

**Классный час по теме:**

**«Чай здоровью – лучший друг!»**



**Подготовила: классный руководитель 5л3 класса Фадеева Е.Г.**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только всем нам надо знать, как здоровым стать.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу нашу на классный час здоровья пришёл!

Классный час по теме:

## «Чай здоровью – лучший друг!»

### Цели:

1. Познакомить с историей возникновения чая, как напитка; с процессом производства чая.
2. Научить выбирать качественный чай;
3. Прививать навыки здорового образа жизни: использование при лечении природных сокровищ (лекарственных растений); учить правилам сбора лекарственных растений;
4. Развивать внимательное отношение к природе;

### Оборудование:

- изображение лекарственных растений;
- презентации «Лекарственные растения», «Производство чая», «Мини - тест»;
- для сценки: самовар, костюмы для детей;
- костюмы китаянки, русский народный;
- сервированный «чайный» стол;
- несколько (4-5) кружек с заваренным травяным чаем.

1. Постановка темы и целей классного часа.
  - Каждый человек должен стремиться быть здоровым, а значит и вести здоровый образ жизни. Ещё каждый человек на 70% состоит из воды. Вода играет важную роль и в жизнедеятельности организма: человеку необходимо в сутки потреблять около 2 литров жидкости (6-8 стаканов), без воды человек не сможет прожить больше 2-3 дней. Человек потребляет жидкость в разнообразных её проявлениях. **Какие же виды напитков Вам известны?**

Дети отвечают: **морс, квас, рассол, сбитень, кисель, компот, чай, лимонад.**

— старинный русский горячий напиток из воды, мёда и пряностей, в состав которых нередко входили лечебные травяные сборы. В сбитень часто добавляли зверобой, шалфей, лавровый лист, имбирь и стручковый перец.

**Морс** - это освежающий напиток из сока ягод, фруктов, овощей и, воды с добавлением сахара или меда.

Вот об одном из напитков, его истории, приготовлении, пользе для здоровья мы узнаем на нашем классном часе. Этому напитку более 5000 лет, но на Руси он стал употребляться недавно. Попробуйте догадаться, о каком напитке отзывались так известные люди.

На доске написаны высказывания великих людей о загаданном напитке.

**" Пустой напиток! А не дай нам его китайцы, бо-о-льшая суматоха могла бы выйти!"** *М. Е.Салтыков-Щедрин.*

**«Я должен был пить много ..., ибо без него не мог работать. ОН высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души.»**  
*Лев Толстой.*

Учитель открывает тему классного часа: **«Чай здоровью – лучший друг!»**

## **2. Знакомство с историей чая.**

- А сейчас мы узнаем, кто был самый внимательный и догадался, откуда родом чай? Какая страна является родиной чая?

Родитель в образе китаянки рассказывает чайную историю.

Чайная история (рассказ родительницы в образе китаянки)

Известно, что в Китае чай пили уже в VI веке. С IX века чай стал национальным напитком китайцев. По мере развития производства он все шире распространялся по миру. Сначала чай попал в Японию, Корею, Таиланд. В XVII веке чай стал популярен в Индонезии, Индии, Шри-Ланке. В Россию чай попал в 1638 году. Русский посол, боярин Василий Старков, привез монгольскому хану богатые дары от царя Михаила Федоровича. В ответ хан передал подарки для русского царя. Среди знаменитых монгольских атласов и мехов лежали свертки с сухими листьями. «Это мой самый дорогой подарок русскому царю», - указывая на чай, добавил монгольский правитель... Попробовав неведомое зелье из далекой страны, Михаил Федорович отер парчовым рукавом бороду и коротко приказал: «Еще!».

К концу XVII века чай уже регулярно поставлялся в Россию из Китая. Правда, стоил он очень дорого, поэтому простой люд даже не знал о существовании этого замечательного напитка, продолжая по привычке утолять жажду квасом, медом, сбитнем и киселем. И лишь спустя столетие, когда цена упала, чай вошел в русский быт. В XIX веке чай становится самым любимым напитком и непременным атрибутом вечернего стола, как в городе, так и на селе. Его заваривают в знаменитых на весь мир самоварах и пьют с ароматными бубликами, горячими калачами и вареньем.

