендации / сост.:  
Т. Б. Башкатова, В. А. Бучинский, Е. Б. Лашина. – Иркутск : Из-  
дательство ИГУ, 2022. – 55 с.  
**ISBN 978-5-9624-2113-1**

В учебно-методических рекомендациях рассматриваются десять наиболее многочисленных народов, проживающих на территории Иркутской области. Каждая тема дополнена фильмом, снятым с представителями национальных центров Иркутска и рассказывающим о культуре, обычаях, национальных видах спорта и традиционных блюдах.

Предназначено учителям для проведения классных часов в 5–9-х классах общеобразовательных организаций с целью формирования культуры межнационального общения, формирования российской идентичности обучающихся.

УДК 008(075.8)  
ББК 71я73

ISBN 978-5-9624-2113-1

© Башкатова Т. Б., Бучинский В. А.,  
Лашина Е. Б., сост., 2022  
© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	4
<b>Тема 1.</b> Русская культура, традиции и история .....	6
<b>Тема 2.</b> Бурятская нация – ценности, культура, национальный вид спорта .....	11
<b>Тема 3.</b> Порядок жизни, культура татарского народа .....	15
<b>Тема 4.</b> История белорусов в Сибири, национальные блюда и праздники .....	20
<b>Тема 5.</b> Армянский народ – история и наследие .....	27
<b>Тема 6.</b> Азербайджанский народ – самобытная культура, танцы, национальные блюда .....	31
<b>Тема 7.</b> Чувашский народ – праздники, национальный костюм, традиции этикета .....	35
<b>Тема 8.</b> Таджикский быт, блюда, обычаи .....	40
<b>Тема 9.</b> Корейцы в Сибири, сохранение обычаев и традиций .....	43
<b>Тема 10.</b> Уклад жизни вайнахского народа, легенды, обычаи .....	49
Список литературы .....	54

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Воспитание подрастающего поколения является безусловным национальным приоритетом, приобретает для России в текущих исторических реалиях стратегическое значение и становится гарантом национальной безопасности. Важность воспитания признается в ракурсе определения национальной политики и обеспечения национальной безопасности, требующих защиты традиционных духовно-нравственных ценностей народов России, сохранения российской самобытной культуры и опоры на патриотизм. Иркутская область – регион, где проживают более 150 национальностей. Прочные традиции добрососедства и взаимопонимания сложились на Сибирской земле среди представителей славянских, тюркских, монголоязычных, романо-германских, семитских, финно-угорских, тунгусо-маньчжурских и других народов. Уникальный облик сформирован под воздействием мировых религий (христианства, ислама, буддизма), языческих верований и этнокультурных влияний различных народов. Возникали поселения, в которых жили православные, лютеране, католики, староверы, баптисты, мусульмане, шаманисты, буддисты. Часто в пределах одного населенного пункта рядом селились представители различных этнических общностей и верований. Изучение национальной и религиозной культуры, формирование уважительного отношения друг к другу представителей разных национальностей и религий у школьников определили необходимость создания электронного образовательного ресурса «Здоровье нации» (ЭОР «Здоровье нации»). Этот ресурс направлен на формирование поликультурных школьников, его использование в рамках классных часов будет способствовать формированию духовно-нравственного развития детей, подростков, молодежи на основе базовых национальных ценностей, воспитания уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям. ЭОР «Здоровье нации» состоит из цикла фильмов, раскрывающих национальную культуру, традиции и обычаи народов, проживающих на территории Иркутской области: русских, бурятов, татар, чувашей, азербайджанцев, армян, белорусов, корейцев, вайнахов, таджиков. Использование ЭОР возможно в рамках классных часов, где классный руководитель, используя методические рекомендации, может формировать культуру межнационального общения, способствовать формированию российской идентичности обучающихся.

Учебно-методические рекомендации составлены с учетом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287); требований к результатам освоения программы основного общего образования (личностным, метапредметным); примерной рабочей программы воспитания (утверждена решением ФУМО от 23 июня 2022 г.

№ 3/22); основных подходов к развитию и формированию универсальных учебных действий для основного общего образования. Также в рекомендациях учитывается, что данный электронный образовательный ресурс и рекомендации к проведению классных часов носят культурологический и воспитательный характер. Цикл классных часов возможно применять в рамках модуля «Классное руководство» рабочей программы воспитания.

Целями организации классных часов с использованием ЭОР «Здоровье нации» являются:

1) формирование общероссийской гражданской идентичности обучающихся через изучение национальной культуры народов Иркутской области в контексте процессов межнационального, этноконфессионального согласия и взаимодействия, взаимопроникновения и мирного сосуществования народов, религий, национальных культур;

2) формирование и сохранение уважения к ценностям и убеждениям представителей разных национальностей и вероисповеданий, а также способности к диалогу с представителями других культур и мировоззрений.

Личностные результаты учеников включают осознание российской гражданской идентичности; сформированность патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России через представления об исторической роли культур народов России, традиционных религий, духовно-нравственных ценностей в становлении российской государственности; воспитание уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов родного края, России.

Метапредметные результаты курса включают овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее аудитории; умение строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

# КЛАССНЫЙ ЧАС 1

## Тема «Русская культура, традиции и история»

### ЗАДАЧИ

1. Ознакомление с историей русской нации.
2. Ознакомление с традициями русской нации как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования и сохранения народа. Воспитание традиционных ценностей.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной русской культуры, значительно повлиявшей на другие нации и на территории Сибири вобравшей в себя некоторые традиции других наций.
4. Разъяснение исторических процессов, влияющих на актуальную информационную повестку дня: происхождение русских, украинцев и белорусов от единого древнерусского народа.
5. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

### ЭТАПЫ РАБОТЫ

#### **1. Вступление. Вводная информация по курсу в целом и по тематике классного часа**

**ВОПРОС:** Ребята, почему наше государство называется Россией?

**ОТВЕТ:** Потому что исторически Россия сложилась вокруг русского народа.

**КОММЕНТАРИЙ:** У России самая большая на Земле территория. Продвигаясь на север, юг, запад и далеко на восток русские люди встречались с другими народами, которые вошли в состав нашей самой большой и могущественной страны. И сейчас в ней проживают более 190 народностей.

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:** Давайте коротко познакомимся с историей. Наша страна – Россия – как мы с вами только что выяснили, исторически сложилась вокруг русского народа.

Русские, украинцы и белорусы имели одних предков – восточных славян. В IX в. они образовали свое государство – Русь – на территории Восточно-Европейской равнины. Все проживавшие на Руси люди стали называться русскими. Крупнейшими городами тогда являлись Киев и Новгород.

В XII в. появился город Москва. В тот период вся Европа переживала феодальную раздробленность, когда каждый город старался жить отдельно от других, объявлял себя независимым государством. Это же коснулось и Руси. При этом все местные правители – князья – все еще принадлежали к одной семье – Рюриковичей.

Через некоторое время московские князья начали присоединять к своим владениям соседние города и княжества. А западные земли Древней Руси попали под власть Великого Княжества Литовского, а позднее Польши. Но на всей этой территории все еще проживал единый древний русский народ. Люди разговаривали на одном языке.

Для удобства земли под властью московских князей позже стали называть Великой Русью. А территории, захваченные литовцами и поляками, Малой Русью и Белой Русью. Если говорить упрощенно, то на основе Малой Руси в будущем разовьется Украина, а на основе Белой Руси – Беларусь.

В середине второго тысячелетия владения московских князей продолжали увеличиваться за счет завоеваний и мирных присоединений земель на севере, юге и западе. Однако самый большой рост это расширение получило на восток. И в XVI в. восточная граница этих владений дошла до Тихого океана.

На тот момент произошло несколько изменений: московские князья получили титул царей и стали преемниками древних русских князей из Киева. У их нового большого государства появилось название «Россия», в ней мы с вами все сейчас живем. В XVII–XVIII вв. под власть российской короны вернулись почти все исторические земли Древней Руси. Последние западнорусские княжества воссоединились со своей исторической родиной уже в советский период в конце 1930-х гг. И мирно просуществовали друг с другом вплоть до распада Советского Союза в 1991 г.

Отметим, что еще к началу XX в. жители территорий всей Древней Руси – великоросы (современные русские), малоросы (современные украинцы) и белорусы (современные белорусы) – в нашей стране все еще считались единым русским народом. Таким образом нынешние русские, украинцы и белорусы – это самые близкие народы по своей культуре, образу жизни, традициям и происхождению от единого общего предка. Мы все – братские народы.

**ВОПРОС:** А теперь вернемся к Иркутской области. Как вы думаете, в каком веке на ее нынешней территории появились будущие города?

**ОТВЕТ:** В XVII в.

**КОММЕНТАРИЙ:** Первыми острогами, на основе которых выросли современные российские поселения в Иркутской области, стали Рыбинский, Братский, Киренский, Иркутский и Балаганский остроги. Они появились в XVII в.

Но это было примерно на 800 лет позже появления первых русских городов. Вся история России насчитывает 1200 лет. Таким образом, большую часть времени существования Русского государства земли Иркутской области не входили в его состав. И большинство из нас – нынешних жителей Иркутской области – это потомки относительно недавних переселенцев. А к моменту основания первых русских поселений здесь уже проживали другие народы.

**ВОПРОС:** Какие национальности проживали в Иркутской области до первых русских поселений?

**ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:** Буряты, якуты, эвенки (тунгусы), тофалары.



**ВОПРОС:** А какие нации, помимо русских, бурятов, якутов, эвенков и тофаларов, проживают в Иркутской области сейчас?

**ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:** Украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, тувинцы, хакасы, таджики, немцы, евреи и др.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, сколько всего наций проживает на территории Иркутской области сейчас?

**ОТВЕТ:** Более 150 национальностей.

**КОММЕНТАРИЙ:** Такое большое разнообразие национальностей связано с тем, что по мере роста нашей страны вместе с русскими на эти земли приходили и представители других народов, которые входили в состав Русского государства, Российской империи, Советского Союза и нынешней Российской Федерации, а также некоторых других народов, переезжавших из своих стран в нашу страну за лучшей долей.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

И сегодня мы поговорим об одной из этих 150 наций, проживающих в Иркутской области. Это нация, которая дала название нашей стране, которая дала нам язык, на котором мы с вами разговариваем сейчас. И именно к ней принадлежит большинство жителей Иркутской области. Это русские.

Любая нация с древней историей имеет множество традиций. Сегодня мы поговорим о тех из них, которые касаются вопросов здоровья. Ведь если бы не эти традиции, то сам народ не смог бы просуществовать так долго.

Здоровье бывает не только физическое, когда у нас ничего не болит, но и психическое, которое помогает нам чувствовать радость на душе, не конфликтовать с соседями, с родными и со всеми другими людьми, жить в мире и согласии с окружающими.

Сейчас мы посмотрим фильм. Он расскажет о традициях русского народа, которые помогли ему занять самую большую в мире территорию и мирно сосуществовать с большим числом других национальностей, проживающих в России.

Среди прочего мы познакомимся с традиционно русскими национальными видами спорта. Отдельная тема будет касаться русской кухни – в ее современном сибирском варианте (мы же с вами в Сибири живем). Оказывается, всем нам привычные мясо и картофель можно превратить в блюда высокой кухни. Как это сделать, нам расскажет шеф-повар ресторана.

## **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

**<https://rutube.ru/video/2da88da1d8ade6959a4968c328a83b9a/>**



#### 4. Обсуждение фильма

**ВОПРОСЫ:** Что нового об истории и традициях русской нации вы узнали сегодня? О каких традиционных национальных русских видах спорта вы узнали?

**ОТВЕТ:** Лапта, городки, гиревой спорт, самбо и др.

**ВОПРОС:** Кто считается победителем в спортивной игре «городки»?

**ОТВЕТ:** Тот, кто выбил фигуры из городков с помощью биты за меньшее число попыток.

**ВОПРОС:** Какая русская народная спортивная игра, напоминающая современный американский бейсбол, упоминается в новгородских берестяных грамотах, возраст которых более 1000 лет?

**ОТВЕТ:** Лапта.

**ВОПРОС:** А теперь сложный вопрос на внимательность снова про бересту. В древности на ней не только составляли документы, писали и рисовали, из этого материала также изготавливали традиционную русскую обувь. Если вы внимательно посмотрели фильм, то можете сказать, как она называлась?

**ОТВЕТ:** Лапти.

**КОММЕНТАРИЙ:** Русские люди в древности на ногах летом носили лапти, а зимой валенки. Из-за этого у нас с вами даже немного изменилась форма стопы. И многие замечают это, когда покупают обувь иностранного производства: в ней ходить часто неудобно из-за того, что она пошита под ноги немного другой формы. В то же время, если вы решите в специализированном магазине купить ортопедическую (лечебную) обувь, которую носят специально те, у кого болят ноги, то окажется, что большинство ее производителей из России. Потому что именно российские производители выпускают такую обувь, в которой удобно и комфортно жителям нашей страны, в первую очередь русским, из-за того, что форма их ног немного отличается. А так как ортопедическую обувь покупают не просто для красоты, то удобство, комфорт очень важны, чтобы у купившего ее человека ноги не болели.

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:** Одной из русских традиций также является гостеприимство и застолье. В древности во время пиров и праздников на столах было много разных блюд. Начиная с XVIII в. в русскую кухню прочно

входит завезенный из Америки в Европу, а из Европы в Россию Петром I картофель. Сейчас вариации на тему мяса и картошки стали традиционными русскими блюдами. То, как они изменились в современной высокой кухне, вы узнали из фильма.

**ВОПРОС:** Какую ягоду древние жители Руси употребляли в пищу, чтобы сохранить здоровье и обеспечить себе долголетие?

**ОТВЕТ:** Брусника (еще один вариант, озвученный в фильме, – клюква).

**КОММЕНТАРИЙ:** Да, действительно, брусника богата витаминами и минералами, которые очень полезны для нашего с нами организма. Из этой ягоды готовят варенье, также ее употребляют в сыром виде, в замороженном с сахаром, делают из нее морс, компот и кисель. Эта ягода росла в лесах Древней Руси. А когда русские переселялись на восток, оказалось, что ее много и в нашей сибирской тайге. Поэтому в здешних местах, особенно в Иркутской области, брусника особенно популярна.

**ВОПРОС:** Также у русских, переселившихся в Сибирь, большой популярностью для приема в пищу пользуются плоды хвойного дерева, составляющего основу растительности сибирской тайги. Что это за плоды, как они называются?

