**Классный час**

**«Храня традиции наших предков»**

**Цель:**

углубить знания учащихся о белорусских традициях; воспитывать уважение к историческому прошлому Беларуси.

**Задачи:**

- расширить знания учащихся о культуре Беларуси, о традициях, обрядах и праздниках;

- формировать активную гражданскую позицию;

- воспитывать любовь к Родине, народной культуре, чувство глубокого уважения к национальному наследию, традициям, обычаям и культуре белорусского народа.

**Форма проведения:** устный журнал

**Подготовительная работа.** Класс делится на творческие группы, каждая из которых накануне получает индивидуальное задание: подготовить сообщения о традициях, обычаях белорусского народа, подобрать исторические сведения, материал о народных приметах, особенностях национальной белорусской кухни.

**Оборудование.** Проектор, компьютер, материал для оформление школьной доски, раздаточный материал для учащихся.

**Эпиграф.** То, что забыли сыновья,

стараются вспомнить внуки.

Эйлис Росси

**Ход мероприятия**

**Учитель.** Ребята! Сегодня мы с вами поговорим о традициях и обычаях белорусского народа.

История белорусского народа и его быт тесно переплетался с традиционными праздниками, передающимися из поколения в поколение. Традиции бережно соблюдались и хранили исторические устои уважения к Земле-матушке, труду человека и его заботе о природе.  Белорусскому народу дороги его традиции, праздники. Историк древности Геродот сказал так: «Если бы предоставить всем народам на свете, выбирать самые лучшие обычаи и нравы, то каждый народ выбрал бы свои собственные, так как каждый народ убежден, что его собственные обычаи и образ жизни лучшие». Обряды и традиции, которые прекрасно сохранились на белорусской земле, характеризуют народ, который здесь живет.

*Подготовленный учащийся читает стихотворение:*

Радзіма наша – Беларусь,

І колькі не шукай,

Не знойдзеш ты на ўсёй зямлі

Мілей, чым гэты край.

Не знойдзеш ты такіх людзей,

Іх сэрцы – дабрыня;

Яна струменіць, льецца ў свет

Крынічкаю штодня.

Таму ў жыцці не трэба быць

Няшчырым, сквапным, злым.

Не забывай, ты – беларус,

І заставайся ім.

**Учитель.** Современные правила поведения белорусов вытекают из традиций и обычаев, которые исторически сложились на нашей территории.

Традиция — это то, что переходит от одного поколения к другому, то, что унаследовано нами от наших предков: порядок, нормы поведения. Обычаем мы называем какие-либо установившиеся правила. Это общепринятый, давно заведенный порядок в общественных отношениях.

Традиции народа – это бесценный опыт неисчислимых поколений наших предков.

Об этом мы и поговорим с вами сегодня егодняшний классный час мы проведем в виде устного журнала.

И **первая страница «По следам истории»** (территориальное расположение, исторические сведения).

Материал подготовила 1 творческая группа.

*С подготовленным материалом выступает 1 творческая группа*

**Учитель.** Ребята, на некоторое время я предлагаю вам стать художниками. Но рисовать вы будете не красками, а словами. Необходимо создать картину о нашей Родине.

Каждое красивое слово надо объяснить.

*Сінявокая.* У нас много красивых рек, озер. В полях цветут синие васильки.

*Зеленая*. Очень много лесов, лугов и полей.

*Лучшая,* потому что это наша Родина.

*Дружелюбная*. Белорусы – народ дружелюбный и гостеприимный.

*Белая.* Белый цвет – цвет добра и чистоты. Издавна белорусы любили одеваться в белые льняные рубашки.

*Красивая*. У нас красивые города, деревни, улицы, площади.

*Трудолюбивая*. В Беларуси живут трудолюбивые люди, которые делают много необходимых вещей.

*Лесная.* Много лесов, боров, пущ.

*Чудесная.* У нас чудесные изделия из соломы, глины, деревянные игрушки.

Мастеровая. В Беларуси очень много мастеров, которые вышивают, плетут из лозы, рисуют.

*Щедрая. Б*елорусская земля очень щедра. Она дарит богатый урожай овощей и фруктов, ягод и грибов.

*Толерантная*. В Беларуси живут добрые люди. Они уважают других людей, считаются с их мнением. У них много друзей.

*Партизанская*. В годы Великой Отечественной войны в белорусских лесах было много партизанских отрядов, которые сражались за Родину.

