

**Автор:**  
**Снегирева Алиса Алексеевна**  
ученица 2 класса  
**Руководитель:**  
**Никитина Мария Владимировна**  
учитель английского языка  
МБОУ СОШ № 51  
г. Астрахань, Астраханская область

## **Проект «Каша на стол - так и стол - престол. Почему, когда семья вместе, то и душа на месте?»**

### *Информационная карта проекта*

*Название работы:* Проект. Тема «Каша на стол - так и стол - престол. Почему, когда семья вместе, то и душа на месте?»

*Возраст учащихся:* 8-11 лет

*Область применения:* Внеклассная работа по английскому языку «Семейные традиции», уроки английского языка по теме: «Еда», «Традиции», «Моя Родина - Россия», а также родительские собрания, посвященные питанию детей, взаимоотношению детей и взрослых, индивидуальные консультации на тему: «Как сделать, чтобы в семье лучше понимали друг друга?»

*Цели проекта:* Формировать представление детей о совместных трапезах, как одной из древних русских семейных традиций.

Дать представление о каше, как исконно русской, полезной и очень вкусной еде. Вернуть этому блюду былую славу и показать его огромную пользу для растущего и взрослого организма.

*Задачи:*

1. Найти подтверждение правоты пословиц «Каша на стол - так и стол-престол. Когда семья вместе, то и душа на месте» в исторических и фольклорных источниках.

2. Сделать доказательные выводы и сформулировать их в листовке-буллете «Русский Фэн-шуй или семейные трапезы по-русски».

3. Выяснить, какие каши с давних пор присутствуют на нашем столе.

4. Узнать, какую роль играют каши для роста и формирования детского организма.

5. Собрать и проанализировать информацию о причинах нежелания некоторых детей есть каши и провести анкетирование с этой целью среди учащихся начальной школы.

6. Разработать разговорную тему для дальнейшего использования на уроках иностранного языка.

*Методы исследования:*

- анализ научной литературы;
- наблюдение;
- анкетирование;

- интервьюирование детей и родителей;
- использование интернет-ресурсов.

*Тип проекта:* исследовательский

*Продукт:* листовка-бюллетень «Русский Фэн-шуй или семейные трапезы по-русски». Рецепт детской универсальной каши.

*Актуальность проекта.*

Совсем недавно в интернете я встретила выражение «русский Фэн-шуй». Оно вызвало у меня улыбку, так как было очень необычно. Но почему-то осталось в голове, и я подумала:

«А почему нет?». Почему, если есть китайский, то не может быть русского? Начав разбираться в значении этого выражения, я поняла, что есть оно у нас в России уже много веков, только название ему - «Русские национальные традиции».

И сегодня мне бы хотелось поразмышлять об одной из таких очень важных на мой взгляд традиций - это традиция совместных семейных трапез.

И может быть это покажется нелогичным, но я сразу в начале работы сделаю вывод и выскажу свое отношение к проблеме: «Очень важно, когда семья собирается вместе за одним столом. Это является одним из самых больших преимуществ и предполагает обмен ценностями. Это, по сути бесценные уроки воспитания детей, и среди прочего ассортимента блюд семейной трапезы каше нужно вернуть ее ведущую роль или хотя бы не убирать из меню. Каша - это путь к здоровью (желудок, кишечник, кожа), а значит путь к долгой и счастливой жизни. «В своей работе я буду использовать материал из представленного ранее проекта «Кашка-вкусняшка или кашка-какашка?». Считаю это логичным и данный проект, по сути, является продолжением первого. Такой вот важный долгосрочный проект.

*Вопрос №1. Что такое трапеза и почему совместная трапеза так почиталась в Руси?*

Трапеза по Далю - стол. Стол с пищей, с яствами, обед, ужин. Издревле слово «трапеза» ассоциировалось с вкушением пищи при соблюдении благочестия и благообразия.

Вот материал, собранный в 1890-х о повседневной жизни ряда волостей, в котором сообщались существенные сведения о взглядах русских крестьян на стол, за которым совершалась семейная трапеза в их собственной избе. Стол четко связывался в крестьянском сознании с престолом Божиим в церкви. К столу относились, как к святыне.