**ОТВЕТ:** Кедровые орехи.

**КОММЕНТАРИЙ:** Кедровые орехи тоже богаты витаминами и минералами. Они очень жирные, благодаря этому орехи не только полезны и вкусны, но и ими можно быстро наесться, когда мы проголодались. В европейской части России кедровые орехи не так известны и популярны. Распространение они получили в основном в последние годы. Таким образом, если вы встретитесь с жителем, например, Ярославля, Суздаля или Новгорода, может оказаться, что он никогда в жизни не пробовал кедровых орехов и не знает, каковы они на вкус. Даже не видел их. Помимо самих орехов (в том числе очищенных), становится популярным их масло. Оно тоже очень питательное, придает блюдам необычный аромат. И его, как и оливковое масло, в последнее время стали все чаще использовать в косметике (это, наверное, девочкам будет интересно).

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с историей русского народа и традициями, которые сохранились в его культуре с древних времен. Это и интересные игры, в которые вы все можете играть с друзьями во дворе. Например, можно не просто все время находиться на горках и турниках на детской площадке, а поиграть в лапту. Эта спортивная игра полезна для здоровья и помогает нам вырасти физически крепкими и выносливыми.

Также можно вспомнить о традициях гостеприимства и совместных обедов с друзьями и знакомыми. Это все поможет не просто укрепить дружбу, но и стать всем нам более здоровыми и жить дольше. И если родители покупают вам на зиму валенки или унты, не надо думать, что это что-то немодное.

Эту обувь веками носили наши с вами предки, и она не просто поможет вам не простудиться этой зимой, но и остаться в целом более здоровыми на всю жизнь.

И помните главное: русские – это основополагающий народ для России. Нашей страны не было бы без русского народа. Но ее не было бы и без других народов, населяющих все эти необъятные просторы. И именно дружба между разными нациями помогла нашей стране стать такой большой и могущественной. Поэтому если вы общаетесь или встречаете на улице представителей других национальностей, помните, что нам всем надо жить в дружбе. А обзывать или дразниться, только потому что человек выглядит или говорит немного по-другому и принадлежит другому народу, – это плохо. И этому нас учат русские традиции. Среди традиционных русских ценностей – дружба, мир и согласие.

## КЛАССНЫЙ ЧАС 2

### Тема «Бурятская нация – ценности, культура, национальный вид спорта»

#### ЗАДАЧИ

1. Ознакомление с историей бурятской нации.
2. Ознакомление с традициями бурятов как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования и сохранения народа. Воспитание традиционных ценностей.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной бурятской культуры, оказавшей влияние на русских и другие нации, населяющие Иркутскую область.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ

##### 1. Вступление. Повторение пройденного материала

ВОПРОС: Ребята, давайте вспомним, почему наше государство называется Россией?

ОТВЕТ: Потому что исторически государство сложилось вокруг русского народа.

КОММЕНТАРИЙ: У России самая большая на Земле территория. Продвигаясь на север, юг, запад и далеко на восток русские люди встречались с другими народами, которые вошли в состав нашей самой большой и могущественной страны. И сейчас в ней проживают более 190 народностей.

**ВОПРОС:** А теперь перейдем к нашей родной Иркутской области. В каком веке на ее нынешней территории появились будущие города?

**ОТВЕТ:** В XVII в.

**КОММЕНТАРИЙ:** Первыми острогами, на основе которых выросли современные российские поселения в Иркутской области, стали Рыбинский, Братский, Киренский, Иркутский и Балаганский остроги. Они появились в XVII в.

Но это было примерно на 800 лет позже появления первых русских городов. Вся история России насчитывает 1200 лет. Таким образом, большую часть времени существования Русского государства земли Иркутской области не входили в его состав. И большинство из нас – нынешних жителей Иркутской области – это потомки относительно недавних переселенцев. А к моменту основания первых русских поселений здесь уже проживали другие народы.

**ВОПРОС:** Какие национальности проживали в Иркутской области до первых русских поселений?

**ОТВЕТ:** Буряты, якуты, эвенки (тунгусы), тофалары.

**ВОПРОС:** А какие нации, помимо русских, бурятов, якутов, эвенков и тофаларов, проживают в Иркутской области сейчас?

**ОТВЕТ:** Украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, тувинцы, хакасы, таджики, немцы, евреи и др.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, сколько всего наций проживает на территории Иркутской области сейчас?

**ОТВЕТ:** Более 150 национальностей.

**КОММЕНТАРИЙ:** Такое большое разнообразие национальностей связано с тем, что по мере роста нашей страны вместе с русскими на эти земли приходили и представители других народов, которые входили в состав Русского государства, Российской империи, Советского Союза и нынешней Российской Федерации. А также некоторых других народов, переезжавших из своих стран в нашу страну за лучшей долей.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

И сегодня мы поговорим об одной из этих 150 наций, проживающих в Иркутской области. По численности населения представители этого народа занимают второе место после русских среди жителей Иркутской области. Так говорит перепись населения. Таким образом, это самый большой этнос, проживающий в нашем регионе, не считая русских.

**ВОПРОС:** Ребята, как вы думаете, что это за этнос?

**ОТВЕТ:** Буряты.

**ВОПРОС:** Русские первопроходцы пришли сюда в XVI в. А как выдумаете, буряты в этих местах жили с самого начала появления народа или они тоже пришли на эти земли?

**ОТВЕТ:** Буряты тоже являются пришлым народом на земле Иркутской области.

**КОММЕНТАРИЙ:** Буряты поселились здесь в конце XII в., т. е. примерно за 350–400 лет до прихода сюда русских. Большинство ученых сходятся во мнении, что буряты произошли от кочевых племен байырку и курыкан. В V–VI вв. они жили на севере современной Монголии.

В последующие 600–700 лет (вплоть до прихода Чингисхана) монгольские племена постоянно участвовали в войнах с тюрками, уйгурами, киргизами и многими другими народами, населявшими Азию. Часть племен ушла на север – в наши края. Здесь на севере было намного холоднее, чем там, где эти племена жили раньше. Но также оказалось, что на севере, в отличие от южных степей, много лесов, в которых водятся звери, много земель, пригодных для выпаса скота, т. е. больше возможностей для пропитания. С другой стороны, мех зверей позволял изготавливать теплую одежду, в которой легче пережить морозы. И при всем при этом в этих местах жило гораздо меньше людей. (На момент переселения новых жителей здесь уже были эвенки.) Природных ресурсов хватало на всех и их было явно больше. Оказалось, что постоянно переезжать с места на место в поисках пропитания и защиты от врагов уже не нужно. Поэтому переселившиеся сюда племена стали вести оседлый или смешанный оседло-кочевой образ жизни (переезжали редко с места на место или переезжали постоянно в одни и те же места в зависимости от сезона).

Современный бурятский народ живет с западной и с восточной стороны Байкала (Иркутская область, Республика Бурятия), а также в Монголии и в Китае. Буряты внесли большой вклад в культуру и уклад жизни не только Прибайкалья, но и всей нашей страны. Например, многие из нас зимой носят унты. И я думаю, среди нас нет ни одного человека, который никогда не ел блюда из мяса и теста, приготовленного на пару.

**ВОПРОС:** Как называется это блюда?

**ОТВЕТ:** Позы, по-бурятски «буузы».

**ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА:** Позы и унты – это тоже часть традиционной культуры бурят, которая помогла сохраниться этому древнему народу. Именно в традициях любой нации, передаваемых из поколения в поколение, содержится мудрость народа, которая помогает ему существовать на протяжении долгих веков и тысячелетий. В особенности, в тех традициях, которые касаются взаимоотношений внутри семьи и с другими людьми, а также вопросов здоровья.

Об этих традициях бурятов расскажет фильм. Из него среди прочего мы узнаем, как правильно приготовить позы и как они помогают сохранить здоровье. А также нам расскажут про национальную бурятскую борьбу, которая издревле помогала мужчинам оставаться сильными и выносливыми.

### 3. Просмотр фильма

Фильм доступен по ссылке:

<https://rutube.ru/video/c3a409ab4d219e0b9e9e707832dda791/>



### 4. Обсуждение фильма

ВОПРОСЫ: Что нового об истории и традициях бурятской нации вы узнали сегодня? С названием какого животного родственно слово «бурят»?

ОТВЕТ: Волк.

КОММЕНТАРИЙ: Большинство современных лингвистов считают, что название произошло от древнего тюркского слова «бури», означающего «волк», возможно, волк был тотемным (т. е. почитаемым и восхваляемым) животным у бурят. В пользу этой версии говорит то, что в переводе с хакасского языка «бури-ата» означает «волк-отец». (Слова «бури» и «бури-ата» лучше записать на доске.)

А теперь вопрос на сообразительность. Как вы знаете из фильма, когда русские люди пришли на эти земли, бурят они стали называть братскими людьми, братским народом. А теперь подумайте, какой город Иркутской области получил название в честь бурят?

ОТВЕТ: Братск.

ВОПРОС: Что такое бухэ-барилдаан? (Лучше записать это слово на доске.)

ОТВЕТ: Национальная бурятская борьба, борьба силачей.

ВОПРОС: Кто считается проигравшим в поединке в борьбе бухэ-барилдан?

ОТВЕТ: Тот, кто касается земли любой третьей точкой тела. Первые две точки – это ноги, т. е. для проигрыша достаточно коснуться земли любой частью тела кроме ног.

ВОПРОС: Что по форме напоминает поза (или по-бурятски «бууза»)?

ОТВЕТ: Юрта.

КОММЕНТАРИЙ: Так же, как и традиционное жилище бурятов, поза имеет округлую форму. Наверху у нее отверстие, из которого выходит пар, такое же, как отверстие в крыше юрты, откуда выходит дым от домашнего очага. Это блюдо содержит много белков, жиров, а также полезный питательный бульон. Все это помогало и помогает сохранять силы и здоровье в суровом климате Восточной Сибири.

**ВОПРОС:** Кому преподносят позу первому во время застолья?

**ОТВЕТ:** Старшему мужчине, главе семейства, отцу или почетному гостю.

**КОММЕНТАРИЙ:** В этом обычае – подавать за столом первую позу старшему мужчине, главе семейства, отцу или почетному гостю – хорошо отражены сразу две традиции бурятского народа: во-первых, это уважение к старшим, во-вторых, гостеприимство.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с историей и традициями бурятов. Это второй по численности народ Иркутской области. Мы с вами узнали, как передаваемые из поколения в поколение традиции помогли этому народу выжить в столь суровых условиях Сибири, а также сохранить свою богатую культуру.

Еще раз обратим внимание, что среди этих традиций – уважение к старшим. Оно помогает сохранять в семье здоровый дух, мир и согласие. Нам тоже следует слушать своих мам и пап, бабушек и дедушек, чтобы наши семьи жили в мире и согласии. А чтобы жить дружно и не ссориться с другими людьми, помните о вежливости и об еще одной бурятской традиции – гостеприимстве.

И если среди ваших знакомых и друзей есть буряты, отнеситесь к ним с уважением. Можете рассказать о том, что теперь знаете, как готовятся позы, какие правила у национальной борьбы бухэ-барилдаан. Наверняка им будет приятно. Помните: этот народ живет здесь гораздо дольше, чем русские и представители большинства других наций Прибайкалья. И если мы все будем жить дружно, то жить в нашей стране будет легче всем. И сообща справляться с проблемами, которые иногда возникают у любого государства.

## **КЛАССНЫЙ ЧАС 3**

### **Тема «Порядок жизни, культура татарского народа»**

#### **ЗАДАЧИ**

1. Ознакомление с традициями татарской нации как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования народа.

2. Работа над традиционными нравственными ценностями и понятиями: семья, дружба, взаимовыручка, гостеприимство.

3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной таджикской культуры.

4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.



## ЭТАПЫ РАБОТЫ

### 1. Вступление. Вводная информация

Россия – огромная страна. На территории России проживает большое количество людей разных национальностей. И их права закреплены в Конституции РФ. Статья 3 в гл. 1 Конституции нашего государства гласит: «Носителем суверенитета и единственным источником власти в Российской Федерации является ее многонациональный народ».

Представитель каждого народа в нашей стране, сохраняя свою национальную идентичность, тем не менее является гражданином одной страны – России, соблюдает ее законы, испытывает уважение к ней, верит в ее будущее.

Россия ценна каждым народом. На протяжении многих веков люди разных национальностей создавали общую историю нашей страны, жили вместе, основываясь на принципах добрососедства и взаимовыручки. Они сохраняют свои национальные традиции и делают нашу Родину яркой, уникальной и самобытной. И сила многонациональной России заключается именно в этом – в многообразии и сплетении различных национальных культур, в проникновении их друг в друга.

**ВОПРОС:** Какие два народа самые многочисленные в России?

**ОТВЕТ:** Русские и татары.

**КОММЕНТАРИЙ:** Татары – второй по численности коренной народ России (5,6 млн чел.), что составляет 3,8 % от общей численности населения. Этноним «татары» известен с конца VI – начала VII в. Некоторые татарские племена входили в состав Золотой Орды и после ее распада образовалось Казанское ханство, вошедшее в состав Руси в XVI в. Большая часть татар исповедует ислам. Небольшая часть (кряшены) исповедует православие. Наибольшее число татар проживает в Татарстане (около 40 %), в Башкортостане (около 20 %), Тюменской области (4,5 %) и Челябинской области (3,5 %).

### 2. Подготовка к восприятию фильма

История татарского народа, его культура, традиции и будет предметом нашего разговора. Татары – титульный народ Республики Татарстан, которая включена в состав Российской Федерации. Это тюркская этногруппа, имеющая множество субэтносов. Ввиду широкого расселения по регионам России и соседних стран сказалось влияние на их этногенез. Внутри этноса имеется несколько антропологических типов татар. По территориально-этническому признаку народ делится на три большие группы:

- сибирские;
- астраханские;
- живущие в Среднем Поволжье, Приуралье.

В последнюю группу входят казанские татары, мишари, тептяри, кряшены. К другим субэтносам относятся касимовские татары, пермские татары, польско-литовские татары, чепецкие татары, нагайбаки.

Государственным языком Татарстана является татарский. Он относится к поволжско-кыпчакской подгруппе тюркской ветви алтайских языков. Представители субэтносов разговаривают на своих диалектах. Наиболее близкими являются речевые особенности народов Поволжья и Сибири. В настоящее время татарская письменность основана на кириллице. До этого применялась латиница, а в Средние века основой письменности были арабские символы.

ВОПРОС: Как вы считаете, какого вероисповедания татары?

ОТВЕТ: Мусульмане.