**Учитель.** Замечательная картина получилась у вас.

А мы листаем дальше наш журнал. И **вторая страница называется – «Встречаем по одёжке».**

*Собранный материал презентует 2 творческая группа.*

**Учитель.** А сейчас нашим творческим группам предстоит выполнить следующее задание. Вам нужно самостоятельно раскрасить костюмы на основе полученной информации.

Перед вами лежат листки с контуром костюмов.



**Учитель.** Спасибо, дорогие ребята. Вы все замечательно справились!

А мы переходим к **третьей странице под названием «Народная мудрость».**

*Информацию представляет 3 творческая группа.*

 **Учитель.** Как вы уже догадались, сейчас мы опять будем выполнять очередное задание. На доске размещены иллюстрации различных народных праздников. Вам нужно из предложенных названий выбрать правильные и прикрепить рядом с картинкой.

Купалле Дажынкі



Каляды Гуканне вясны



Масленіца

**Учитель.** И это далеко не все праздники наших предков. Возможно, вы, дорогие ребята, можете рассказать ещё о каких-либо народных праздниках?

*Ответы детей.*

**Учитель. Четвёртая страница называется «Смачна есці!”.** И подготовила материал для данной страницы нашего журнала 4 творческая группа.

*С подготовленным материалом выступает 4 творческая группа*

**Учитель.** Спасибо, ребята. А сейчас последнее задание для вас. Самое приятное и вкусное. Каждой творческой группе нужно написать рецепт приготовления какого-либо блюда из национальной белорусской кухни. Блюдо выбрать можете сами на своё усмотрение. На выполнение задания вам отводится несколько минут. По итогу поделитесь своими рецептами с редакцией нашего журнала.

*Учащиеся делятся рецептами блюд национальной белорусской кухни.*

**Учитель.** Вот и закончился классный час. Вы увидели, сколько интересного, таинственного скрыто в нашей истории. Но мы коснулись лишь крошечной ее частички. Если вы будете интересоваться историей нашего народа, то отроете много тайн. В этом вам помогут учителя истории, белорусской литературы, географии и, конечно, книги.

Я- беларус, я нарадзiўся

На гэтай казачнай зямлi,

Дзе мiж лясоў и пушчаў дзiкiх

Адвеку прашчуры жылi.

Я - беларус, я ганаруся,

Што маю гэтае iмя:

Аб добрай славе Беларусi

У свеце знаюць нездарма!

Я - беларус, і я шчаслiвы,

Што мацi мову мне дала,

Што родных песень пералiвы

I зблiзку чую, і здалля.

Ребята, сейчас я предлагаю вам продолжить фразы:

- Я (узнал, смог придумать, представить, изобразить, ) … и захотелось …;

- Мне удалось (понять, постигнуть, осмыслить, разобраться, уяснить, осознать, систематизировать разрозненные сведения) …;

- Теперь я …

- Самым интересным (познавательным, удивительным, невероятным, необыкновенным, странным, чудным, невообразимым, немыслимым, исключительным, выдающимся, незаурядным, феноменальным, редчайшим) сегодня было (стало)………

**Учитель.** Спасибо, дорогие ребята, за активную и продуктивную работу на нашем классном часу.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**По следам истории**

В XIII в. Белорусские земли вошли в состав нового государства. Оно возникло на основе территории расселения двух народов – литовского и белорусского. Позже в его состав вошла часть украинских и русских земель. Объединение в этом государстве балтских земель и княжества бывшей Руси обусловило его название – Великое княжество Литовское и Русское. С самого начало это было многонациональное государство, где все народы мирно сосуществовали, дополняя и обогащая друг друга. Правящая династия происходила из литовской знати, а экономический и культурный облик государства определяли белорусские земли.

Великое княжество Литовское сыграло важную роль в истории Беларуси. В составе этого государства наши предки смогли выстоять перед агрессией крестоносцев и монголо – татар. В составе ВКЛ происходило формирование белорусской народности. Если Киевскую Русь называют колыбелью белорусского народа, то в Великом княжестве Литовском, можно сказать, произошло его взросление. Именно в это время оформились основные черты белорусской культуры и белорусского характера – многоконфессиональность, религиозная и национальная терпимость, уважение к различным обычаям и культурам, к традициям соседей, открытость.

Беларусь располагается в географическом центре Европы, между Черным и Балтийским морями, на переплетении торговых путей, которые шли с севера на юг, с запада на восток. Заграничные купцы, путешественники и проповедники были здесь частыми гостями. Они содействовали развитию нашего края, его экономики и культуры. Открытый, душевный и гостеприимный белорусский народ умел встречать и угощать тех, кто шел к нему с миром.

