

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУДО «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ОГБОУДО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«ШКОЛА ЮНОГО ЭКСКУРСОВОДА»
ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ЮНЫХ ЭКСКУРСОВОДОВ

«ЗА СИБИРСКИМ ЗДОРОВЬЕМ»
(Колпашевский район Томской области)

Удмуртская Республика
г. Ижевск

Авторы:

Ларионов Леонид Алексеевич, МБОУ №76 «ШБ»
Мальгинов Артём Эдуардович, МБОУ ДО ДД(Ю)Т
Мухаметзянов Дамир Илфатович, МБОУ «СОШ №20»

Руководитель:

Мальгинова Ольга Ивановна,
руководитель литературно-краеведческого музея им. Г.А. Ходырева,
учитель истории МБОУ «СОШ №20»

Экскурсия:

- автобусная;
- с тремя остановками;
- с элементами интерактива.

В ходе экскурсии её участники познакомятся с растительным и животным миром края, методами и приёмами народной медицины жителей Сибири на примере Колпашевского района Томской области.

Цель: познакомить экскурсантов с условиями проживания и повседневной жизнью коренных народов Сибири северных районов Томской области.

Задачи:

- Способствовать развитию интереса экскурсантов к истории и культуре малочисленных народов Сибири;
- Воспитать в экскурсантах чувство бережного отношения к природе;
- Показать пример использования природных ресурсов в поддержании и укреплении здоровья человека;

Методика проведения экскурсии:

- Дифференцированный подход;
- Логические переходы между отдельными фрагментами экскурсии;
- Соотношение показа и рассказа;
- Вопросно-ответный метод.

Текст экскурсии разработан для подростков 15-17 лет.

Продолжительность: 3 часа 30 мин.

Текст экскурсии

Добрый день, дорогие друзья, вас приветствуют ваши экскурсоводы Леонид, Артём и Дамир. Мы находимся с вами на территории Западной Сибири, в Томской области, Колпашевском районе. В ходе экскурсии вы увидите уникальную природу, познакомитесь с богатым жизненным опытом и культурой коренных народов Сибири.

Существует выражение «сибирское здоровье».

Вопрос аудитории: Что мы понимаем под выражением «сибирское здоровье»?

Предполагаемый ответ: Под этим словосочетанием мы понимаем не только состояние организма, при котором правильно действуют все его органы, но и закалённый характер. И наша экскурсия направлена на то, чтобы познакомить вас с условиями, составляющими «сибирское здоровье».

Остановка 1. Итак, наше путешествие начинается с Колпашевского краеведческого музея. Пожалуйста, при входе в музей наденьте бахилы и сядьте на лестницу для общей фотографии – это традиция музея. Витрины и экспонаты руками трогать нельзя. Все вопросы можете задавать в ходе экскурсии, не перебивая экскурсовода.

А теперь давайте познакомимся с климатом и природными условиями края. Пройдём в зал, посвящённый растительному и животному миру Томской области.

Большую часть Томской области занимают леса, болота, реки и озера. Вся речная система принадлежит бассейну Оби, которая пересекает область с юго-востока на северо-запад, деля ее на две почти равные части.

Леса покрывают около 60 % территории. Тайга образована в основном хвойными породами – сосной, сибирским кедром, елью и пихтой; из лиственных деревьев доминируют береза и осина. Обильно произрастают брусника, малина, голубика, черника, клюква.

На территории области обитают лоси, олени, косули, бурые медведи, рыси, россомахи, соболя, лисы, белки, волки. В реках и озерах водятся нельма, муксун, стерлядь, пелядь.

Климат здесь континентальный, характеризующийся продолжительной умеренно-суровой и снежной зимой. Большая часть области труднодоступна.

Многовековой опыт хантов, эвенков, селькупов и других народов Севера показывает, что они накопили знания, помогавшие выжить в таких суровых природных условиях.

А теперь поднимемся в зал на втором этаже, где мы узнаем, что же помогало коренным народам в их непростой жизни.

Важное место в жизни коренных народов занимали охота и рыболовство. Рыбу употребляли в сыром, вяленом и других видах.

Например, излюбленной пищей селькупов была строганина, которую обмакивали в свежую кровь. Так же в пищу употребляли сырую печень лося. Ели костный мозг в сыром и варёном виде. Собирали кровь в специальные кожаные мешки и добавляли обычную муку – делали кровяные лепёшки. Их подсушивали около костра или обвертывали на вертел, или жарили на рыбьем жире. Кости рыбы подсушивали и стирали в порошок. Люди считали, что, употребляя костную муку, они становятся сильнее. Рыбу в основном ловили летом, а начиная с октября месяца начиналась охота на боровую дичь (утки, гуси, глухари). Зимой охотились на лося, медведя.