КОММЕНТАРИЙ: Подавляющее большинство татарского народа – мусульмане-суниты. В основе данного течения лежит священное предание о жизни исламского пророка Мухаммеда – Сунна, описывающее его поступки и изречения. Мухаммед был обычным человеком, вел торговлю, но после видения стал проповедовать слово Аллаха публично. Согласно истории, Мухаммед не являлся сыном Божьим, а был посредником – пророком.

Через какое-то время у него появились почитатели. Учение набирало популярность и распространялось среди все новых народов и государств. И спустя два века после основания, пришло к татарам. Вместе с новой религией прибыли и мусульманские архитекторы, строившие мечети. Это ускорило популяризацию ислама.

ВОПРОС: Как вы думаете сколько татар проживает на территории Иркутской области?

ОТВЕТ: Более 31 000 чел.

КОММЕНТАРИЙ: На территории нашей области находится 6 татарских и 23 смешанных населенных пункта. Татарское население состоит из сибирских татар и выходцев из Волго-Уральского региона.

Первые общины татар-переселенцев на территории Иркутского уезда образовались в середине XIX в. (деревни Биликтуй и Новоямская). С 1886 по 1897 г. татарское население Иркутской губернии увеличилось с 2164 до 6435 чел.

В конце XIX – начале XX в. сформировались татарские общины в городах Иркутск, Нижнеудинск, селах Александровское, Голуметь, Залари, Зима, Култук, Слюдянка, Тайшет, Усолье-Сибирское, Черемхово, переселенческих участках Долгановский, Кулиш, Таряя, Харагун, Черемшанский, Шаховской и др. Основными занятиями татарского населения были земледелие, работа на угольных копях, на строительстве, извоз, торговля.

Татары внесли огромный вклад в культуру и уклад жизни не только Прибайкалья, но и всей нашей страны. Например, нам всем известно слово «сабантуй». Для нас это слово сродни «вечеринки». А ведь мало кто знает, что Сабантуй – это татарский национальный праздник. Этот праздник является любимым праздником татар. Массовые гуляния, интересные игры, веселье – все это сопровождало Сабантуй. Радость народа была связана с тем, что

люди приступали к посевным работам. С течением времени Сабантуй сместился к окончанию этих работ, поэтому теперь веселье связано с завершением напряженного периода, от которого зависит не только урожай, но и благосостояние на весь следующий год. Празднуют его татары в июне.

Мужчины и женщины в этот день надевали нарядные костюмы. Традиция предписывала украшать не только себя и своих детей, но и лошадей. Им в гривы вплетали яркие ленты, в дугу, в которую впрягали животное, вдевали колокольчики. Люди собирались на открытой территории (чаще всего, на лугу), и начинались общие развлечения, главным из которых была национальная борьба. У татар эти соревнования называются «курэш». Важным элементом Сабантуя были кушанья, которые готовились на той же поляне. А вот как его празднуют наши иркутские татары, вы узнаете, посмотрев фильм. (Слово «курэш» написать на доске.)

### 3. Просмотр фильма

Фильм доступен по ссылке:

<https://rutube.ru/video/c1a51c3f394b51d020d2253af6773cc6/>



### 4. Обсуждение фильма

ВОПРОС: Что нового об истории и традициях татарской нации вы узнали сегодня?

ВОПРОС: Какой самый популярный вид спорта среди сибирских татар?

ОТВЕТ: Национальная борьба куреш – на поясах.

КОММЕНТАРИЙ: Считается, чтобы стать настоящим батыром (тюрск. храбрец, силач, храбрый воин), татарскому мужчине необходимо уметь крепко держаться в седле и уложить противника на лопатки за шесть минут. Поэтому у татар так популярен этот вид спорта. И уже несколько тысячелетий предки бережно хранят знания о единоборстве и передают их из поколения в поколение. Ведь это единоборство не только благотворно влияет на физическое здоровье человека, но и закаляет характер и силу духа. Борцы куреш смелые, сильные и выносливые. Согласитесь, совсем не каждый сможет поднять над головой противника за кушак, перебросить через себя и положить на лопатки.

ВОПРОСЫ: Какие татарские лакомства вам знакомы? О каких национальных блюдах вы слышали впервые?

ОТВЕТ: Зур-бэлиш, кыстыбый, бишбармак.

ВОПРОС: В каком блюде и для чего делается крышечка?

ОТВЕТ: В зур-бэлише, чтобы влить в него заранее приготовленный бульон.

КОММЕНТАРИЙ: У татар зур-бэлиш считается культовым блюдом. Зур-бэлиш – это не только еда, но и повод для семейного общения. С этим блюдом у татар связано много традиций и поверий. Сейчас каждый накладывает бэлиш в тарелки, а раньше все собирались вокруг него, ели ложками, как из общего котла, и вели неспешные беседы. Зур-бэлиш объединяет семью вокруг себя, возле него невозможно находиться обиженным, его не могут есть вместе те, кто в ссоре. Надо обязательно помириться и забыть все неприятности! А на свадьбе, например, по тому, как приготовлен бэлиш, бабушки предсказывали, какой будет семейная жизнь молодых. Поэтому мамы новобрачных старались брать для пирога самые лучшие и свежие продукты.

Это блюдо созвучно со знакомыми нам беляшами. И это неудивительно. На формирование кулинарных традиций татар повлияли и другие народы. Татарская кухня позаимствовала что-то от русской кухни, узбекской и таджикской кухни.

А вот кыстыбый – обжаренная пресная лепешка – готовится с картофельным пюре в качестве начинки. Картофель – один из любимых продуктов татар, как и белорусов. Что же касается бишбармака, то такие народы, как башкиры, казахи и другие тюркские, также считают его своим национальным блюдом. Как нам поведала героиня фильма, татары обязательно раз в неделю готовят свои национальные кушанья.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с историей и традициями татарского народа. Это второй по численности народ в России и третий в Иркутской области. Мы с вами узнали, как передаваемые из поколения в поколение традиции помогли этому народу сохранить свою богатую культуру. Мы узнали, что это нация, обладающая динамичным темпераментом. Они очень подвижные, любят танцы и музыку. В татарской культуре множество праздников и обычаев. Как и другие нации, татары очень гостеприимны, дружелюбны. Гость – важный человек в доме, к нему относятся с большим уважением. Для них важны семейные ценности, почитание старших. Как видите, все эти ценности важны и для всех нас. Помните, что уважение к другим нациям является залогом нашего благополучного будущего.

КЛАССНЫЙ ЧАС 4  
**Тема «История белорусов в Сибири,  
национальные блюда и праздники»**

**ЗАДАЧИ**

1. Ознакомление с историей белорусского народа.
2. Ознакомление с традициями белорусов как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования и сохранения народа. Воспитание традиционных ценностей.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной белорусской культуры, оказавшей влияние на русских и другие нации, населяющие Иркутскую область.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

**ЭТАПЫ РАБОТЫ**

**1. Вступление. Повторение пройденного материала**

ВОПРОС: Какие государственные символы вы знаете?

ПРИМЕРНЫЙ ОТВЕТ: Герб, флаг и гимн.

КОММЕНТАРИЙ: Эти символы были установлены законами на федеративном уровне. Они являются отличительными знаками нашей страны, определяют суверенитет, самобытность нашей страны, несут идеологический смысл. История символов России уходит глубоко в века.

ВОПРОС: Что изображено на гербе России?

ОТВЕТ: Двуглавый орел.

КОММЕНТАРИЙ: Герб как символ России появился примерно в конце XV в., а гимн несколько раз изменялся, пока не был выбран единый вариант, соответствующий всем канонам геральдики. (Герб прикрепить на доске.)

Посмотрев на герб нашей страны, мы увидим, что это четырехугольник, нижние углы которого немного скруглены, с заостренной оконечностью. Геральдический щит герба имеет красный фон, на котором находится двуглавый орел в золотом исполнении. Орел держит в своих лапах скипетр и державу, а на его груди находится красный щит, на котором есть свой геральдический символ. Это всадник в синем плаще, который восседает на серебряном коне, поражая своим копьём дракона. Герб несет в себе послание, зашифрованное в геральдических символах:



- золотистый цвет орла отражает богатство;
- светлый тон всадника, его копья и коня отражает чистоту намерений и мыслей;
- синий цвет плаща всадника отражает стремление к достижению и сохранности свободы;
- черный змей отражает память и скорбь о тех, кто погиб в кровопролитных войнах, через которые прошла наша страна.

**ВОПРОС:** Все мы знаем флаг нашей Родины. А что символизирует каждый из трех цветов?

**ОТВЕТ:** – Белый цвет – мирная жизнь и чистота;

- синий цвет – вера, постоянство;
- красный цвет – энергичность, большая сила, кровь, потерянная во имя Родины.

Интересно узнать, что флаг в первом своем варианте появился в 1668 г., в 1883 г. было принято решение об использовании его современной разновидности в виде триколора. Но первый государственный флаг украшал собой фрегат «Орел», флагман русского флота XVII в. Он был бело-сине-красным, но не в виде триколора, а с крестом в центре, белыми и алыми полями. Флаг государства неоднократно претерпевал изменения. При Александре II в середине XIX в. он был черно-желто-белым в честь знаменитого штандарта основателя династии Романовых.



**ВОПРОС:** Знаете ли вы слова гимна России? Кто написал музыку и текст гимна?

**ОТВЕТ:** Музыка написал композитор А. В. Александров, текст – поэт С. В. Михалков.

**КОММЕНТАРИЙ:** Та мелодия гимна, которую мы слышим сейчас, была написана в 1944 г. В ночь на 1 января состоялось ее торжественное исполнение. Слова к гимну России написал поэт С. В. Михалков. Основа текста была позаимствована из гимна, существовавшего в Советском Союзе. Написание этой композиции велось совместно С. В. Михалковым и Г. Эль-Регистаном.

Давайте посмотрим на текст нашего гимна (текст должен быть представлен наглядно):

Россия – священная наша держава,  
 Россия – любимая наша страна.  
 Могучая воля, великая слава –  
 Твое достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края  
Раскинулись наши леса и поля.  
Одна ты на свете! Одна ты такая –  
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни  
Грядущие нам открывают года.  
Нам силу дает наша верность Отчизне.  
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Обратите внимание на припев нашего гимна, который воспекает вековую дружбу народов, проживающих на территории России. Ведь в нашей стране в мире и согласии живут более 190 народов. И на нашей Иркутской земле проживают более 150 национальностей.

**ВОПРОС:** Давайте вспомним, какие народы живут в Приангарье?

**ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:** Русские, буряты, украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, тувинцы, хакасы, таджики, немцы, евреи, вайнахи, чувашаи и др.

**КОММЕНТАРИЙ:** И каждый из проживающих здесь народов, представители которого родились уже на Иркутской земле, по праву называет себя сибиряками.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

Сегодня мы поговорим об одной из этих 150 наций, проживающих в Иркутской области. Это белорусы. В Иркутской области проживают десятки тысяч белорусов. Они больше века назад поселились на сибирской земле и по сей день хранят традиции своего народа, передавая их из поколения в поколение.

**Первые** выходцы из Беларуси появились в Восточной Сибири в составе первых экспедиций казаков и первопроходцев. В начале XVII в. между Московским государством и Великим княжеством Литовским (основу этого государства составляла Беларусь) велись постоянные войны. Пленных московское правительство отправляло в Сибирь, но не в качестве ссыльных каторжников, а в качестве первопроходцев и воинов. Правда, называли выходцев из Беларуси тогда не белорусами (это название закрепилось лишь в XIX в.), а литвинами – по названию государства.

**Вторая волна**, безусловно, связана с участием белорусов в восстаниях 1830 и 1863 гг. Тогда, особенно после подавления восстания 1863 г., белорусов ссылали в Сибирь целыми деревнями. Но так как в основном это были католики, то зачастую их начали стереотипно называть поляками. Так в Иркутск попал Ян Черский, уроженец Северо-Восточной Беларуси (Витебская губерния), Юзеф Калиновский, ближайший помощник Кастуся Калиновского – руководителя восстания в Западной Беларуси. Калиновские в том числе издавали газету на белорусском языке, которую называли «Мужыцкая правда». Это была первая белорусская газета. Юзеф Калиновский в последующем стал монахом и получил имя Рафаил.

**Третья волна** связана с реформами Столыпина. Начиная с 1903 г. в Иркутский край потянулась целая вереница переселенцев. Они стали основывать свои поселения, сохраняя свой уклад и даже манеру строить дома. Так были образованы деревни Анучинск Балаганского района, Тургеневка Баяндаевского района, Андрюшино Куйтунского района, Мириниск Заларинского района. На сегодняшний день известно более 60 деревень в Иркутской области и Усть-Ордынском автономном бурятском округе, основанных переселенцами из Беларуси.

**Четвертая волна** была в 30-е гг. XX в. И это были не только политические ссыльные, объявленная коллективизация заставила переезжать в Сибирь многих крестьян, не желавших идти в колхозы.

**Пятая волна** связана с комсомольскими стройками. Братская ГЭС, Усть-Илимская ГЭС были построены в том числе и белорусскими строителями, которые остались жить в Иркутской области.

Ну и наконец, **последняя массовая волна** переселенцев из Беларуси связана с Чернобыльской катастрофой и выводом ракетных войск из Беларуси.

На сегодняшний день, согласно последней переписи, в Иркутской области проживает около 14 тыс. белорусов. Но на самом деле их потомков да и самих белорусов гораздо больше. «Мы белорусы, а народ наш русский!», – так говорят белорусы у нас в Приангарье. Проживая в Сибири, они помнят о Родине и хранят свои традиции. Ведь психическое и духовное здоровье сохраняется у народа благодаря развивавшемуся много веков укладу жизни и этикету. Это одна из самых активных в творческом плане национальностей: постоянно проводятся различные обряды, вечерки, летом обязательен праздник Ивана Купалы.

**ВОПРОС:** Что вы знаете о празднике Ивана Купалы?



**КОММЕНТАРИЙ:** Праздник Ивана Купалы – отголосок древнейшего языческого праздника летнего солнцестояния, восхваляющего цветение и плодородие. Многие народы делили год на две половины – светлую и темную, теплую и холодную, летнюю и зимнюю. Дни летнего и зимнего солнцестояния были точками календарного отсчета и у славян. Зимние празднества, когда чествовали возрождающееся солнце, со временем преобразовались в Рождество, Святки, Крещение. Летний языческий праздник после установления православного календаря стал Ивановым днем или праздником Ивана Купалы. Отмечался он 24 июня по старому стилю, а по новому стилю приходится на 7 июля – Рождество Иоанна Крестителя.