Бедствия и лишения закаляли белорусский народ, и он становился более сильным, мужественным, копил силы, чтобы выжить и предстать перед всем миром со своей собственной историей, героической и порой драматической.

**Встречаем по одёжке**

Белорусский национальный костюм — сложившийся на протяжении веков комплекс одежды, обуви и аксессуаров, который использовался белорусами в повседневном и праздничном обиходе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Белорусский костюм, имея общие корни с украинским и русским национальными костюмами и формируясь на основе взаимовлияния литовской, польской, русской и украинской традиций, тем не менее, отличается самобытностью и является самостоятельным явлением. Кроме этого, он вбирал в себя тенденции интернационального городского костюма и таким образом вписывался в общеевропейский контекст.

Самобытность белорусского костюма определяют виртуозная разработка деталей, композиционная завершённость, сочетание декоративности и продуманной практичности. Художественный образ костюма усложняли обязательные орнаментальные украшения на рукавах, вороте, фартуке, головных уборах. Белорусский костюм отличается богатством техник оформления. Это и вышивка, и узорное ткачество, и кружево, и аппликация.

Являясь этноопределяющим признаком для всей Беларуси, костюм в разных регионах страны имел определённые особенности, создающие неповторимые колориты. Это архаичность и чистота линий на Западном Полесье, живописность на Восточном Полесье, гармоничная уравновешенность в Центральной Беларуси, некоторая торжественность в Наддвинье, динамичный силуэт в Понемонье, необычайное разнообразие и богатство декора в Поднепровье.

Мужской костюм

Мужской костюм обычно состоял из рубахи, вышитой по вороту и низу, брюк, жилета, ноговиц (поясная одежда).

Ноговицами (портками) в Беларуси назывались штаны. Их шили из однотонного или пестрядевого льняного полотна, из посконной или полусуконной ткани, зимние — из тёмного сукна (суконники). Узкие штанины соединяли в верхней части ромбовидной вставкой, спереди делали прореху. Ноговицы были воротниковые на поясе, который застегивался на колодочку или пуговицу, и безворотниковые на веревочке. Штанины внизу спадали свободно или обертывались онучами и оборами лаптей. Рубаху носили поверх ноговиц и подпоясывали. В конце XIX в. полотняные ноговицы стали нижним бельем. В XX в. на смену ноговицам пришли фабричные изделия. Ноговицы — элемент самой обыденной одежды.

Покрой одежды в конце XIX-начале XX в. не отличался особой сложностью. Одевались в основном в белые льняные рубахи в виде туники с длинными рукавами и низкими стоячими воротничками. В верхних рубахах рукава, воротник, а в мужских и подол украшались вышивкой, тесьмой или вязаными кружевами. Рубаха носилась навыпуск, подпоясывалась цветным поясом. Карманы отсутствовали, их заменяла кожаная сумочка, которую носили через плечо или подвешивали к кожаному поясу.

Мужские рубахи были гораздо короче женских, поскольку к ним полагались ещё и портки. Те, кто победнее, носили обычные льняные портки, а те, кто побогаче — сверху ещё и шелковые.

Верхняя одежда

В качестве верхней одежды использовались кожухи из овчины, которые у зажиточных людей сверху обшивались дорогой тканью и украшались вышивкой и аппликациями. Очень богатые люди носили шубы из меха. Также существовала верхняя одежда из сукна, которая называлась по-разному: «епанча», «кирея», «бурка», «чуя».

Головные уборы

Существовало большое разнообразие мужских головных уборов: магерка из валяной шерсти, брыль из соломы, зимой — меховая шапка (аблавуха) Головные уборы также делали из домашней овчины коричневого, чёрного или серого цвета.

Обувь

С самого начала обычной обувью белорусского крестьянина были лапти, — их плели из лыка, лозовой коры или пеньки. Для прочности подошву лаптей подплетали лозой, лыком, веревочками, подшивали кожей. Простейшие из белорусских лаптей — «щербаки»: неглубокие легкие, без головок и запяток. В Полесье носили «зрячие лапти»: с открытым верхом посредине носка. Надевали лапти на онучи (портянки), к ноге крепили пеньковыми, лыковыми или ременными оборами.