За стол садились все члены семьи, а если были работники — то и они тоже. Всех присутствующих в это время в избе по какому-либо поводу приглашали обедать. Если младшим не хватало места на скамьях, то они ели стоя, либо же, в очень больших семьях, собирали 2 — 3 обеда.

Перед едой все молились. Молитва начиналась по почину хозяина. Во время обеда было принято молчать, либо же вести серьезные разговоры. Старики не позволяли молодым смеяться за обедом. За столом полагалось сидеть смирно, не болтать ногами, а уж тем более не браниться. Существовало в народе убеждение: если за столом бранятся, то ангел Господень отходит от стола и начинает горько

плакать, а на его место является дьявол и радуется. За едой проявляется особое отношение к хлебу. Хлеб — дар Господень, «хлеб наш насыщенный даждь нам днесъ». Тщательно следили, чтобы крошки не упали на пол, не были растоптаны, поэтому кусок старались разламывать над чашкой. Есть полагалось чинно, не спеша. Как бы ни проголодался человек, он не должен был поглощать пищу торопливо, с жадностью. Есть в шапке и даже просто сидеть за столом в шапке — считалось грехом» [1Энциклопедия «Русская цивилизация»].

#### *Вывод по первому вопросу*

Трапезничать - это значит разделить свой стол со всеми присутствующими в доме. Это особое время, когда семья, занятая постоянным трудом, может в спокойной обстановке поесть, пообщаться, проконтролировать положение дел в хозяйстве, воспитывать детей. Хлеб и каша с давних пор занимали главенствующее положение на нашем столе.

#### *Вопрос №2. Роль каши в истории России. Чем она так полезна?*

На Руси каша составляла необходимую принадлежность свадебного пира, рождественских праздников, родин, крестин и похоронного обряда, чему имеются документальное свидетельство. В обрядах она символизировала плодородие, обилие, рост, приумножение.

Кашу готовили из целых или дробленых зерен (реже из муки) пшеницы, ячменя, проса, гречихи. Употребление каши на родинах и крестьинах ребенка сопровождалось магическими действиями, призванными обеспечить новорожденному счастье, здоровье и быстрый рост, женщинам - плодовитость, земле - плодородие. У русичей был обычай при заключении мирного договора с бывшими врагами сварить кашу и съесть ее в присутствии дружины. Кашею еще назывался свадебный пир: по русскому обычаю жених и невеста должны были сварить кашу и съесть ее в присутствии сватов, без этого брак считался недействительным. «С ним каши не сваришь» - с ним не договоришься.

Каша - одно из главных блюд традиционного рациона россиян. Из материалов энциклопедий, из рекомендаций диетологов и сравнительного анализа состава разных круп выяснили, что все крупы, из которых готовят каши, полезны, так как содержат целый набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железа, магния, калия, витаминов. Разные виды круп содержат от 65 до 77% углеводов, в том числе клетчатку; от 7 до 12% белков; до 6% жиров. В них достаточно много витаминов В1, В2, РР и минералов - фосфора, железа, калия, магния. 100 г круп дают 300-350 ккал. Калорийность готовых каш без добавления масла в несколько раз ниже, так как зерно впитывает в себя много воды.

#### *«Шкалу почета круп» я бы выстроила следующим образом:*

1 место- крупы, насыщенные белками и минеральными веществами. Это рисовая, овсяная и гречневая.

2 место- победнее - пшенка, манка

#### *Вывод по второму вопросу*

В соответствии с современными представлениями о «пирамиде питания» (рекомендация ВОЗ), более половины суточного рациона детей должны

составлять зерновые: каши, хлебобулочные и макаронные изделия, хлопья (мюсли).

Все вышесказанное доказывает, что русская каша - самый полезный из продуктов.