Старинные песни рассказывают историю «веночного» обряда – славянский вариант истории Ромео и Джульетты. Купала и Кострома были братом и сестрой, разлученными в детстве. Однажды взрослая Кострома гуляла по берегу реки. Ветер сорвал с ее головы венок. Проплывавший мимо на лодке юноша подобрал венок и вернул его Костроме. Лишь после свадьбы родители невесты поняли, что заезжий жених – это их потерянный сын Купала. В отчаянии молодые бросились в реку. Кострома превратилась в русалку (мавку), а Купала погиб. В ответ на русалочки мольбы боги сплели тела влюбленных в цветок купалу-да-мавку. Христиане называли его иваном-да-марьей.

### **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

<https://rutube.ru/video/3712a7baccdd205f21b2e2dff1e6e38d/>



### **4. Обсуждение фильма**

**ВОПРОСЫ:** Что нового о белорусах вы узнали, посмотрев этот фильм? Какие наиболее значимые праздники для белорусов?

**ОТВЕТ:** Белорусы отмечают сбор урожая (Дожимки, Богач), зимние праздники (Колядные вечерки), приход весны (Громницы), летние праздники (Троица (Сёмуха), Ивана Купала).

**КОММЕНТАРИЙ:** Вы, ребята, конечно же знаете, что и мы отмечаем Троицу. День Святой Троицы отмечается на 50-й день после праздника Христова Воскресения. Поэтому Пятидесятница – второе название этого дня. До принятия христианства в славянском календаре в конце мая отмечался Семик, или Зеленые святки, – переход от весны к лету. Праздник Троицы перенял многие обряды этого праздника.

У белорусов этот праздник и сегодня называется Сёмухой, или Зелеными святками. Понедельник после Троицы – День Святого Духа, или Духов день: именно тогда, по преданию, на апостолов снизошел Святой Дух, подвинувший их на проповедь христианства. Это богословский смысл праздника. Обрядность же его исходит из глубин язычества.

Окна и двери хат украшали березовыми вениками или аиром. В церковь к обедне тоже несли веточки берез и луговые цветы. Потом их высушивали и хранили за иконами, за печью.

Происходила, собственно, встреча лета и проводы весны. И березовые ветки с почками, ранними листочками символизировали возрождение живого, расцвет природы. Эти березки называли «май» и сохраняли их до Купалы, сжигая потом в купальском костре.

В Духов день под вечер все девушки шли в рощу завивать веточки берез в венок. Каждая завивала их по числу своих близких. После этого прыгали вокруг деревьев и пели: *«Мы веночки завили. Мы гарэлочку попили. И яешню поели!»* В воскресенье девушки шли смотреть на свои венки. Радовалась та, чей венок не засох – суждена долгая жизнь. Засохшие венки бросали в воду: плывущие обещали минимум год жизни, потонувшие – скорую кончину. Венки развивали, иначе дерево обидится.

На второй день Сёмухи во многих местах Республики Беларусь затевался «куст». Самую красивую девушку в деревне наряжали в березовые и кленовые веточки с листочками и во главе с нею и с песней шли на панский двор. Им давали денег, еды. Все собранное несли к кому-нибудь в хату, и начиналась вечеринка.

ВОПРОС: Что было на крышах домов у белорусских переселенцев?

ОТВЕТ: Крест, символизирующий православие.

ВОПРОС: Как белорусы называют картофель?

ОТВЕТ: Бульба.

КОММЕНТАРИЙ: Белорусы очень любят этот овощ, называют его вторым хлебом. И небезосновательно. Республика Беларусь с картофелем ассоциируется уже так сильно, что кто-то мог подумать, будто этот овощ появился именно на белорусских землях. В действительности же это не так. Родина картофеля – Южная Америка.

В Республике Беларусь картофель начали выращивать примерно в одно время с Россией, т. е. в XVIII в. Но вплоть до начала XX в. его ели мало. Картофель широко распространился в Республике Беларусь только в 20-е гг. прошлого века. Почему же картофель так плотно вошел в жизнь белорусов? Есть такое мнение, что из-за коллективизации земли крестьян серьезно сократились. Выращивать на них пшеницу стало бессмысленно – полученным урожаем семью было не прокормить. А вот картофеля, собранного даже с пары соток, вполне хватало на зиму. Это и стало решающим фактором.

ВОПРОС: Из чего готовятся традиционные белорусские драники?

ОТВЕТ: Из картофеля.

КОММЕНТАРИЙ: История драников началась от немецких картофельных оладий. Это случилось в начале XIX в., когда польский кулинар Ян Шитлер опубликовал рецепт блюда под названием *blinkki kartoflane* («картофельные блины») в книге «Кухар добра навучаны». Слово *draniki* появилось позже и носит скорее просторечный, народный характер. Такое название блюдо получило от белорусского глагола «драть», т. е. «тереть». С давних времен картофель мелко натирали («надирали») на небольших заостренных досках. (Написать на доске: *blinkki kartoflane*.)

ВОПРОС: Где запекают «бабку»?

ОТВЕТ: В печи, в сковороде.

КОММЕНТАРИЙ: Почему «бабка»? Есть мнение, что название «бабка» происходит от настоящих пожилых женщин (бабушек), так как рецепты бабок передавались в деревнях из поколения в поколение.

ВОПРОС: Какие традиции этикета помогают белорусам жить в мире и согласии с соседями, не конфликтовать с людьми и также сохранять духовное и психическое здоровье?

ОТВЕТ: Гостеприимство, взаимопомощь и сострадание, помощь нуждающимся, взаимоуважение.

## 5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов

Сегодня мы познакомились с традициями белорусского народа. Нам важно помнить, что русские и белорусы – братские народы. У нас много общего: культура, язык, традиции, религия. Белорусский язык очень понятный, похожий на русский. Практически все белорусы разговаривают на русском языке (конечно же, они знают свой язык). Традиции, общие праздники, семейные ценности – все это нас объединяет. И мы должны дорожить этим наследием. Россия – это Родина многих народов, говорящих на разных языках, исповедующих разные религии, отличающихся самобытностью культур и менталитетов. Сила России еще и в детской дружбе. Дети разных народов ходят в одни детские сады, учатся в одних школах, живут в одних дворах.

Дети России дружбой сильны!

Мы стали для всех

Образцом и примером.

Дети России дружны с детских лет,

В этом, пожалуй, наш главный секрет.

Общие игры у нас и забавы,

Общая школа и общее право.

Общее солнце, земля, где живем,

Учимся вместе и вместе растем!

## КЛАССНЫЙ ЧАС 5

### Тема «Армянский народ – история и наследие»

#### ЗАДАЧИ

1. Ознакомление с историей армянского народа.
2. Ознакомление с традициями армян как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также трехтысячелетнего существования и сохранения народа. Воспитание традиционных ценностей.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера армянской культуры.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ

##### 1. Вступление. Повторение пройденного материала

ВОПРОС: Какие два народа самые многочисленные в России?

ОТВЕТ: Русские и татары.

ВОПРОС: Какие два народа самые многочисленные в Иркутской области?

ОТВЕТ: Русские и буряты.

ВОПРОС: У какого из этих трех народов раньше других появилась своя государственность и свои города?

ОТВЕТ: Русские.

КОММЕНТАРИЙ: Первые русские города, управляемые князьями, упоминаются уже в IX в. Самые крупные из них Киев и Новгород. Столицей Руси был город Киев, который сейчас территориально находится внутри Украины и является ее столицей. Таким образом, первое русское государство и первые города появились примерно 1200 лет назад. И только через 800 лет после этого русские пришли в нынешнюю Иркутскую область, где уже примерно 400 лет жили буряты.

##### 2. Подготовка к восприятию фильма

А сегодня мы поговорим о другой нации, которая тоже проживает в Иркутской области. Этот народ тоже пришлый для здешних мест. И в его истории очень много сходств с историей русского народа. Это тоже очень древний народ. Как и русские, большинство представителей этого народа исповедуют христианство. Как и у русских, древняя столица этого народа находилась на территории, которая сейчас принадлежит другому государству. Правда, сам город уже давно не существует.

Но этот народ гораздо древнее русских. Первые города и первое государство у него появилось на 1600 лет раньше, чем у русских – более 2800 лет назад. И представители этого народа живут сейчас на нашей земле.

Во всемирно известном арабском и персидском памятнике литературы «Тысяча и одна ночь» присутствует сказка про Али-Бабу и 40 разбойников. Чтобы зайти в пещеру с сокровищами, главному герою требовалось произнести слова «Сезам, открой дверь!», в некоторых переводах это звучало «Сим-сим, открой дверь!». Но сегодня речь пойдет не об арабах и не о персах.

Чуть больше 100 лет назад, в 1916 г. во время Первой мировой войны, группа русских ученых-археологов обнаружила рукотворную пещеру, которая находится в современной Турции. Горы, в которых ее нашли, называются Зымзым – созвучно слову, которое нужно было произнести в сказке. Золота и драгоценностей внутри пещеры не нашли. Но там находилось другое богатство – памятник истории и исторический документ, высеченный на каменной стеле. Документ содержал описания походов и завоеваний царя Сардура Второго, правителя самого могущественного государства Передней Азии в VIII в. до н. э. Страна его называлась Урарту. (Написать слово «Урарту».)

А имя первого правителя этой страны – трижды прадеда царя Сардура – было Арам. Он объединил множество разрозненных племен и победил самое могущественное на тот момент ассирийское войско. Царя Арама считают отцом-основателем нации армян. А название Урарту созвучно с названием соседней горы Арарат так же, как созвучны названия Россия и Русь. (Написать слово «Арарат» на доске.)

Несмотря на то что гора Арарат находится на территории современной Турции, она до сих пор остается священным символом всех армян. В Библии написано, что именно к этой горе пристал Ноев ковчег после Всемирного потопа. К слову, Армения в свое время стала первым государством, которое приняло христианство в качестве официальной государственной религии. Это произошло в 301 г. Исторически Армения занимала гораздо большую территорию, от которой сейчас остался только относительно небольшой участок в Закавказье.

В XIX в. Западная Армения вошла в состав Османской империи, а Восточная Армения – в состав Российской империи. Стоит отметить, что именно вхождение восточных армянских земель в Российскую империю, а затем в Советский Союз во многом позволило современным армянам сохранить свою государственность. На вошедшей в Россию территории при советской власти была образована Армянская Советская Социалистическая Республика, которая после распада СССР стала независимым государством.

На территорию нынешней Иркутской области армяне стали массово переезжать именно с присоединением Восточной Армении к Российской империи. В то же время жителям Западной Армении под властью Османской империи пришлось пережить геноцид. Турецкое правительство стремилось уничтожить все армянское население, убило и замучило несколько миллионов человек. Из-за этого многие армяне бежали со своих исторических земель по всему миру, в том числе в Россию и в Иркутскую область. Следую-

шая крупная волна переселения армян, как и многих других народов, в наш регион произошла во время строительства Байкало-Амурской магистрали во второй половине XX в.

Стоит отметить, что многие народы, которые появились на свет позже армян, уже исчезли, например, сарматы, азарийцы. А сами армяне пережили множество войн, завоеваний со стороны ассирийцев, персов, армии Александра Македонского, понтийцев, римлян, арабов, византийцев, грузин, турок-сельджуков, крестоносцев, египтян-мамлюков, монголов, турок-осман. Сохранить свою национальную идентичность и саму нацию армянам помогли традиции.

Вообще, как мы уже говорили, традиции, в особенности касающиеся культуры и здоровья, способствуют сохранению любого древнего народа. Это обоюдный и взаимно выгодный процесс: народ сохраняет традиции, а традиции сохраняют народ. И сегодня мы узнаем, какие из этих традиций помогли сохраниться армянам. И какие традиции сохранили армяне. А также какой армянский танец танцевали солдаты в побежденном Берлине в 1945 г. Для этого посмотрим фильм.

### 3. Просмотр фильма

**Фильм доступен по ссылке:**

<https://rutube.ru/video/0212e242398c5a67d6a631330c8a258e/>



### 4. Обсуждение фильма

**ВОПРОСЫ:** Что нового об истории и традициях армян вы узнали сегодня? Как называлось древнейшее государство, которое основали предки армян?

**ОТВЕТ:** Урарту (допустимо Арарат).

**КОММЕНТАРИЙ:** Государство Урарту возникло более 2800 лет назад в так называемом Армянском нагорье. В те времена местные жители были язычниками. Помимо ремесел, а также земледелия и скотоводства, у них в ходу еще были популярны и повсеместно распространены многие первобытные занятия, в том числе охота. Перед каждым походом на охоту в общине проводили обряд. Чтобы охота прошла удачно, армяне собирались группами и изображали процесс самой охоты, тренировали разделение обязанностей во время охоты. Некоторые для облегчения тренировки изображали зверей (чаще всего диких оводов и козлов). Так они тренировались и договаривались, как будут нападать на зверя и как будут защищаться от диких животных, если их по-

встречают. Армяне верили, что привлекали этим удачу в охоте и помощь потусторонних сил.

**ВОПРОС:** Если вы внимательно посмотрели фильм, то можете сказать, как и в каком виде традиционного армянского искусства этот обряд дошел до наших дней?

**ОТВЕТ:** Танец (точнее, танец кочари). (Написать на доске слово «кочари».)

**КОММЕНТАРИЙ:** Танец кочари (ударение на последний слог) от охотников перешел к скотоводам и пастухам. Его движения подражают бою и нападению диких оводов и козлов. Выглядит зрелищно и необычно. Помимо прочего, этот танец помогает сохранять хорошую физическую форму и здоровье его участникам. (Написать на доске слова «чанахи» и «кчуч».)

**ВОПРОС:** Известное армянское жаркое чанахи, или кчуч, готовится в блюде или в горшке. В нем запекается мясо с овощами, соусом и специями. Во время выпечки блюдо крышкой не накрывают. А что используют вместо крышки?

**ОТВЕТ:** Тесто.

**КОММЕНТАРИЙ:** Тестом (как одеялом) накрывают блюдо, в котором готовят чанахи. Это придает вкус и питательность всем ингредиентам готового блюда, а также сразу позволяет испечь к нему хлеб. Чанахи популярно во всем Кавказе. Оно калорийное, сытное, питательное, и благодаря выпеканию на огне полностью натуральных продуктов, очень вкусное и полезное, позволяет поддерживать силы организма.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с историями и традициями армянского народа – одного из самых древних народов Евразии и, пожалуй, всего мира. На долю этой нации выпало немало испытаний, но она смогла выжить, сохраниться и просуществовать уже почти 3000 лет, несмотря на многие войны, захваты и даже целенаправленные попытки уничтожения. Сохранить себя и свою национальную идентичность, а также свое здоровье армянам помогают традиции, которые передаются из поколения в поколение. Нам как представителям более молодых народов есть чему поучиться у армян, чтобы сохранить себя и чтобы наше государство росло и крепло.