Постолы (поршни) — старинная кожаная обувь, сшитая из куска яловой или свиной сыромятной кожи, края которой отлого изгибались и были стянуты вверху лыком, бечевкой или ремешком.

Зимой обычной обувью были валенки, подшитые кожей или войлоком.

При большем достатке крестьяне могли позволить себе и кожаные туфли или сапоги, однако летом почти все ходили босиком. И, между прочим, никто не выходил на улицу без головного убора и без пояса, боясь стать посмешищем для всей деревни, в то время как пройти босиком было обычным делом.

Белоруска в национальном наряде

Основу женского народного костюма составляли длинная белая льняная рубашка, украшенная вышивкой, суконная юбка — андарак, которая заменила старинную поневу, фартук, иногда безрукавка и пояс. Оплечье, ворот, рукава, иногда воротничок и подол рубахи вышивали геометрическими узорами из звездочек, ромбов, квадратов, треугольников. Ансамбль завершал головной убор — венок, «скиндачок» (рушничок), капор или платок. Шею украшали бусы и ленты.[Женский костюм более разнообразен, с выраженной национальной спецификой. Выделяются четыре комплекса: с юбкой и фартуком; с юбкой, фартуком и безрукавкой (гарсетом); с юбкой, к которой пришит лиф-корсет; с понёвой, фартуком, безрукавкой (гарсетом). Два первых известны по всей территории Белоруссии, два последних в восточных и северо-восточных районах.

Женщины поверх рубахи носили понёву — давнюю женскую одежду, — это три сшитых суконных больших куска, сверху собранных шнуром, который стягивался на талии или под животом. Понёва была распашная (открытая впереди или сбоку) и закрытая. Цвета самые разные, часто с орнаментом. Белорусский орнамент состоял из геометрических элементов – треугольников, ромбов, прямых и наклонных крестов. Из них складывались различные композиционные фигуры, символизировавшие землю, дождь, богатство, сильную семью. Из тех же геометрических деталей состояли более сложные фигуры, например птицы, которые в разных сочетаниях являли собой любовные знаки – начало любви, чувств без взаимности и любви в ее расцвете.

Имелось три типа рубах: с прямыми плечевыми вставками, туникообразная, с кокеткой; большое внимание уделялось вышивкам на рукавах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Поясная одежда — разнообразного фасона юбки (андарак, саян, палатняник, летник), а также понёвы, фартуки. Юбки — красные, сине-зелёные, в серо-белую клетку, с продольными и поперечными полосами. Фартуки украшались кружевами, складками, вышитым узором; безрукавки (гарсет) — вышивкой, кружевами, декоративными нашивками и аппликациями. Существовало большое количество различных вариантов юбок, которые отличались кроем и носили различные названия: андарак, саян, понёва, летник и другие.

Женская безрукавка из ситца, бархата или парчи, на подкладке, самого разного цвета была составной частью праздничной одежды и звалась гарсетом. Впереди она застегивалась на пуговицы, крючки или шнуровалась. Все это украшалось вышивкой, нашивками из цветной тесьмы. Гарсеты шились прямого кроя, до талии, или удлинённые, с клиньями, приталенные.

Верхняя одежда

Женская верхняя одежда чаще и богаче, чем мужская украшалась вышивкой и аппликацией, но по виду и крою не очень сильно отличалась от мужской.

В зимнее время женщин согревали шерстяные свитки, белые и красные кожушки. Самой популярной зимней одеждой был кожух из овчины. У белорусов он делался прямого покроя — спинка и полы прямые, большой отложной воротник. Низ и рукава обшивались полосой овчины шерстью наружу.

Головные уборы

Женские головные уборы имели важное социальное и обрядовое значение. По их виду можно было определить семейное положение, возраст женщины, её материальное положение. Головные уборы использовались в обрядах и ритуалах, например, на свадьбах девушке торжественно меняли девичий убор на женский.

Коренные отличия существовали между женскими и девичьими головными уборами. Девушки носили венки, узкие разноцветные ленты (скидочка, шлячок), а женщины прятали волосы под чепец, надевая сверху головной убор полотенчатого типа, например, намитку или платок.

Существовало большое количество способов завязывания намиток. Свадебная намитка часто хранилась женщиной всю жизнь и надевалась на неё при похоронах. Зажиточные женщины изготавливали свои намитки из дорогого тонкого полотна и украшали их кружевом, вышивкой золотыми и серебряными нитями, а женщины более бедного положения использовали более дешёвые ткани и более простые украшения, при этом разнообразие орнамента, как правило, сохранялось.