Зубы у народов Севера были в идеальном состоянии, потому что они готовили пищу из натуральных продуктов и почти не ели сахар. Недостаток глюкозы в организме люди заменяли в основном с помощью ягод (брусника, клюква, черника, голубика и т.п.). Ягоды замораживали, сушили. В экспозиции музея можно увидеть совок для сбора ягод. Совок изготавливался из дерева и бересты индивидуально под руку человека (рабочая часть совка с 11-ю зубьями).

Сезонными были и сбор, и переработка дикоросов, которые не только употребляли в пищу, но и являлись лекарственными средствами. Отвар некоторых растений пьют до сих пор вместо чая. Повсеместно для этой цели используются растения, которые есть в доме: листья березы, зверобой, ромашка, чага, шиповник, листья малины, смородины и др. Обычно их сухими складывают в платяной мешочек, берестяные туески и, заварив, пьют как чай или же вместо воды. Отвар обычно употребляют только в течение суток. Однако некоторые растения используют при лечении конкретных заболеваний. Листья карликовой березы применяются как противовоспалительное и противозудное средство при укусах комаров. Укушенные места натираются свежесорванными зелеными листьями. Народы Севера, согласно имеющимся сведениям, при фурункулах рекомендуют применять компрессы из травы зверобоя, ромашки, на гнойные раны прикладывают листья подорожника; при диатезе больного ребенка парят в бане ветками черной смородины и купают в отваре калины. Исследуемыми народами использовались и средства других растений (кора ольхи и осины, свежий сок морошки, плоды черники, корни кровохлебки). В лечении болезней органов дыхания, в том числе туберкулеза, используется внутренний жир оленя, барсука, медведя.

Селькупы очищали жилище и человека от всего злого дымом, из смолы лиственницы. Но самым надежным средством считалось камлание шамана. Они владели рациональными способами врачевания, основанными на знании целебных свойств трав и веществ, сочетали с обрядами,

жертвоприношениями, наговорами, заговорами, где, несомненно, присутствовали приемы психотерапии. Шаманы использовали для вхождения в транс настойку из мухомора. Незаменимым атрибутом шамана был бубен. Его изготавливали пожилые женщины с опытом. Процесс оживление бубна у селькупов проходил не один день. В экспозиции музея вы можете увидеть бубны селькупов и эвенков, костюмный комплекс шамана (халат, шапка, обувь, штаны). Он выполнен из таких материалов, как ткань, шкуры животных, украшен мехом, бисером, металлическими пластинами в виде птичьего крыла и фигуры человека. Искусство шамана передавалось по наследству.

Высушенные травы шаман хранил в берестяных коробочках. В быту также использовали посуду из коры березы (экологически чистого материала). В экспозиции музея представлены кухонная утварь, посуда, детские игрушки из этого природного материала. А ещё из бересты мастерили люльки, туески, шили покрышки для чума. Труха сгнившего ствола дерева хорошо впитывает влагу, поэтому ее клали в колыбель ребенку. А еще из березы изготавливали стружку, которая использовалась в гигиенических целях. Такая стружка заменяла полотенца, с ее помощью можно мыть посуду, в нее заворачивают кухонную утварь при перекочевках, березовую стружку, так же как и березовую труху, клали в колыбель ребенку. Тонкая и мягкая, она хорошо впитывает влагу. По мере намокания стружку заменяют на новую. Заготавливали стружку обычно в больших количествах и занимались этим традиционно женщины.

Надо отметить, что использование глиняной посуды местные народы переняли у русских переселенцев.

Кроме этого, селькупы использовали болотную траву - ситник, для изготовления портянок. Растет она кочками, вдоль береговой линии, отделяя лес от болота. Селькупы считали, что кочки - это голова хозяйки болота, охраняющая свои владения. Они никогда не рвали траву на болоте, так как считали, что это её волосы. Траву могли только подрезать. Потом её сушили на солнце, чтобы она подвяла. Селькупы верили, что высушенный ситник вбирал в себя энергию солнца.

Широкое практикование народной медицины в прошлом обусловлено острой нехваткой профессиональных медицинских работников. В советское время народная медицина ассоциировалась со знахарством, а лекари преследовались.

Таким образом, подводя итог нашей экскурсии в краеведческом музее, мы можем сказать, что суровые природные условия повлияли на повседневную жизнь народов Сибири, выработку ими особых пищевых

пристрастий и разнообразных по средствам и методам способы лечения и гигиены.

В заключении мы предлагаем вам решить задания квеста.

Интерактив: Задание 1. Квест по экспозициям музея "О чём говорят деревья".

По завершению подведения итогов квеста, мы на автобусе отправляемся на прогулку в Кедровый парк.

Остановка 2. Следующей точкой нашего маршрута станет Кедровый парк, расположенный в центре города Колпашево.