И если у вас есть знакомые и друзья армяне, расскажите им о том, как много интересного вы сегодня о них узнали. Им будет приятно, и все это наверняка укрепит вашу с ними дружбу. И благодаря этому мы все будем жить в мире и согласии и не ссориться по пустякам.

Важно помнить, что даже если кто-то рядом с нами немного отличается внешне или говорит с акцентом, то это не определяет ни его характер, ни уровень культуры. Рядом с нами существуют народы, которые гораздо древнее нас. И наша с вами задача – сохранить их и наши традиции, чтобы и они, и мы просуществовали еще как можно дольше, а лучше, чтобы существовали всегда.

## КЛАССНЫЙ ЧАС 6

### Тема «Азербайджанский народ – самобытная культура, танцы, национальные блюда»

#### ЗАДАЧИ

1. Ознакомление с традициями азербайджанской нации как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования народа.
2. Работа над традиционными нравственными ценностями и понятиями: семья, дружба, взаимовыручка, гостеприимство.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной таджикской культуры.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ

##### 1. Вступление. Вводная информация

Россия – огромная страна. По территории она больше таких стран, как Канада или Китай, США или Индия. А Франция или Германия могли бы разместиться на территории нашего государства более 30 раз.

В России проживает огромное количество людей разных национальностей. Даже Конституция государства начинается словами: «Мы, многонациональный народ Российской Федерации...». Но несмотря на это, все мы являемся одним народом, который включает в себя огромное количество национальностей.

**ВОПРОС:** Давайте вспомним, сколько национальностей проживает на территории нашего государства?

**ОТВЕТ:** На территории Российской Федерации проживает более 150 народов.

**КОММЕНТАРИЙ:** У каждого народа есть свои уникальные особенности как материальной, так и духовной культуры. По законам России каждый из народов имеет право пользоваться своим родным языком, несмотря на то что государственным языком является русский язык.

Среди народов России есть многочисленные и малочисленные, даже такие, которые насчитывают несколько тысяч или даже сотен человек (например, ненцы и чукчи, живущие на Чукотке и Крайнем Севере, или кубачинцы из горного Дагестана). Однако даже самый малочисленный народ имеет свою культуру. Это, прежде всего, язык, фольклор (сказки, песни, танцы), обычаи, обряды и даже национальная кухня, одежда, домашняя утварь.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, а сколько наций проживает на территории Иркутской области?



ОТВЕТ: Более 150 национальностей.

КОММЕНТАРИЙ: Раньше на территории современной Иркутской области проживали буряты, эвенки, тофалары, якуты и тувинцы. Но по мере роста нашей страны вместе с русскими на эти земли приходили и представители других народов, которые входили в состав Русского государства, Российской империи, Советского Союза и нынешней Российской Федерации. Сегодня в нашей области проживают русские, буряты, украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, якуты, тувинцы, эвенки, тофалары, хакасы, таджики, немцы, евреи и др.

## 2. Подготовка к восприятию фильма

И сегодня мы поговорим об одной из наций, проживающей на территории нашей области. Этот народ имеет давнюю и богатую историю культурного становления. Омываемая водами Каспийского моря, эта страна имеет сухопутную границу с Россией, Грузией, Арменией и Ираном. Ее часто называют «страной огня» или «огненной землей»: из-за поверхностных месторождений нефти и газа один неосторожный костер или случайная молния зажигают огненные факелы, бьющие прямо из-под земли. За многовековую историю существования этого народа использовались разные формы обозначения территории, на которой он проживал. Каждое наименование производилось с соответствующими фонетическими различиями. Где-то прослеживались тюркские диалекты, а где-то персидские. Несмотря на различия в произношении, переводится название примерно одинаково: «хранитель огня», «страна огня», «рожденные из огня».

ВОПРОС: Как вы думаете о каком народе пойдет речь?

ОТВЕТ: Азербайджанцы.

КОММЕНТАРИЙ: Культ огня спровоцировал у азербайджанцев своеобразное «огнепоклонничество»: в средних веках – вполне реальное, сейчас же – скорее символическое. «Вспышки» были романтизированы и переосмыслены в архитектуре, музыке и живописи. Во время прогулки по Баку (столица Азербайджана) то и дело возникают ассоциации с огнем – при одном только взгляде на Пламенные башни или Центр Гейдара Алиева (автор Захи Хадид).

Сегодня Азербайджан – многонациональная страна, где мирно живут не только чистокровные азербайджанцы, но и другие национальности. Почти 92 % граждан республики называют себя азербайджанцами, остальные 8 % отведены другим этническим группам. Всего в Азербайджане проживает 18 национальных меньшинств, которые говорят на русском, английском и азербайджанском языках. Другие этнические группы включают лезгин, русских, талышей, аварцев, турок.

Будучи древней мусульманской страной, Азербайджан с размахом празднует месяц поста Рамадан.

Азербайджанская история началась задолго до упоминания и возникновения первых цивилизаций. Точная дата появления азербайджанского народа неизвестна, однако памятники, разбросанные по всей территории современного Азербайджана, убедительно доказывают, что эта земля была заселена много веков назад.

Древний Азербайджан был захвачен исламскими армиями всего через несколько десятилетий после смерти пророка Мухаммеда. В III в. территория древнего государства была взята под контроль иранскими завоевателями, а в VII в. – арабскими. Покорители переселили в страну большое количество своего населения.

Самую важную роль в образовании мусульманского народа играли тюркские этносы, составляющие в те времена основную часть населения страны. Тогда тюркский язык стал основным диалектом, на котором общались все этносы, проживающие на просторах Азербайджана. Без знания этого языка не могло проходить взаимодействие между северной и южной частью региона. Несмотря на активное внедрение ислама, это вероисповедание все же до конца не вытесняло зороастризм, поклонение огню, Солнцу, Луне, Небу, Земле, Звездам. Также в северной части страны активно распространялось христианство.

Окончательный приход ислама в VII в. стал решающим поворотным моментом в истории Азербайджана. Распространение ислама дало мощный импульс к созданию в Азербайджане единой нации с единым языком. Принятие ислама оказало значительное влияние на ускорение объединения национальных масс в стране. Таким образом, вера стала причиной установления религиозного единства. Вероисповедание объединило все этнические группы под одним турецко-исламским флагом. Когда большая часть населения приняла ислам, началось активное развитие государств.

Из-за географического расположения Азербайджан назывался «мостом», соединяющим Восток и Запад, а также Азию и Европу. В результате Азербайджан вобрал в себя многие традиции народов. И сегодня, посмотрев фильм, мы узнаем о традициях, культурных ценностях, о том, как выглядит национальный костюм этого древнего народа.

### **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

**<https://rutube.ru/video/0dcaefda7f3e917937b70b30a1e37316/>**



#### 4. Обсуждение фильма

**ВОПРОСЫ:** Что нового о нации азербайджанцев вы узнали, посмотрев этот фильм? Какой национальный танец у азербайджанцев?

**ОТВЕТ:** Как и другие народы Кавказа, азербайджанцы танцуют лезгинку.

**КОММЕНТАРИЙ:** Также азербайджанцы танцуют и другие национальные танцы. Азербайджанские народные танцы строго разделяются согласно месту и времени их исполнения. Среди них можно выделить следующие виды: посвященные бытовым ситуациям; на героическую тематику; трудовые, сельские; обрядовые; хороводные. По характеру исполняемые танцы можно поделить на плавные, оживленные и медленные. Как правило, каждый из них состоит из нескольких частей: первая является стремительной и выглядит как ход танцора с горделивой осанкой по кругу, вторая представляет собой замирание на месте (сюзме), третья – это снова ход по кругу, полный уверенности и торжества. Интересно, что большинство старинных азербайджанских танцев названы в честь представителей животного или растительного мира. Так джейрани – это газель, иннаби – сочный плод, лалэ – полевой мак и т. д. Как правило, исполняются они под мелодии народных инструментов, например, зурны и нагара.

Так, танец Иннаби исполняется молодыми замужними женщинами, а также девушками на вечеринках и праздниках. Это один из самых популярных сольных азербайджанских танцев, но иногда исполняют его и парами. Началом становится момент, когда девушка якобы пытается завлечь в танец подругу, а та сопротивляется, но позже все же идет танцевать. Движения иннаби плавные, спокойные. Чаще всего он танцуется под мелодию, исполняемую на народных инструментах, среди которых тара, кеманчи, дафа. Сегодня танец иннаби относят к бытовым. Он любим и широко распространен на территории Азербайджана. Лиричные и яркие, требующие особого мастерства, народные азербайджанские танцы являются настоящим сокровищем страны. Процесс их формирования занял несколько веков, профессионализм танцевальных ансамблей, существовавших при дворе правителя, сливался со старинными народными обрядами и традициями.

**ВОПРОС:** Какое одно из национальных блюд готовят обычно азербайджанцы к приходу гостей? Какой его основной ингредиент?

**ОТВЕТ:** Долма. Виноградный лист.

**КОММЕНТАРИЙ:** Долма в виноградных листьях – блюдо с многовековой историей. Своим национальным достоянием его считают крымские татары, турки, узбеки, туркмены, азербайджанцы. С тюркского «долмак» переводится как «набивать», «заполнять», с греческого «долмада» – «листок». Однако большинство историков склоняются к мнению, что долму придумали греки. По легенде бог Дионис подарил людям специи, виноград для изготовления вина. А на закуску придумал оригинальное блюдо «фила». Это было мелко порубленное мясо со специями, завернутое в виноградный лист. Из-за беско-

нечных войн в то время было тяжело с едой, а блюдо оказалось очень сытным и вкусным. В 365 г. до н. э. долму подали на стол Александру Македонскому. Он приказал адаптировать блюдо под нужды армии и повез рецепт по всему миру.

По мнению же индийских ученых, блюдо придумали именно их предки, откуда происхождение и родина вегетарианской долмы. Похожий рецепт им показали прибывшие из Сардарапата армяне 3 000 лет назад. Упоминание о восточном лакомстве прослеживается еще в источниках эпохи Османской империи. Это были просто фаршированные овощи, подавались только при дворе. Однако, несмотря на разные мнения, долма считается королевой азербайджанской кухни. «Если азербайджанский плов – это шах» всех блюд, то долма – первая и самая красивая жена шаха!», – гласит старинная азербайджанская поговорка. Издревле и до сих пор долма украшает праздничный стол каждого азербайджанца.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с традициями азербайджанцев. У каждого народа имеются свои традиции и обычаи, которые помогают понять культуру и дух людей. С этим не поспоришь. Азербайджанцы – удивительная нация с самобытной культурой, древними традициями и незабываемой национальной кухней. В ней уникально все: культура, обычаи и традиции. На первом месте всегда находятся семейные ценности. Также гостеприимство – уникальная особенность азербайджанцев. Недопустимо, чтобы гость остался чем-то недоволен. «Стол гостеприимного человека да не оскудеет», – говорит азербайджанская поговорка. И в этом мы сегодня убедились. И мы должны все вместе беречь наше многонациональное культурное наследие, жить в любви, мире и согласии в нашей огромной многонациональной Великой России.

## **КЛАССНЫЙ ЧАС 7**

### **Тема «Чувашский народ – праздники, национальный костюм, традиции этикета»**

#### **ЗАДАЧИ**

1. Ознакомление с традициями чувашской нации как с основными составляемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования народа.

2. Работа над традиционными нравственными ценностями и понятиями: семья, дружба, взаимовыручка, гостеприимство.

3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной чувашской культуры.

4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

## ЭТАПЫ РАБОТЫ

### 1. Вступление. Вводная информация

ВОПРОС: А знаете ли вы о происхождении самого слова «Россия»?

ОТВЕТ: Слово «Россия» восходит к греческому «Росиа».

КОММЕНТАРИЙ: Словом «Росиа» в Византийской империи передавали название Русской митрополии, основанной в Киеве в конце X в. Впервые на русском языке оно было записано в 1387 г. в титуле митрополита Киприана: «митрополит Киевский и всея Росии» (с одной буквой «с»). В XV–XVI вв. названия «Росия», «Российское царство», «Российская держава» в качестве синонимов наименований «Русь», «Русское царство» широко использовали в своих работах ведущие писатели того времени (Иосиф Волоцкий, Максим Грек и др.). При этом официальные титулы русских великих князей, царей и патриархов вплоть до середины XVII в. содержали слова «всея Русии» или «всея Руси».

В 1654 г. Алексей Михайлович впервые принял титул царя и великого князя «всея Великия и Малыя Росии» (после 1655 г. в титул были добавлены слова «и Белыя»). Написание «Росия» сохранялось в официальных документах вплоть до 1721 г., когда Петр I принял титул «император Всероссийский». С этого момента написание с двумя буквами «с» стало господствующим. (Написать на доске слова и словосочетания: «Российское царство», «Российская держава», «Русь», «Русское царство», «всея Великия и Малыя Росии», «всея Руси», «Росия».)

ВОПРОС: Какие еще названия нашего государства вы знаете?

ОТВЕТ: Русь, Русская земля, Киевская Русь, Российская империя, Российская Республика, РСФСР, Российское государство, Советский Союз, Российская Федерация.

КОММЕНТАРИЙ: В летописях и других памятниках письменности Древнерусское государство, сформировавшееся в IX–X вв., именовалось Русью или Рус(с)кой землей. Оба этих термина присутствовали уже в договоре киевского князя Олега с Византией 911 г. Словом «земля» в сочетании с территориальным определением в Средневековье обозначали понятие «суверенное государство».

Термин «Киевская Русь» был введен в оборот российскими историками в середине – второй половине XIX в. в узкогеографическом смысле для обозначения небольшого поднепровского региона вокруг Киева.

После 2 ноября 1721 г. (вплоть до 1917 г.), когда Петр I принял титул «император Всероссийский», страну стали называть «Российская империя», «Российское государство» и «Россия».

В ходе Февральской революции 1917 г. монархия в России прекратила свое существование. 14 (1) сентября 1917 г. правительство, не дожидаясь выборов в Учредительное собрание, провозгласило Россию республикой.

7 ноября (25 октября) 1917 г., в день начала Октябрьской революции, II Всероссийский съезд Советов утвердил новое название государства – Российская Советская Республика. Однако вплоть до июля 1918 г. единообразие в написании официального наименования страны не существовало. 19 июля 1918 г. было утверждено наименование страны – Российская Социалистическая Федеративная Советская Республика (РСФСР).

После создания Союза Советских Социалистических Республик (СССР) в 1922 г. РСФСР стала его частью. В 1937 г. в названии российской республики поменялось расположение слов «Советская» и «Социалистическая» по аналогии с СССР (аббревиатура осталась неизменной).