Обувь

Женщины в крестьянских семьях чаще всего носили лапти. В холодную погоду носили постолы. Сапоги и женские башмаки (чаравики) в деревнях носились только по праздникам или в наиболее зажиточных семьях. Такую обувь чаще изготавливали специальные ремесленники на заказ.

**Народная мудрость**

Большая часть примет сохраняется от языческой древности, так как именно языческие верования после христианства стали преобразовываться в суеверия. Лишь к XVI веку языческие элементы ассимилировались в культуре наравне с христианскими. На христианских святых были перенесены функции языческих богов.

Благовещение, Благовещение Пресвятой Богородицы - большой праздник, третий по значению народно-религиозный праздник после Пасхи и Рождества Христова.

Христиане восточного обряда отмечают Благовещение 7 апреля, западного - 25 марта.

В народе получило название "третьей встречи весны" (после Сретения и Сорока Мучеников). Считается, что весна в этот день окончательно поборола зиму, Бог благословляет землю и открывает ее для сева. По народным представлениям, только после Благовещения можно было начинать полевые работы. Раньше же беспокоить "землю считалось большим грехом.

Приметы на Благовещение.

- На Благовещенье никому ничего не давать - иначе в дом придет бедность. Считалось, что тот, кто в Благовещение отдавал из дома, тратил на чужих семейный покой и мир.

- Если в Благовещение от утра до полуночи назвать мужа сорок раз "милый", весь год муж будет любить и холить.

- В Благовещенье не следует ходить в парикмахерскую, а также не рекомендуется делать что-либо с волосами и даже причесываться, «Птица гнезда не вьет, девица косы не плетет

- Нельзя на Благовещение надевать новую одежду, в противном случае ее порвешь или испортишь

- На какой день недели приходится Благовещение, в тот круглый год никакого нового дела не начинать. Например, если Благовещение пришлось на пятницу, то дела не начинают ни в одну пятницу в течение всего года

С Благовещенья никто и никогда не станет сеять, чтобы не накликать неурожая. Есть даже поверье, что в какой день случится этот праздник, тот полагается несчастным для посевов и пахоты, а следующий за ним - самый удачный и счастливый... Если хозяйка [на Благовещенье] между праздничной заутреней и обедней возьмет помело и сгонит с насеста кур, то к Светлому празднику они уж постараются нестись, чтобы приготовить к празднику свеженьких яиц для христосованья. Каково Благовещенье проведешь, таково и весь год. Под дымом не сидят, т. е. не готовят горячего и печи не топят.

В какой день недели Благовещенье, в тот во весь год никакого дела не начинать.

На Благовещенье мороз - к урожаю яровых. На Благовещенье мороз - урожай на огурцы.

На Благовещенье дождь - родится рожь. Гроза на Благовещенье - к теплому лету и к урожаю орехов. Благовещенье без ласточек - холодная весна.

Вербное воскресенье - большой светлый праздник.

За ним следует самая строгая неделя Великого поста. С Вербным связаны народные приметы и обряды.

Постучишь по телу веточкой вербы – будет здоровье целый год. Сначала веточку вербы освящают в этот день в церкви, а после этого веточкой постукивают по телу и приговаривают: «Будь таким же сильным, как верба, таким же здоровым, как ее корни и таким же богатым, как земля». Родители обязательно в шутку "стегали" вербными ветками своих детей.

Такое предпочтение отдается именно вербе потому, что это, пожалуй, самое живучее дерево, какое только есть в природе. Считается, что даже если палку вербы воткнуть в землю вверх «ногами», то она все равно примется, и будет расти. Именно по этой причине верба сможет дать здоровье человеку, потому, что она сама очень сильная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Съешь почку вербы – решится важное дело.

Освященные веточки вербы было принято хранить целый год возле иконы. Если вам предстоит идти на важные переговоры, или вы собираетесь начать очень важное для вас дело, и вы не уверены в результате, то верба поможет вам и здесь. Но поможет только та верба, которая в Вербное воскресенье была освящена в церкви. Отправляясь на важное дело, нужно оторвать от веточки три почки и съесть их, запивая святой водой, при этом думая о своем деле. Правда, пользоваться этим свойством веточки можно только в самом крайнем случае. Постоянно, надо не надо, вербу лучше не беспокоить, может выйти боком. С Вербным Воскресеньем связаны многие народные приметы и поверья. В этот день стараются прикоснуться к человеку принесенной из храма веткой вербы, чтобы наделить его здоровьем и красотой. Считается, что освященная верба обладает особой целительной силой и ее нужно хранить доследующего Вербного Воскресенья.