Роль хвойного леса в жизни человека имеет огромное значение, ведь каждая хвоинка – это фабрика по производству кислорода. Многие хвойные породы деревьев выделяют особые вещества фитонциды, которые очищают воздух от бактерий. Кедровый парк занимает площадь около 24 га, где растут кедр (сосна сибирская), пихта, лиственные деревья. Среди кустарников распространены рябина, черемуха, калина, дикая малина, черника, шиповник.

Кедр признан лекарственным растением. В его составе обнаружены биологически активные вещества, благодаря положительному воздействию которых удастся вылечиться от ряда заболеваний. Целебным сырьем считаются хвоя, смола (живица), семена (орехи), а также их скорлупа, почки веток и молодые верхушки. Хвоя содержит эфирные масла и каротин. В составе хвои также обнаружены полезные микроэлементы (фосфор, железо, марганец, медь и др.) и аскорбиновая кислота.

Рябина обладает кровоостанавливающим и витаминным свойствами. Рябина оказывает положительное действие на обмен жиров в организме. Рябина наряду с перечисленными свойствами, является ещё и средством, которое применяют при ожогах, ранах и воспалениях различных видов. Плоды рябины помогают в лечении болезней печени и цинги.

Из крапивы нельзя создать благоухающую икебану, радующую глаз, но организм по достоинству оценит букет уникальных лечебных свойств. Целебное воздействие жгучей травы распространяется практически на все системы органов. Крапива способна: стимулировать пищеварение, усиливать синтез желчи, нормализовать обмен жиров, снизить показатели холестерина, выводить токсины, останавливать кровотечения, уменьшать отеки, выводить избыток жидкости из тканей, регенерировать поврежденные ткани, стимулировать рост волос. Женщины используют растение с древнейших времен для очищения кожи и сохранения красоты волос.

Черника содержит дубильные вещества, витамины, органические кислоты и сахар. Благодаря всем этим веществам растение обладает мочегонным, противовоспалительным и противогнилостным свойствами. Чернику применяют как желчегонное и понижающее уровень сахара в крови

средство. Растение содержит огромное количество антиоксидантов, которые уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Плоды черники используют для улучшения зрения.

Среди кустарников бузины выделяют около 25 видов. В лекарственных целях особенно широко используют красную и черную бузину. Из неё готовят эликсиры, добавляют в состав противовирусных средств для лечения простудных заболеваний, гриппа. Лабораторные исследования показали, что активные элементы концентрированного сока бузины способны подавлять размножение вируса гриппа, усиливать иммунную систему.

Животный мир парка представлен белками, бурундуками, свиристелями, дятлами и т.д. На одной из полян находится родник с чистой ключевой водой.

Парк уже давно стал излюбленным местом отдыха горожан, потому что в нём проводятся культурные мероприятия, мастер-классы; работает детская площадка, тир, скалодром. Вне зависимости от времени года каждый в парке найдёт занятие по душе. Например, пешие и лыжные прогулки, скандинавская ходьба и катание на велосипеде или роликах.

С незапамятных времён наши предки верили в целебную силу деревьев и широко использовали её во благо своему здоровью. У селькупов священными деревьями были береза и кедр.

У вас есть возможность насладиться этим местом и погулять в течение 15 минут. Потом мы ждем вас в автобусе.

Интерактив: Задание 2. Предлагаем вам найти свое дерево, прикоснуться к нему, обнять и почувствовать себя с ним единым целым. И можно набрать воды из родника.

Остановка 3. А перед вами открывается прекрасный вид на Светлое озеро – третью точку нашего путешествия.

Первое Светлое озеро, расположилось в 13 километрах от города, а второе в 25 километрах.

Первому Светлому озеру решением Томского Облисполкома в 1986 году присвоен статус памятника природы, что означает особо охраняемую природную территорию. Первое Светлое озеро с относительно спокойной, малоизрезанной линией берега, приближается по площади водного зеркала к семидесяти трём гектарам, а протяжённость его береговой линии равна примерно трём километрам. Берега озера довольно разнообразны. Отмели сменяются травянистыми заливами и местами с нечастыми белыми водяными лилиями и кувшинками. Есть и обрывистые, глубокие берега с топляком-коряжником. Удивительной прозрачности в озере Светлом вода (может быть и имя своё озеро получило от этого). По берегам, почти

вплотную к зеркалу воды, подступил лес. В лесах этих изобилие ягод – и черники, и клюквы, и смородины и брусники.

Ныне Светлое озеро знаковое место отдыха как населения города Колпашево, так и туристов.

Интерактив: На протяжении экскурсии мы с вами познакомились с различными целебными растениями. И в завершении мы предлагаем вам попить чай с уже знакомыми для всех нас целебными растениями (чага, хвоя ели, хвоя сосны, брусника, черника, смородина).