После распада Советского Союза было внесено изменение в тогда действующую Конституцию и утверждено наименование государства Российская Федерация (Россия). Эта же формулировка вошла в Конституцию РФ 1993 г., которая действует в настоящее время (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.).

Как бы не менялось название нашей страны, одно остается в ней неизменно: мирное сосуществование народов, живущих на ее территории.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

И сегодня мы поговорим об уникальному народе, пятом по численности в России – чувашах. Немного исторических фактов о происхождении этого народа и появлении его на территории России.

Первые поселения людей на территории Чувашии появились около 80 тысячелетий тому назад. Это были первобытные племена, которых нельзя причислять ни к одному народу, ныне существующему на чувашских землях.

За счет местности, на которой располагались их земли, чувашам довелось пережить немало бедствий. Поскольку Чувашия некогда находилась между Московским княжеством и Казанским ханством, ее жители часто оказывались на линии огня при столкновениях русских и казанских войск. При Иване Грозном происходит масштабное завоевание Казани, а вместе с нею и Чувашии. С той поры чувашские земли и стали частью Российского государства.

**ВОПРОС:** По каким причинам чувашаи переселились в Иркутскую область?

**КОММЕНТАРИЙ:** Первый поток переселенцев-чувашей в наши края начался в 1890 г. Это было связано в первую очередь с перенаселенностью в Центральной России. Среднестатистическая чувашская семья на тот момент насчитывала 8 детей, а большой считалась та, в которой было 14 и более детей. Считалось, что чем больше в семье детей, тем крепче семья. Чуваши, наслышанные о богатстве неосвоенных Сибирских земель, целыми семьями стали переселяться в Сибирь. Вторая волна переселенцев была связана с небывалой засухой в 1921 г., голодом и разрухой, наступившими после Гражданской войны. Третий мощный поток переселенцев был в 50-х гг. XX в. Причиной переселения послужило безземелье в Центральной России и голод. Таким образом, наша Сибирская земля стала настоящим спасением для этого народа.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, много ли представителей этого народа проживают на территории нашей области?

**КОММЕНТАРИЙ:** Чувашская диаспора считается одной из многочисленных в Иркутской области. Чуваши проживают во всех районах области, даже в таком небольшом районе, как Ольхонский, имеется несколько семей. Самыми многочисленными районами проживания чувашей считаются Иркутский, Братский, Тулунский, Зиминский.

Сегодня мы посмотрим фильм об этом народе. Узнаем об их традициях, культурных и семейных ценностях, об их национальном характере и предпочтениях.

### **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

<https://rutube.ru/video/637bf2a14b99080cbae4d7fe7791d0f9/>



### **4. Обсуждение фильма**

**ВОПРОСЫ:** Что нового о нации чувашей вы узнали, посмотрев этот фильм? Чему посвящены основные чувашские праздники?

**ОТВЕТ:** Земледелию, началу и окончанию сельскохозяйственных работ.

**КОММЕНТАРИЙ:** Народные праздники у многих народов славят земледелие, не исключение и чуваша. Это говорит об общности народов, живущих у нас в Сибири. Акатуй начинается полевыми работами (предки чувашского народа ласково называли его свадьбой сохи и земли, так как соха взрыхляет землю, в которую опускаются семена, а из них рождаются плоды), Чуклеме заканчивает их. У татар, как мы уже знаем, этот праздник называется Сабантуй.

**ВОПРОС:** Чем знаменит женский национальный костюм чувашей?

**ОТВЕТ:** Вышивкой и головным убором.

**ВОПРОС:** Что отображает вышивка на костюмах?

**ОТВЕТ:** Письменность, принадлежность к роду.

**КОММЕНТАРИЙ:** «У чувашского народа сто тысяч песен, сто тысяч слов, сто тысяч вышивок», – И. Я. Яковлев, просветитель чувашского народа.

Первоначально вышивка создавалась как символ, позволяющий определить положение человека в обществе, его принадлежность к определенной родовой группе. Вышивка жила в каждом доме, с нею был связан повседнев-

ный быт. Предметы, украшенные вышивкой, играли важную роль в ритуальных и культовых обрядах, сопровождали человека на всем жизненном пути.

В старинной вышивке чувашей белые нитки отсутствуют, но белый цвет в общей гамме узора всегда есть – это основа (белый холст). Белый цвет в народе считался признаком чистоты, правдивости, мудрости. Черный цвет связан с тем, что в эпоху возникновения орнаментального искусства предки чувашей, видимо, в большей части занимались земледелием. Зеленый цвет символизирует растительный мир, он является и признаком жизни. Синий – свод неба, желтый – солнце. Однако можно предполагать, что самыми древними цветами в искусстве вышивки являются красный, черный и белый.

Ткани, нитки имелись в каждой крестьянской семье. Красители получали из корней, коры растений, листьев, цветов, плодов. А также красили сажей, золой, глиной. Небольшие траты делались только для приобретения игл и шелковых ниток для вышивания.

Любой узор являлся своего рода шифром, знаковым письмом с каким-либо пожеланием или оберегом. Вначале нужно найти знаки-символы и определить их значение. Любой узор был своего рода песней, сказкой, смысл которой не в том, что на поверхности, а в том, что внутри – а это не сразу увидишь. Надо знать, что любой узор был трехуровневым: близь – один узор, даль – второй узор, глубь – третий узор. Читать нужно орнамент снизу вверх или по принципу зеркального отражения, добавляя значение цвета. Вот такой секрет кроется в чувашской вышивке.

**ВОПРОС:** Какое значение несет головной убор в женском национальном костюме?

**ОТВЕТ:** Женский головной убор несет в себе значение шлема.

**КОММЕНТАРИЙ:** Женский головной убор называется тухъя. Вышивка, бисер и прикрепленные в особом порядке монеты закрывали всю поверхность «шлема». Тухъя носили до замужества, а потом передавали младшей сестре. Замужние женщины в будни носили сурпан – покрывало в виде полосы белой ткани с вышивкой. По праздникам – хушпу: шапку, полностью покрытую бисерной вышивкой и серебряными монетами. От затылка до пояса (иногда и ниже) к хушпу прикреплялась хури – широкая полоса также с рядами монет и бисерной вышивки. Чем длиннее хури, тем богаче ее обладательница.

**ВОПРОС:** На какое русское блюдо похоже чувашское хуран кукли?

**ОТВЕТ:** Вареники.

**ВОПРОС:** Какие традиции этикета помогают чувашам жить в мире и согласии с соседями, не конфликтовать с людьми и сохранять духовное и психическое здоровье?



ОТВЕТ: Гостеприимство, взаимопомощь и сострадание, помощь нуждающимся, взаимоуважение.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с традициями чувашской нации, очень гостеприимной, трудолюбивой, талантливой нацией. Во многом следование традициям помогло чувашскому народу справиться со всеми невзгодами, выпавшими на его судьбу. Конечно же, наши сибиряки помогали им преодолеть все трудности. Ведь и в те времена, и сегодня взаимопомощь, уважение друг другу, добрососедские отношения только укрепляют нашу связь, способствуют мирному сосуществованию в огромной многонациональной стране. И мы с вами должны гордиться тем, что наша страна – это огромная семья различных национальностей.

Еврей и тувинец, бурят и удмурт,  
Русский, татарин, чуваш и якут.  
Разных народов большая семья,  
И этим гордиться должны мы друзья!

## **КЛАССНЫЙ ЧАС 8**

### **Тема «Таджикский быт, блюда, обычаи»**

#### **ЗАДАЧИ**

1. Ознакомление с традициями таджикской нации как с основными составляемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования народа.
2. Работа над традиционными нравственными ценностями и понятиями: семья, дружба, взаимовыручка, гостеприимство.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной таджикской культуры.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### **ЭТАПЫ РАБОТЫ**

##### **1. Вступление. Вводная информация**

Общая площадь Российской Федерации составляет 17 125 191 км<sup>2</sup>. Это самый большой показатель среди всех стран мира. Государство занимает территорию, немного меньшую, чем целый материк Южная Америка.

Наше государство настолько велико, что может похвастать многими часовыми поясами, климатическими зонами. Всемирный журнал признал некоторые восточные и северные территории РФ на 33 % непригодными для жиз-

ни, поскольку там слишком суровые условия. Но такое «признание» не мешает россиянам радоваться морозам и выращивать клубнику в Сибири.

Ежегодно железнодорожным транспортом в России пользуются более миллиарда людей. Это очень внушительная цифра, если не знать, что в СССР в год железные дороги перевозили в несколько раз больше. Основная нагрузка ложится на Транссибирскую железнодорожную магистраль. Это самая длинная железная дорога в мире, а протяженность ее составляет почти 9300 км.

Если говорить о транспортной системе России в общем, то она представляет собой совокупность транспортных средств и инфраструктуры действующей на территории страны, является одной из наиболее обширных в мире и включает:

- железнодорожные пути сообщения – 87 тыс. км;
- автомобильные дороги с твердым покрытием – 984 тыс. км;
- пути метрополитена – 0,514 тыс. км;
- троллейбусные линии – 5,3 тыс. км;
- трамвайные пути – 2,5 тыс. км;
- воздушные линии – 600 тыс. км;
- речные судоходные пути – 115 тыс. км.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

Сегодня мы познакомимся с одной из наций, проживающих в Иркутской области. Это таджики, этому народу уже 1200 лет. Исторически он проживал в Средней Азии у подножья горной цепи Памир. В XIX в. эти земли вошли в состав Российской империи, а в XX в. – в состав СССР. В это время в наши края стали переселяться выходцы из Таджикистана.

Любая нация с древней историей имеет множество традиций. Сегодня мы поговорим о тех из них, которые касаются вопросов здоровья. Ведь если бы не эти традиции, то сам народ не смог бы просуществовать так долго.

Здоровье бывает не только физическое, когда у нас ничего не болит, но и психическое, оно помогает нам чувствовать радость на душе, не конфликтовать с соседями и всеми другими людьми, жить в мире и согласии с окружающими. Психическое и духовное здоровье сохраняется у народа благодаря развивавшемуся много веков укладу жизни и этикету. А физическое, например, благодаря национальным видам спорта и национальной кухне.

**ВОПРОС:** Какое традиционное таджикское блюдо из риса наверняка ел каждый из всех нас?

**ОТВЕТ:** Плов.

Сейчас мы с вами познакомимся с фильмом, который снят с участием проживающих в Иркутской области представителей таджикской нации. Из него вы узнаете об истории этого народа, о том, как правильно приготовить плов. А также познакомимся с национальным видом спорта – традиционной борьбой, которая всегда помогает таджикским мужчинам оставаться сильными, здоровыми и красивыми.

### 3. Просмотр фильма

Фильм доступен по ссылке:

<https://rutube.ru/video/4eeb731008930bd5e5c09cc7f8ae8aff/>



### 4. Обсуждение фильма

**ВОПРОСЫ:** Что нового о нации таджиков вы узнали, посмотрев этот фильм? Кто считается победителем в национальной таджикской борьбе гуштингири?

**ОТВЕТ:** Тот, кто положил противника спиной хотя бы на одну лопатку.

**ВОПРОС:** Как называется традиционный таджикский халат и из чего его шьют?

**ОТВЕТ:** Топчан, из хлопка.

**КОММЕНТАРИЙ:** Таджики в древности жили в местах с засушливым климатом – очень жарким летом и очень холодной зимой. Сшитый из хлопка толстый топчан помогал переносить жару и холод и чувствовать себя комфортно при любой погоде.

**ВОПРОС:** Из чего готовится традиционный таджикский плов?

**ОТВЕТ:** Рис, мясо, морковь, растительное масло, соль, специи (зира, барбарис).

**КОММЕНТАРИЙ:** Традиционный плов – это довольно жирное и калорийное блюдо. Оно помогает жителям засушливых районов дольше сохранять воду в организме, чтобы не произошло обезвоживание.

**ЛЕГЕНДА:** Известный персидский ученый, мыслитель и лекарь Авиценна также использовал плов в качестве лекарства от многих болезней. Вокруг этого сохранилось множество легенд. Вот одна из них. К Авиценне на лечение привели сына правителя, который страдал необъяснимой болезнью. Юноша чахнул и буквально умирал на глазах. Оказалось, он влюбился в девушку из крестьянского сословия, а семья молодого человека была против этой любви. Авиценна посоветовал каждый день его кормить пловом, а когда юноша выздоровел, то по рекомендации того же Авиценны сыграли свадьбу.

**ВОПРОС:** О каких традициях семейного уклада таджиков, помогающих сохранить духовное здоровье и мирно сосуществовать с родными и близкими, вы узнали из фильма?

**ОТВЕТ:** Уважение к старшим, мужчина – глава семьи, женщина – хозяйка дома.

**ВОПРОС:** Какие традиции этикета помогают таджикам жить в мире и согласии с соседями, не конфликтовать с людьми, а также сохранять духовное и психическое здоровье?

**ОТВЕТ:** Гостеприимство, взаимопомощь и сострадание, помощь нуждающимся, взаимоуважение.

**ВОПРОС:** Какой русский праздник соответствует таджикскому празднику Навруз?

**ОТВЕТ:** Масленица.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с традициями таджиков. Во многом следование этим традициям помогло просуществовать и сохраниться этой нации 1200 лет.

Нам с вами можно почерпнуть много интересного и важного для себя, чтобы сохранить свою страну и весь ее многонациональный народ. И также следовать традиционным для всех нас ценностям: любовь в семье, мир и согласие с родными и близкими, взаимоуважение и уважение к старшим. Делать это может каждый из всех нас с вами. И чем дольше мы сохраним эти ценности и традиции, тем дольше наша страна будет оставаться такой же большой, могущественной и непобедимой.

Если у вас есть друзья и знакомые таджики, расскажите им о том, что узнали на сегодняшнем уроке. Им наверняка будет приятно услышать от вас о своем народе.

## **КЛАССНЫЙ ЧАС 9**

### **Тема «Корейцы в Сибири, сохранение обычаев и традиций»**

#### **ЗАДАЧИ**

1. Ознакомление с традициями корейской нацией как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования народа.

2. Работа над традиционными нравственными ценностями и понятиями: семья, дружба, взаимовыручка, гостеприимство.

3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной корейской культуры.

4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### **ЭТАПЫ РАБОТЫ**

##### **1. Вступление. Вводная информация**

Россия – огромная страна. По территории она больше таких стран, как Канада или Китай, США или Индия. А Франция или Германия могли бы разместиться на территории государства более 30 раз.