В этот день после прихода из церкви родители били своих детей вербными ветками, приговаривая: <Верба-хлест, бей до слез. Не я бью, верба бьет.> Это делалось для того, чтобы дети лучше росли. И очень важно было, чтобы у детей не оставалось обиды на взрослых за то, что их бьют, поэтому и проговаривали, что не человек бьет, а верба. Верба красна, бьет не напрасно!

\* Ветер, который дует в Вербное Воскресенье, будет преобладать в течение всего лета.

\* Если в этот день светит солнце, то погода будет теплой и урожай злаков и фруктов богатым

\* Если в этот день прикасались к человеку веткой вербы, то таким образом наделяли его здоровьем и красотой.

Освященная верба обладает особой целительной силой. Освящают вербу на вечерней литургии накануне Вербного воскресенья. Ее нужно хранить до следующего года.

\* Верба, брошенная против ветра, прогоняет бурю. Верба, брошенная в огонь, усмиряет огонь. Ветки вербы, выброшенные во двор, усмиряют град. При граде нужно поставить пучок освященной вербы на подоконник.

Блины - неотъемлемый элемент таких обрядовых комплексов, как масленица, свадьба и поминки. Большинство этнографов склоняется к тому мнению, что круглая форма масленичного блина символизирует солнце и, значит, наступление весны. Поедание блинов, таким образом, способствовало повышению плодоносящей силы как природы в целом, так и человеческого сообщества.

Високосный год пользуется дурной славой. Повсеместно считается, что високосный год знаменуется неурожаями, болезнями и войнами.

Еще такая примета - отправившись куда-либо не дойти до цели и вернуться домой - значит не видать удачи до конца дней. Или говорят - вернешься - пути не будет. Но существуют магические способы "нейтрализующие" отрицательные "последствия" возвращения. Например, перед выходом посмотреться в зеркало и показать язык своему отражению.

Еще одна традиция - встреча с женщиной является дурным предзнаменованием. Еще и сегодня многие студенты, идя на экзамен, обращают внимание на то, кого они встретят первым при выходе из дома: мужчину - к удаче, женщину - к неприятности.

Повсеместно считается, что посуда бьется на счастье. На второй день свадьбы в деревнях было принято бить глиняные горшки.

Также повсеместно распространена вера в счастливые числа. Если дата твоего рождения делится на семь, ты будешь счастлив в этой жизни. Нечетные цифры к счастью.

Однако наиболее известное "несчастливое" число тринадцать - тоже нечетное.

Это только некоторые из примет нашего народа, дошедшие до современности. На самом деле таких традиций сохранилось великое множество, большинство из них соблюдаются нашим народом, а веру в них вообще трудно с чем-либо сравнить.

**Смачна есці**

Отличительной особенностью белорусской кухни является широкое распространение блюд из картофеля, а также использование разнообразных колбас, круп, грибов и свинины. Значительную часть национальной белорусской кухни составляют блюда из тёртого картофеля: драники, клёцки, колдуны, картофельные запеканки, бабка, драчены, тушеный картофель с мясом и (или) грибами и др.

Картофель также используется при приготовлении некоторых салатов. Природные условия Беларуси определили наличие в белорусской кухне грибов, ягод, рыбы и различных овощей.

Среди широко распространённых мясных блюд популярен бигос — мясо, тушёное с капустой, цеппелины — крупные картофельные клёцки с мясной или грибной начинкой, колдуны — драники с мясной начинкой. Также популярны зразы, полендвица, сальтисон, мачанка, шкварки, мясной пирог смажня (смаженка), множество различных колбас (кишка, киндюк и др.), вяленое и копчёное мясо (белор. вэндлянiна), рулька. С мясными блюдами подаются различные соусы. Например, сметанный соус с зажаренным на свином сале луком и шкварками, тмином и чёрным перцем.

Популярные супы: уха, жур, грибной суп, гороховый суп и др.

Среди приправ популярен тертый хрен, тмин, кориандр, укроп. Острые приправы (перец и т. п.) в старину практически не использовались.

Также популярны квашеная капуста, квашеные огурцы.

Среди молочных блюд — сметана, затирка, большое количество твердых и мягких сыров («молодиво»), и творогов.

Белорусский квас — закисший берёзовый сок.