*Вопрос №3. Почему все реже каша на нашем столе? Каковы причины нежелания детей есть кашу?*

С помощью опроса детей и взрослых мы пытались выяснить, понимают ли они всю важность включения каш в рацион питания. Все без исключения участники опроса согласились с утверждением, что каша необходима. Но при этом 70% процентов родителей признались, что просто не готовят кашу. Круг замыкается. Родители не готовят каши - дети каши не едят. Корни этой проблемы уходят в раннее детство. Взрослые оправдываются, утверждая, что и в два, и в три года, (а тогда они еще готовили каши), дети все равно их не ели. Что произошло с нацией, решившей заменить здоровую вкусную и очень полезную еду на модифицированную, приводящую к гастритам и ожирению пищу. Забывшую исторические корни, традиции и рожденные в этой связи пословицы, поговорки и крылатые выражения. Как называли самых преданных первых друзей? «Однокашники». Как Суворову удалось избежать гибели солдат при сложнейших переходах? Готовя «щи да кашу - еду нашу». «С ним каши не сваришь» - говорили про тех, с кем не договоришься и в бой не пойдешь.

Вот причины, на наш взгляд такого незаслуженного отношения к кашам:

1. *Реклама*. Привычки к употреблению определенных видов пищи закладываются в раннем детстве, и в обществе, где большую роль в жизни семьи играют телевидение и реклама, родителям трудно настоять, чтобы дети строго придерживались здоровой пищи.

2. *Психологический фактор*. Иногда ребенок не ест каши только потому, что их не едят его родители. Заставить маму и папу съесть овсянную кашу почти невозможно, зато можно увидеть на столе различные бутерброды, газировки и прочие вредные, но очень заманчивые продукты. Дети всё замечают, копируют поведение родителей и хотят есть то, что едят взрослые. Поэтому, если вы желаете, чтобы ваш ребёнок хотел и ел каши, ешьте каши вместе с ним. 3. *Внешний вид каши*. Иногда только один вид сваренной каши вызывает отвращение. Может она вязкая или колет горло, или очень сладкая, или соленая? Одним словом каша-какаша.

*Вывод по третьему вопросу*

Поиските причины нежелания вашего ребёнка есть каши.

*Вывод по всему проекту*

В суете современной жизни потерялась традиция собирать всех членов семьи вместе на обед или ужин. В семьях, которые собираются вместе за столом дети здоровее, счастливее и лучше учатся в школе. Аргументы в пользу семейных обедов или Русский Фэн-шуй:

– Когда вы едите с семьей, у всех есть возможность общаться. Все могут высказаться, выразить желания, надежды, откровенничать, тем самым можно найти решение проблемам. Ученые предположили, что общение в семье, оказывает благотворное влияние, как вакцина, защищая детей от плохих вещей.

– Общение за столом с близкими является одним из самых больших преимуществ. Этот вид общения предполагает обмен личными ценностями. Родители учат своих детей, что хорошо и что плохо, тем самым давая им бесценный урок.

– Семейные трапезы, предоставляют членам семьи чувство принадлежности. Они играют важную роль в укреплении отношений между членами семьи и поддержания сбалансированной и приятной атмосферы.

– В семьях, где существует такая хорошая традиция, подростки менее склонны курить, пить, принимать наркотики, не подвержены депрессиям или мыслям о самоубийстве. Кроме того, молодые люди лучше учатся в школе, умеют правильно вести себя за столом, едят более здоровую пищу, имеют более богатый словарный запас.

– Когда семейная трапеза станет привычкой и все принимают ее без проблем, атмосфера дома значительно улучшится, все станут добре и ближе друг другу.

*Продукт проекта*

*Листовка-бюллетень*

*Как правильно провести время за столом по русскому Фэн-шую?*

- Каждый должен вести себя с другими с уважением.
- Важно, чтобы все ели тихо, спокойно, без страха, стресса или напряжения.
- Каждый должен иметь, как минимум, одно задание при накрытии стола.
- Найдите общие темы для разговора, чтобы общаться с родными и близкими, вместо того, чтобы нажимать кнопки мобильного телефона.
- Во время семейных ужинов не отвлекайтесь на телевизор или телефон.

***Список литературы***

1. Даль В.И Толковый словарь русского языка для детей. -М.: Эксмо.
2. Домашнее меню современной хозяйки. -М.: Эксмо.