На территории России проживает огромное количество людей разных национальностей. Даже Конституция нашего государства начинается словами: «Мы, многонациональный народ Российской Федерации...».

Россия – это страна с тысячелетней историей, огромной территорией, уникальным природным и духовным богатством. Страна, соединившая в рамках единого государства множество народов, культур и религиозных конфессий. Во все времена главным достоянием России был, есть и будет многонациональный и многоконфессиональный народ. И каждый из народов, живущих на территории России, чувствует себя частицей великой державы.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, сколько национальностей проживает на территории нашего государства?

**ОТВЕТ:** На территории Российской Федерации проживает более 150 народов.

**КОММЕНТАРИЙ:** У каждого народа есть свои уникальные особенности как материальной, так и духовной культуры. Все республики и народы, проживающие на территории России, равны. Каждый народ имеет право на сохранение своего вероисповедания, языка, своей истории и самобытной культуры. В России много веков назад сложилась традиция дружбы и теплого уважительного отношения к культуре и традициям соседних народов, и мы должны свято чтить и продолжать эту традицию. А главное – одной из важнейших духовных традиций многонационального народа нашей Великой России является многовековая *дружба*.

Везде найдешь, с кем думой поделиться  
И с песней вдоль по улице пройти.  
Есть на земле священные границы.  
И есть на свете **ДРУЖБА** без границ!

Среди народов России есть многочисленные и малочисленные, даже такие, которые насчитывают несколько тысяч или даже сотен человек (например, ненцы и чукчи, живущие на Чукотке и Крайнем Севере, или кубачинцы из горного Дагестана). Однако даже самый малочисленный народ имеет свою культуру. Это, прежде всего, язык, фольклор (сказки, песни, танцы), обычаи, обряды и даже национальная кухня, одежда, домашняя утварь.

Наша Иркутская область – это сердце сибирской части страны. Она богата собственными традициями, разнообразием проживающих людей, которые отличаются закаленным характером.

К концу XVIII в. население Иркутского уезда, который к тому времени занимал территорию, примерно равную площади современной Иркутской области, составляло всего 100 тыс. чел. Проживало оно в 600 населенных пунктах. Из общего числа жителей 53 % составляли буряты, 45 % – русские, 2 % – эвенки. В то же время в Восточную Сибирь пришли казаки, промышленные и

торговые люди, привлекаемые пушными богатствами. Здесь же скрывались старообрядцы и находили приют беглые помещичьи и монастырские крестьяне, искавшие за Уралом спасения от крепостного гнета. Они осваивали в долинах рек пригодные для земледелия участки. В Сибирь прибывали и посадские люди, завербованные воеводами, сюда водворяли преступников и революционеров. Все эти категории переселенцев составляли на первых этапах основу переселенческого потока в Прибайкалье. Переселенческий процесс стал более активным в период сооружения Транссибирской магистрали. Ее строительство потребовало новых рабочих рук, способствовало экономическому развитию региона.

Крупные сдвиги в географии заселения Иркутской области произошли в 1950–1980 гг. во время бурного индустриального освоения региона. Этот период характеризовался высокими темпами экономического роста. В пределы Иркутской области ежегодно прибывало в среднем 70–120 тыс. чел.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, сколько наций проживает на территории Иркутской области?

**ОТВЕТ:** Более 150 национальностей.

**КОММЕНТАРИЙ:** Сегодня в нашей области проживают более 150 национальностей: русские, буряты, украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, якуты, тувинцы, эвенки, тофалары, хакасы, таджики, немцы, евреи и др.

## **2. Подготовка к восприятию фильма**

Сегодня мы поговорим об одной из наций, проживающей на территории нашей области. Этот народ имеет давнюю и богатую историю культурного становления. Но путь его в Россию был тернистым.

Первые переселенцы этого народа пришли на территорию современного Приморья России в 1863 г., после того как в 1860 г. Китай уступил этот край России. К переселению в Россию их подталкивали причины экономического, политического и географического характера. В стране разразился кризис малоземелья, сопровождавшийся голодом и сокращением среднего размера семьи. Часть переселенцев приходила даже без теплой одежды, но с надеждой начать новую жизнь, зная, что за спиной их ждала только верная смерть от голода.

**ВОПРОС:** Как вы думаете, о каком народе идет речь?

**ОТВЕТ:** О корейцах.

**КОММЕНТАРИЙ:** Бегство в Россию осуществлялось в основном в конце зимы по толстому льду р. Туманган со всем скарбом и скотом из расчета, чтобы уже наступающей весной приступить к земледелию. Эти люди получили российское гражданство и не рассматривались как иностранные подданные.

В 1910–1917 гг. много корейцев бежало в Россию от японской эксплуатации. Однако юридическое положение корейских иммигрантов в России осложнилось тем, что по договору 1911 г. все корейцы стали считаться подданными Японской империи. Корейцы часто принимали православие, при этом сохраняя свои обычаи.

Сейчас корейцы успешно представляют Россию в самых различных сферах: политике, культуре, бизнесе, спорте. Важно отметить то, что среди корейских семей в России встречается немало профессиональных династий. Если отец работает врачом, то его сын или дочь также, вероятнее всего, свяжут свою деятельность с медициной. Подобные династийные аспекты являются одной из национальных особенностей.

Было три волны переселения корейцев на территорию Иркутской области. Первая – 1960-е гг. По политическим причинам жители Сахалина и Дальнего Востока (у большинства из них были родственники в Корее) могли выбирать для получения высшего образования только определенные города – Хабаровск, Иркутск, Новосибирск, Москву. Выбор чаще всего падал на Иркутск, поскольку он располагался ближе всего к Сахалину, где остались семьи. В 1970-е гг. в Иркутск на учебу отправились младшие родственники тех, кто учился в областном центре в 1960-е гг. Возможность обучаться в иркутских вузах получали не все подряд, а лучшие студенты. В то время во всех институтах Иркутска учились корейские студенты. Каждый из них был на хорошем счету, показывая хорошую успеваемость, активную общественную позицию. Корейцы участвовали в различных мероприятиях – спортивных, художественных и пр. После окончания вузов многие из этой волны остались в Иркутске: создали семьи, получили квартиры.

В 1990-е гг. в связи с распадом СССР в бывших союзных республиках сложилась сложная политическая обстановка. Среднеазиатские, закавказские, прибалтийские, украинские корейцы приехали в те года в Сибирь, где была относительно спокойная атмосфера. Многие выбрали Иркутск.

Сейчас мы посмотрим фильм. Он расскажет о традициях корейского народа, его национальных особенностях. Среди прочего мы познакомимся с традиционно корейскими национальными видами спорта. Отдельная тема будет касаться корейской кухни.

### **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

**<https://rutube.ru/video/908dd59ed2fba2f7b86789d2f6bbfc1c/>**



#### 4. Обсуждение фильма

ВОПРОСЫ: Что нового о корейском народе вы узнали, посмотрев этот фильм? Как и когда корейцы оказались на Сахалине?

ОТВЕТ: После 1910 г. на Сахалин корейцев привезли японцы.

КОММЕНТАРИЙ: По результатам Русско-японской войны южная часть острова (южнее 50-й параллели), согласно мирному договору, принадлежала Японии и называлась префектурой Карафуто. После аннексии Кореи в 1910 г. японское правительство мобилизовало корейских рабочих и переправило их на Южный Сахалин для восполнения рабочей силы, которой не хватало в связи с массовой милитаризацией страны и призывом собственно японского и частично корейского населения в Квантунскую армию в преддверии и в ходе Второй мировой войны. Более 40 тыс. корейцев были ввезены японскими властями на Сахалин в период с 1939 по 1945 г. Все они были японскими подданными.

Тотальная мобилизация корейцев для работы на Карафуто началась в 1939 г. и осуществлялась в три этапа. Первый этап. Вербовка (сентябрь 1939 г. – февраль 1942 г.). Внешне она носила добровольный характер, однако необходимо обратить внимание на некоторые факты. Во-первых, японцы создавали невыносимо тяжелые условия жизни и работы в Корее, поэтому люди были вынуждены соглашаться на вербовку. Во-вторых, если люди отказывались, то сразу попадали в списки неблагонадежных. В-третьих, вербовку проводили обманным путем, обещая большую заработную плату и лучшие условия труда.

Второй этап. Государственный организованный набор (февраль 1942 г. – сентябрь 1944 г.). Была создана корейская ассоциация, которая осуществляла насильственный набор молодых рабочих для принудительных работ в Японии и на Карафуто.

Третий этап. Трудовая повинность (сентябрь 1944 г. – август 1945 г.). В 1944 г. на территории Кореи был распространен закон о народной трудовой повинности. В случае отказа корейцев привлекали к суду. Появилась жесткая форма мобилизации – «охота за корейцами».

Таким образом, насильственная мобилизация корейцев на Сахалин проводилась по бесчеловечным законам и средневековым понятиям. Зачастую мобилизованным не разрешалось попрощаться с родными. Но еще более бесчеловечными были условия, куда привозили мобилизованных.

Советская армия заняла Южный Сахалин за несколько дней до капитуляции Японии. На 2 сентября 1945 г. на Карафуто проживало около 23,5 тыс. корейцев.

ВОПРОС: Какой продукт составляет основу японской еды?

ОТВЕТ: Рис.

ВОПРОС: А с какой едой у нас ассоциируется Корея?

ОТВЕТ: Корейская морковь, корейская капуста.



**КОММЕНТАРИЙ:** Верно, на рынках и в магазинах у нас продают эти блюда. Но в самой Корее эти блюда не были известны ранее. Брошенные в чуждые условия корейцы стали заготавливать травы, которые русским никогда не казались едой, а привычные нам растения, такие как капуста и морковь, обрабатывать на свой манер. Так появилась корейская морковь, неизвестная в самой Корее, салаты из лопуха или папоротника, да и кимчи (блюдо, о котором рассказывала героиня фильма), как говорят сами корейцы, у нас другое.

**ВОПРОС:** Какие виды спорта популярны среди российских корейцев?

**ОТВЕТ:** Иркутские корейцы предпочитают восточные единоборства: карате, айкидо, ушу, тхэквондо.

**ВОПРОС:** А какие из них зародились в Корее?

**ОТВЕТ:** Тхэквондо.

**КОММЕНТАРИЙ:** Тхэквондо имеет историческое происхождение на Корейском полуострове и, как утверждается, появилось еще в I в. до н. э. Этот вид спорта приобрел известность после окончания японской оккупации и окончания Второй мировой войны. Официальные правила были установлены в 1961 г., а в 1988 г. этот вид спорта стал олимпийским. Название «тхэквондо» буквально означает «ногой и кулаком», хотя современный акцент делается на удары ногами. Почтительность, честность, настойчивость, самообладание, неукротимая сила духа – основные принципы корейских боевых искусств. Тхэквондо развивает координацию движений, улучшает выносливость, дает упорство, необходимое для достижения поставленных целей. Это хорошая школа жизни для тех, кто желает развить свои лучшие качества.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с традициями корейцев. Корейский народ является одним из древнейших очагов дальневосточной цивилизации, его культура поражает своим разнообразием и самобытностью, в то же время многовековая история корейской нации представляет собой неотъемлемую часть всемирного процесса становления и развития мировой культурной сокровищницы. Многие характерные для корейцев особенности и черты своими корнями уходят в далекое прошлое. Культура корейцев отличается не только богатством материальных и духовных ценностей, но и своей огромной жизнестойкостью, несмотря на бесчисленные войны, периоды внутренних мятежей и смут, разрушения, произведенные завоевателями, она не только не ослабевала, а, наоборот, всегда побеждала культуру захватчиков.

Духовность корейской нации формировалась под воздействием многочисленных факторов, и важную роль в ней сыграло взаимодействие с культурами других наций, в том числе и с нашей культурой. Наша с вами задача всячески поддерживать взаимодействие культур различных наций в нашей многонациональной стране. Только так мы сможем жить в мире и согласии.

## КЛАССНЫЙ ЧАС 10

### Тема «Уклад жизни вайнахского народа, легенды, обычаи»

#### ЗАДАЧИ

1. Ознакомление с историей вайнахской нации.
2. Ознакомление с традициями вайнахов как с основными слагаемыми психического и физического здоровья и долголетия у ее представителей, а также тысячелетнего существования и сохранения народа. Воспитание традиционных ценностей.
3. Воспитание интереса к традициям и культуре народов, населяющих Иркутскую область, в целях культурного сближения их представителей и снижения межнациональной розни – с использованием в качестве примера традиционной культуры вайнахов, оказавшей влияние на русских и другие нации, населяющие Иркутскую область.
4. Духовный рост, воспитание патриотизма и межнационального единства.

#### ЭТАПЫ РАБОТЫ

##### 1. Вступление. Повторение пройденного материала

ВОПРОС: Почему наша Родина называется многонациональной?

ОТВЕТ: Потому что в ней живет много наций.

КОММЕНТАРИЙ: Исторически сложилось так, что Россия – Родина разных народов, говорящих на разных языках, исповедующих разные религии, отличающихся самобытностью культур и менталитетов.

У нас особенные люди.

Они пример для многих стран.

Здесь воздают Христу и Будде,

Здесь дружат Тора и Коран...

Могущество и сила Российского государства во многом обусловлены крепкой дружбой народов, населяющих ее. Мы никогда не забудем пример истинной дружбы и сплоченности, когда в годы Великой Отечественной войны весь многонациональный тогда советский народ встал на защиту своей Родины и отстоял ее свободу.

Каждый народ по-своему самобытен и имеет богатые традиции. Но ведь это и интересно! Все мы разные, но все мы вместе – одна большая семья, которая старается жить в мире, дружбе и согласии. В единстве и дружбе народов заключена сила и мощь России, ее территориальная и общекультурная целостность. **Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила!**

На территории нашей области в мире и согласии проживают также много народов.

ВОПРОС: Какие народы проживают на территории Иркутской области?

ОТВЕТ: Русские, буряты, украинцы, татары, белорусы, армяне, азербайджанцы, якуты, тувинцы, эвенки, тофалары, хакасы, чувашаи, вайнахи и другие народности.

КОММЕНТАРИЙ: Формирование населения Иркутской области происходило на протяжении нескольких веков за счет естественного прироста и миграции из других регионов. Территориальная общность людей, осевших в сибирских краях, историческое прошлое и некоторые психологические факторы определили формирование сибирского характера людей: выносливость, доброжелательность, национальную непредубежденность и преданность Родине. Так и сформировался в области народ многонациональный, «сборный», как писал А. Твардовский «отборный, проявивший себя в труде и в битве с фашистской Германией во время Великой Отечественной войны».