Чай не пьёшь – какая сила? Чай нужно пить, изготовленный своими руками. У каждого народа сложились свои традиции чайной церемонии. Например, мы нашли информацию в интернете о том, что эвенки чай пьют в первую очередь по приходу на новое место и перед началом любого дела.

Во время чаепития селькупы, если больше не хотели чая, переворачивали чашку вверх дном, иначе хозяйка бесконечно могла наливать чай в чашку гостя. Оленьё молоко обычно лили с чаем и заливали им мучную кашу, размятые ягоды. Весной эвенки собирали березовый сок, а летом выкапывали корни зонтичных растений, оскабливали, высушивали, толкли до муки и заваривали с водой в виде кашицы. Ели ягоды - голубику, чернику, морошку и др., запивая чаем. Первые кедровые орехи ели вместе со скорлупой. Иногда их пекли в золе и толкли, а затем заливали кипятком до образования кашицы.

Заключительная часть

Друзья, наша экскурсия подошла к концу, сегодня мы путешествовали по Колпашевскому району Томской области.

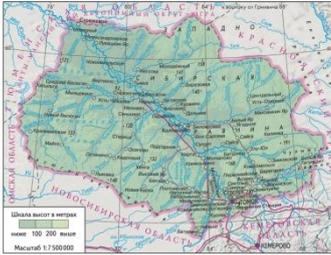
1. Продолжите, пожалуйста, предложение: «Сегодня мы узнали ...» (возможные варианты ответов: кто такие шаманы, чем лечились коренные жители Сибири и т.д.).
2. Что вас больше всего удивило?
3. Что означает выражение «сибирское здоровье»?
4. Какие факторы влияют на формирование крепкого психического и физического здоровья человека?
5. Актуальна ли эта тема для местности, в которой проживаете вы?
(выслушиваем ответы учащихся)

Спасибо вам за внимание, до скорых встреч!

Список используемой литературы и Интернет ресурсов

- А.Г. Озеров. Историко-этнографические исследования учащихся (учебно-методическое пособие). Под общей редакцией Е.Л. Галкиной – М.: ФЦДЮТиК, 2007. 160 с.
- Селькупская этнографическая коллекция Колпашевского краеведческого музея: Каталог / Авт.-сост. А.А. Пихновская. - Томск, 2007.
- "Школа юного экскурсовода". "Проектирование исследовательского экскурсионного маршрута" / составители: А.А. Ванюкова, Ю.А. Подворчан, Е.А. Остапова, Г.А. Панюкова; под общ. ред. Н.Н. Курасовой - Томск: Издательство Алком, 2021. - 64 с.
- [Электронный ресурс]: <http://kizhi.karelia.ru/library/ryabinin-2007/364.html> (Дата обращения к электронному ресурсу: 26.08.2021)
- [Электронный ресурс]: <https://ar.culture.ru/ru/subject/struzhka-berezovaya#:~:text=Березовые%20дрова%20используют%20для%20обогрева,труху%2C%20кладут%20в%20колыбель%20ребенку> (Дата обращения к электронному ресурсу: 26.08.2021)
- [Электронный ресурс]: <http://netler.ru/articles/dendro.htm> (Дата обращения к электронному ресурсу: 27.08.21)
- [Электронный ресурс]: <https://posibiri.ru/pervoe-svetloe-ozero-v-kolpashevskom-rajone/> (Дата обращения к электронному ресурсу: 27.08.21)
- [Электронный ресурс]: <http://baik-info.ru/chaynye-tradicii-narodov-sibiri> (Дата обращения к электронному ресурсу: 27.08.21)

Опись материалов портфеля экскурсовода

№ п/п	Наименование материала с кратким описанием	Примечание
1	 <p>Карта Томской области</p>	<p>Площадь - 314 391 км², население - 1 070 339 чел.</p>
2	 <p>Карта Калпашевского района Томской области.</p>	<p>Площадь - 17112,38 км², население - 37 148 чел.</p>
3	 <p>Чага</p>	<p>Чай из чаги служит отличным противовирусным средством, придаёт сил, понижает давление.</p>
4	 <p>Таволга (белоголовник)</p>	<p>Чай из таволги повышает иммунитет благодаря большому количеству витаминов.</p>
5	 <p>Брусника</p>	<p>Чай из брусники лечит туберкулёз, простуду, болезни органов пищеварения, также он полезен при повышенном артериальном давлении</p>

6		Лесной шиповник	Чай из шиповника повышает иммунитет благодаря огромному количеству витамина С
7		Кедр	Чай из кедровой хвои лечит сердечно - сосудистые заболевания, болезнь лёгких, повышает иммунитет