

«Русский чай – залог здоровья.» Классный час

Автор:

Труфанова Л.А., учитель начальных классов,
МБОУ «СОШ № 34 с углубленным изучением отдельных
предметов», г. Старый Оскол

Цель классного часа: выявить целительные свойства чая

- знакомство с историей чаепития, полезными свойствами чая ;
- совершенствование навыков общения между детьми, выстраивание отношений на основе взаимопонимания;
- воспитание культуры времяпрепровождения

Подготовительная работа: детям заранее даётся задание подобрать материал о том, «что в вашей семье знают о зелёном чае?»

Вступительное слово учителя:

Еще три века назад в большинстве стран к чаю относились как к лекарству и употребляли его лишь по предписанию врача. А сейчас этот напиток – самый популярный в мире.

Сегодня мы поговорим об истории чая, о полезных свойствах чая, научимся правильно заваривать зелёный чай.

Чай любят в Англии, Китае, Японии, Узбекистане. Из глубины веков доходят до нас первые сведения об этом напитке. В Китае чай пьют уже в течение 47 веков!

Открытие чая легенды приписывают мифическому китайскому императору Шеньнуну, жившему якобы в 2700 г. до н. э. Этот мудрый правитель пил только кипяченую

воду. Однажды на привале в его котелок упали листья неизвестного кустарника, и вода приобрела такой свежий, бодрящий вкус, что император распорядился посадить растение во дворцовом саду и назвал его "ча", что означает "свежий". На южно-китайском диалекте это слово звучит как "те"; оно и превратилось позже в европейские "tea", "te", а первый вариант дал название русскому "чаю".

Но версия эта не очень правдоподобна, поскольку чай в Китае долгое время считался напитком простонародным. Ходило поверье, что он помогает от "72 ядов", даже таких, как "слабость духа", "жестокое сердце" и "яд лени". Кроме того, он спасал от голода. Из чайных листьев делались лепешки, которые слегка поджаривались, а потом заливались кипятком. После чего туда добавляли соль, лук, имбирь и другие специи – получался чайный суп.

Популярным напитком у знати чай стал лишь в VII в., благодаря буддийским монахам, которые пили его во время ночных молитв, чтобы не уснуть. Об этом поведал в "Каноне чая", первой в истории человечества книге о бодрящем напитке, китайский святой Лу Юй. Он писал, что пить чай следует "людям утонченного обращения, скромным и доброжелательным". Чай в те времена пили только зеленый.

Вопрос классу:

- Когда и где чай появился в России?

Предполагаемые ответы учеников

В России с чаем впервые познакомились в Сибири. В середине XVII в. путешественник Василий Старков сообщил, что пил чай у монголов. Хан гостеприимно принимал Старкова. Среди даров русскому послу были свертки с непонятной травой.

- А это что такое? – спросил русский боярин.
- А это мой самый дорогой подарок русскому царю, – ответил монгольский правитель.

Старков пробовал этот напиток, и он ему ужасно не понравился. Но от бесполезного груза избавляться не стал, боясь немилости царя. Ведь он помнил слова хана о "дорогом подарке".

Полезные свойства чая

Ученик 1:

Чай – необыкновенно целебное лекарство. В чайном листе содержится около 300 полезных веществ, в том числе алкалоиды, белки, углеводы, эфирные масла, органические кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, витамины.

Ученик 2:

В Средней Азии чаем спасаются от летнего зноя. Чай усиливает обмен веществ и охлаждает разгоряченное тело на 1-2 градуса. Он быстро испаряется через поры, унося с собой больше тепла, чем приносит.

Ученик 3:

Чай очень полезен при умственной работе. Он расширяет сосуды головного мозга, усиливая их питание кислородом, и благодаря этому пробуждает мысль. Чай улучшает кровообращение и увеличивает количество красных кровяных телец.

Ученик 4:

Еще наши предки облегчали чаем свои страдания при заболеваниях глаз. Поэтому, если у Вас вскочил ячмень на веке, залейте стаканом кипятка чайную ложку зеленого чая и настаивайте его 10 минут. Затем приложите к ячменю смоченную в настое ватку. И так несколько раз. При конъюнктивите полезно промывать глаза крепким, свежим чаем.

Ученик 5:

Особенно эффективен зеленый чай. Благодаря бактерицидным свойствам его можно использовать, например, при насморке. Залейте чайную ложку зеленого чая стаканом кипятка и настаивайте 15-20 минут. На ночь закапайте в обе ноздри 3-4 капли чая. Кроме того, рекомендуется полоскать зеленым чаем горло при ангине, ларингите и фарингите и рот при язвах и воспалении на языке или деснах.

Ученик 6:

Чай поможет и в быту – например, при ожогах. Промойте обожженное место крепким зеленым чаем, наложите пропитанную в настое марлю – и почувствуете облегчение.

Учитель: Пользу зеленого чая сложно переоценить. Его свойства использует как официальная, так и народная медицина. Так же зеленый чай входит в состав многих косметических средств. (*Выставка косметики, в состав которой входит зелёный чай*)



Зеленый чай богатый источник танинов – дубильных веществ, которые способны защищать клетки от повреждений (то есть обладающими противораковыми свойствами). Также в зеленом чае содержатся полифенолы, которые снижают артериальное давление и уровень холестерина.

Зеленый чай собирают с того же куста, что и черный чай. Отличает их только время (продолжительность)

ферментации. Зеленый чай ферментируют 2-3 дня, а черный 2-3 недели.

В зеленом чае кофеина гораздо меньше, чем в черном чае. В стакане зеленого чая содержится от 20 до 25 мг. кофеина, а стакане черного чая от 35 до 40 мг.

Фрагмент телепередачи Е. Малышевой «Жить здорово!»

(звучит музыкальная заставка)

- Уважаемые зрители оцените полезные свойства зелёного чая и

Расставьте чай по полезным свойствам:

- Зелёный чай с сахаром;
- Зелёный чай с молоком;
- Зелёный чай без сахара.

Ответ: Наиболее полезен зеленый чай без добавок. Не рекомендуется добавлять в чай молоко и сахар, так как это тоже снижает полезные свойства зеленого чая. Хранить чай следует в закрытой посуде, не пропускающей солнечный свет, при комнатной температуре.

Три вопроса от Е.Малышевой:

Как выбрать чай?

Важно обращать внимание на этикетки. Следует покупать зелёный чай без всяких ароматических добавок. Простой зелёный чай.

(демонстрация разных видов, упаковок, сортов чая)

Как хранить?

Хранить чай не следует в прозрачной стеклянной посуде. Лучше всего – в герметичной фарфоровой, фаянсовой или непрозрачной стеклянной посуде. Нельзя использовать

металлические или пластмассовые емкости. Старайтесь реже открывать емкость с чаем: от частого соприкосновения с воздухом чай портится.

(демонстрация разнообразной посуды для хранения чая)

Как правильно заваривать?

Чтобы заварить зеленый чай, нужно залить его кипятком и через 5 минут слить воду. Затем снова залить чай горячей водой, но не крутым кипятком, а чуть остывшим. Этот рецепт заваривания чая обеспечит вкусный и качественный напиток, в котором будет сохранена вся польза зеленого чая.

(имитационная игра, практическая работа по завариванию чая)

Итог классного часа.

- Какую полезную информацию вы сегодня узнали?
- Что можно пожелать друг другу?