## 2. Подготовка к восприятию фильма

А сегодня мы поговорим об удивительной нации, которая тоже проживает в Иркутской области. Этот народ также пришлый для здешних мест, но он является частью нашего Российского государства. Это тоже очень древний народ, объединяющий два народа Кавказа. Исследовать эту историю трудно, так как записи о предках этого народа не попадали в древнейшие письменные записи ни Древнего Египта, ни Шумера, ни в эламские и аккадские письменные документы. История этого народа – это история двух народов: чеченского и ингушского.

ВОПРОС: Ребята, как вы думаете, о каком народе идет речь?

ОТВЕТ: Вайнахи.

КОММЕНТАРИЙ: Если открыть словарь чеченского языка, можно увидеть, что слово «вайнах» состоит из двух частей: «вай» – наш, свой; «нах» – люди, народ. Таким образом, в дословном переводе получаем – «наш народ». Сами чеченцы и ингуши рассказывают о самых различных и интересных преданиях о своем происхождении. Есть чеченцы, которые считают, что их прародителем был Турпал Нахчуо.

ЛЕГЕНДА 1: Одна из легенд о происхождении вайнахского народа рассказывает о том, что был некий человек сирийского происхождения, которому грозила кровная месть. Боясь за свою жизнь, он бежал из Сирии и поселился в предместьях аула Нашх. Есть два очень интересных момента в этой легенде. Первый момент указывает на то, что чеченцы и ингуши все-таки народы более южные, чем остальные кавказские народы. Второй же момент явно говорит о том, что данная легенда, вполне возможно, была придумана позднее арабами, которые желали распространить среди чеченцев ислам.

ЛЕГЕНДА 2: Другая легенда выглядит намного правдоподобней первой. Она гласит, что чеченцы получили название от местности вблизи аула Нашх (т. е. не было никакого беженца). И в доказательство этому утверждают, что именно поэтому самоназвание чеченцев звучит как нохчи. Более того, представи-

тели так называемых чистых тайпов (мы привыкли называть тейпы) утверждают, что они вышли из аула Нашх. (*Тайп, тейп (нахск. тайпа – род, племя) – единица организации вайнахских народов, самоидентифицирующаяся общим происхождением входящих в нее людей, вероятно, изначально имела характер территориального и родоплеменного объединения.*)

На данный момент в Чечне насчитывается свыше 150 тейпов, но основными и самыми древними считаются только 20 из них. Вайнахи осели не только на территории современных Ингушетии и Чечни. На самом деле, следы присутствия вайнахов обнаружены в Передней Азии, Иране и на территории Турции.

**ВОПРОС:** Ребята, как вы думаете, можно ли говорить о том, что чеченцы и ингуши являются одним народом?

**ОТВЕТ:** Можно.

**КОММЕНТАРИЙ:** На Северном Кавказе уже давно существует неофициальный термин «Страна вайнахов». Расположена она на Северо-Восточном Кавказе. На данный момент вайнахи являются самым многочисленным горским народом Северного Кавказа. Кроме того, несколько десятков тысяч человек проживают на Ближнем Востоке. Однако много различий у этих народов. Например, в том же языке – разные диалекты, чеченский язык более «мягкий». Но есть то, что действительно явно свидетельствует о родственности этих двух народов. Самый важный фактор, послуживший единению ингушей и чеченцев, – это религия. Да, именно ислам стал той нитью, которая породила эти народы. Это то, с чем не поспоришь. У этих народов идентичны в первую очередь не язык, культура и обычаи, а шейхи, которых чтят и ингуши, и чеченцы. И те и другие чтят суфийских шейхов – устазов (наставников), их еще называют «последниками тарикатов». Таким образом, основополагающую роль в образовании вайнахской общности на Кавказе сыграла религия. Да, язык, адаты (традиции и обычаи), общая трагедия (насильственная депортация в 1944 г.) имеют значение. Но самое главное – это религия. Вайнахи – это в первую очередь религиозное сообщество с близкими диалектами нахского языка. (Написать на доске «Страна вайнахов», «суфийские шейхи», «устаз», «ислам».)

### **3. Просмотр фильма**

**Фильм доступен по ссылке:**

**<https://rutube.ru/video/48991cd26cd170abcb9d9064a98a2fdd/>**



#### 4. Обсуждение фильма

ВОПРОСЫ: Что нового об истории и традициях вайнахов вы узнали сегодня? Как вайнахи оказались в Сибири?

ОТВЕТ: Можно выделить несколько этапов: первый – депортация вайнахского народа 23 февраля 1944 г. в Казахстан, Среднюю Азию, в Сибирь; второй – строительство БАМа; третий – Чеченская война.

ВОПРОС: Какой национальный головной убор у вайнахов?

ОТВЕТ: Папаха.

КОММЕНТАРИЙ: Папаха для вайнаха – символ чести, мужества и достоинства. Хочется особо отметить, что для вайнахов ценнее не было подарка, чем папаха. Чеченцы и ингуши традиционно брили голову, что тоже способствовало обычаю постоянно носить головной убор. А женщины, согласно адату, не имеют права носить (надевать) мужской головной убор, кроме войлочной шляпы, надеваемой во время сельхозработ в поле. В народе также существует примета, что сестра не может надеть папаху брата, так как в этом случае брат может потерять свое счастье.

После смерти чеченца папаха передавалась его сыну или брату, а если наследников не было, то ее принимали из рук вдовы самые уважаемые члены тейпа. Большое значение для чеченцев имело качество покроя, на папаху не жалели денег. Изготовление головных уборов всегда было у вайнахского народа важным кустарным промыслом. С папахой обращаются бережно: на ночь принято насаживать ее на стеклянную банку и обертывать тканью для сохранности. «Перед тем как надеть папаху, ее непременно нужно было осмотреть, стряхнуть видимые и невидимые соринки, расправить мех и буквально двумя пальцами надеть на голову», – пишут исследователи чеченских обычаев.

ВОПРОС: Если вы внимательно посмотрели фильм, то можете сказать, какой национальный вайнахский танец?

ОТВЕТ: Лезгинка.

КОММЕНТАРИЙ: Лезгинка – главный танец народов Кавказа. Лезгинка – это общее название для всех быстрых кавказских танцев, которые в культуре разных народов называются по-разному.

Считается, что само слово «лезгин» восходит к корню «лек», что значит «орел». И поэтому лезгинку часто называют «танцем орла»: мужчина-танцор олицетворяет гордую хищную птицу, а его распахнутые руки символизируют орлиные крылья. В парной лезгинке девушка становится «лебедем» – метафорической добычей, которую в танце «орел» настигает. Лезгинку исполняют под музыку с ритмом 6/8. Ее принято танцевать на сцене и во время праздников – календарных, свадеб, дней рождения. Историки и хореографы сходятся во мнении, что точно установить, какой кавказский народ придумал лезгинку, невозможно.

**ВОПРОС:** Посмотрев фильм, вы узнали, что одним из самых популярных национальных блюд является жижиг-галнаш. Из какой муки готовят это блюдо?

**ОТВЕТ:** Из пшеничной и кукурузной.

**КОММЕНТАРИЙ:** Если в доме вайнаха собирается толпа гостей, то главным блюдом всегда будет жижиг-галнаш. Жижиг – это мясо, галнаш – галушки, жижиг-галнаш – галушки с мясом.

Вайнахи даже рассказывают притчу о богатыре Магомед, любившем хорошо поесть. Когда Магомед захотел жениться, ему нашли невесту в дальнем краю, куда лежал путь через Чечню. И вот богатырь остановился передохнуть в одном из чеченских сел и отведал жижиг-галнаш. Так Магомед остался в горном ауле и ел только галушки с мясом, да столько, что вскоре во всей округе не осталось ни одного теленка. И Магомед, наконец, решил продолжить путь к своей невесте. Но под любителем поесть рухнул конь и сломалась повозка. Невеста же тем временем вышла замуж за другого. А Магомед пусть на жижиг-галнаш и женится! Суть же притчи заключается в том, что невеста оказалась нетерпеливой, а блюдо жижиг-галнаш спасло Магомеда от плохой жены.

## **5. Обобщение результатов обсуждения и подведение итогов**

Сегодня мы познакомились с историями и традициями вайнахского народа. На долю этой нации выпало немало испытаний, но она смогла выжить и сохраниться. Сохранить себя и свою национальную идентичность, а также свое здоровье вайнахам помогают традиции, которые передаются из поколения в поколение.

И если у вас есть знакомые и друзья вайнахи (чеченцы или ингуши), расскажите им о том, как много интересного вы сегодня о них узнали. Им будет приятно, и это наверняка укрепит вашу с ними дружбу. И благодаря этому мы все будем жить в мире и согласии, а не ссориться по пустякам.

Важно помнить, что мы живем в одной дружной семье. И эта семья зовется Великой Россией! И наша с вами задача – сохранить общие традиции, дружбу в нашей многонациональной стране.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## Нормативные документы

1. О совершенствовании регулирования отдельных вопросов организации и функционирования публичной власти : закон РФ о поправке к Конституции Российской Федерации от 14 апр. 2020 г. № 1-ФКЗ. – URL: <https://base.garant.ru/73742836/>
2. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей : указ Президента РФ от 9 нояб. 2022 г. № 809 // КонсультантПлюс : справочная правовая система.
3. Рекомендации по совершенствованию «уклада школьной жизни» в условиях обновления структуры и содержания общего образования : письмо Минобрнауки России от 17 сент. 2001 г. № 22-06-1222. – URL: <https://base.garant.ru/1586987/>
4. О направлении разъяснений : письмо Минпросвещения России и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 26 апр. 2021 № СК-114/06/01-115/08-01 // КонсультантПлюс : справочная правовая система.
5. О примерном календарном плане воспитательной работы (вместе с Примерным календарным планом воспитательной работы на 2022/2023 учебный год) : утв. Минпросвещения России 10 июня 2022 г. ДГ-120/06вн : письмо Минпросвещения России от 17 июня 2022 г. № ТВ-1146/06. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_419902/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_419902/)
6. Об актуализации примерной рабочей программы воспитания : письмо Минпросвещения России руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования от 18 июля 2022 № АБ-1951/06 // КонсультантПлюс : справочная правовая система.
7. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.). – URL: <http://kremlin.ru/acts/constitution>
8. Примерная рабочая программа воспитания, разработанная Институтом изучения детства, семьи и воспитания. – URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--plai/programmy-vospitaniya/programma-vospitaniya-dlya-obshcheobrazovatelnykh-organizatsiy/>
9. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изм. на 5 авг. 2016 г.). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/499053710>
10. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 дек. 2012 г. № 1666. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36512/page/1>
11. Национальный проект «Образование» (2019–2024 гг.). – URL: <https://strategy24.ru/rf/education/projects/natsionalnyy-proekt-obrazovanie>
12. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» (2021–2024 гг.). – URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/patriot/>
13. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>
14. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. : распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р // КонсультантПлюс : справочная правовая система.
15. Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 г. : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 нояб. 2014 г. № 2403-р. – URL: <http://government.ru/docs/15965/>

## Специальная литература

1. Бартольд В. В. Ислам и культура мусульманства / В. В. Бартольд. – Москва, 1992. – 192 с.
2. Васильева В. М. Изучение вопросов культуры XI–XVIII веков на уроках истории СССР: Кн. для учителя: Из опыта работы / В. М. Васильева. – Москва : Просвещение, 1990. – 96 с.
3. Громыко М. М. О воззрениях русского народа / М. М. Громыко, А. В. Буганов. – Москва : Паломник, 2007. – 527 с.
4. Зарринкуб А. Х. Исламская цивилизация / А. Х. Зарринкуб ; пер. М. Махшулов. – Москва : Андалус, 2004. – 273 с.
5. Мацяяка Е. В. Методическое пособие для учителя (поурочные разработки к учебнику «Основы светской этики») / Е. В. Мацяяка. – Москва, 2014. – 230 с.
6. Методические рекомендации по реализации содержания предметной области «Основы духовно-нравственной культуры народов России» учебного плана для 5-го класса основного общего образования в 2014/15 уч. г. в общеобразовательных организациях Новосибирской области и г. Новосибирска. – Новосибирск, 2014. – 49 с.

## Интернет-источники

1. Министерство просвещения Российской Федерации. – URL: <https://edu.gov.ru/>
2. Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования. – URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/>
3. Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru>
4. Федеральный портал «Российское образование». – URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
5. Федеральный портал «Реестр примерных основных общеобразовательных программ». – URL: <https://fgosreestr.ru/>
6. Азбука веры. – URL: [http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya\\_zhizn/sem\\_tserkovnyh\\_tainstv/](http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya_zhizn/sem_tserkovnyh_tainstv/)
7. Религии мира. – URL: <http://relig.info/>
8. Универсальная научно-популярная энциклопедия. – URL: <http://www.krugosvet.ru/09>
9. Эпохи, стили, течения в изобразительном искусстве. – URL: <http://visart.info/>
10. Религии мира. – URL: <http://www.worldreligion.ru/>
11. Медиапроект гильдии межэтнической журналистики. Национальный акцент. – URL: <https://nazaccent.ru/event/23/?ysclid=lacbgqlioi588913436>
12. Новостной портал ТАСС. – URL: <https://tass.ru/info/12815505?ysclid=lac7mjyy98937987913>
13. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/geografiya/library/2014/09/22/formirovanie-naseleniya-irkutskoy-oblasti?ysclid=lacgvra7n974995553>
14. Татарская энциклопедия TATARICA. – URL: <https://tatarica.org/ru/razdely/istoriya/srednie-veka/batyr>
15. Блог Федора Холмова. – URL: <https://krdaebag.ru/osobennosti-koreyskogo-mentaliteta-html/?ysclid=laaykecgai6943039>
16. Армения. Гид по стране. – URL: <https://armeniyagid.ru/natsionalnoe-blyudo-dolma/>



# ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

Учебно-методические рекомендации  
по использованию электронного образовательного ресурса  
в рамках классных часов для 5–9-х классов  
общеобразовательных организаций

**Составители:**

**Башкатова** Татьяна Борисовна  
**Бучинский** Василий Александрович  
**Лашина** Елена Борисовна

ISBN 978-5-9624-2113-1

**Благотворительный фонд «ТАК надо!»**

<https://tac-fund.org/>

vk: tac\_fund

тел.: 89245416070

Редактор *Н. А. Михайлова*  
Дизайн обложки: *П. О. Ершов*

---

Подписано в печать 27.12.2022. Формат 60×90 1/16  
Уч.-изд. л. 3,0. Усл. печ. л. 3,5. Тираж 50 экз. Заказ 468

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИГУ  
664082, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124