## 2. Доклад детей о чайных сортах.

### Чайные сорта (доклад)

В настоящее время в мире существует более 1500 различных сортов чая, растущих более чем в 25 странах-производителях. Самый известный производитель черных чаев, конечно, Индия. Считается, что **индийские** чаи более терпкие и крепкие. **Китайские** - более нежные, обладают тонким вкусом. **Цейлонские** совмещают качества китайского и индийского. **Африканские** - довольно резкие на вкус. Грузинские чаи более слабые, менее терпкие и не такие ароматные.

Чай (даже с одного куста) можно разделить по сортам.

Наиболее высококачественным, вкусным и ароматным считается **крупнолистовой** чай. Его делают из молодых свежих листочков и почек чайного дерева. Из крупных фрагментов чайного листа получается чай мелколистовой - он не так ароматен, но зато более крепок в заваренном виде. Из самых мелких частиц, оставшихся от крупнолистового и мелколистового чая, получается недорогой чай с хорошей крепостью, но бесформенный и неароматный. Его, как правило, упаковывают в пакетики.

Традиционно лучшими считаются сорта чая с высокогорных плантаций.

## 3. Доклады детей о правильном выборе чая

### Правильный выбор чая (доклад)

Чай желательно покупать в специализированных чайных магазинах, где вас всегда смогут проконсультировать специалисты, а вы сможете взять на пробу сразу несколько сортов чая. Достаточно 10-20 граммов каждого чая, чтобы понять, «ваш» ли это сорт или нет. К тому же в хорошем чайном магазине вы сможете определить качество развесного чая на ощупь: листик должен быть мягким, тяжеловатым, «живым». Старый, некачественный чай - обычно сухой, и если его потереть в пальцах, он легко превращается в порошок.

О достоинствах же расфасованного чая можно судить по информации на пачке: указанный срок хранения не должен быть больше 2 лет с момента упаковки. Также у качественного чая на этикетке (а у развесного в

сопроводительных документах) должна быть указана и высота, на которой он собран. Чем она выше, тем чай дороже и изысканнее.

В упаковке первосортного чая все чаинки должны быть одинаковыми, крупными и не поломанными. Если встречаются кусочки стеблей, так называемые чайные опилки, или светлоокрашенные чаинки - это низкосортный чай. Чай из молодых листочков узнать просто: они сильнее скручены. Золотистыми или серебристыми прожилками в высокосортном чае выделяются типсы - чайные почки. Чем больше в заварке типсов, тем выше сортность чая. Качество же зеленого байхового китайского чая гарантирует светлый оттенок чайного листа: чем светлее оттенок, тем выше сорт.

#### **4. Технология приготовления чая (доклад)**

**Завяливание** свежих листьев производится в специальных агрегатах с помощью горячего воздуха при температуре около 500°С в течение 3-8 часов или на решетках на воздухе при температуре 250'-300'С в течение 18-22 часов в зависимости от влажности листьев. В процессе завяливания листья теряют около 30-40% влаги, обвисают, становятся дряблыми.

Следующий этап - **скручивание**. В специальных машинах - роллерах, скручивающих и сдавливающих листья, из листьев выделяется сок, соединяющийся с кислородом воздуха. Происходит разрушение структуры чайного листа и начинается процесс ферментации. Ферментация происходит под воздействием высокой влажности и довольно низкой температуры в течение не более 4 часов.

**Ферментация** - важный этап, в процессе которого создаются специфические для черного чая вкус и аромат. В процессе ферментации изменяется цвет листьев (из желто-зеленых они становятся красно-коричневыми), сокращается количество дубильных веществ, активизируется кофеин и создаются условия для образования новых эфирных масел.

Затем **сушка**, которая производится в специальных сушильных машинах с помощью горячего воздуха при температуре 92°-95'С в течение 20-22 минут. После сушки чай приобретает черный цвет, а при заваривании происходит повторное выделение соков, и мы получаем напиток всех оттенков янтарного цвета.

## 5. Правила этикета во время приёма чая

Представьте себе, что блюдце - это часы. Ручка чашки должна стоять на четырех часах, как и чайная ложка, положенная на блюдце. Никогда не пейте чай прямо с ложки. Если чай горячий, дуть все равно не надо. Подождите, пока он остынет. Вслух от чая не отказываетесь. Если не хочется пить, положите ложку на чашку. Не держитесь за чашку двумя руками. Если вас толкнут, вы все равно не удержитесь. Сахар должен быть нарезан кубиками, и сразу в чашку его не кладут. Сначала сахар кладут на блюдце, из блюдца на ложку, а оттуда, стало быть, уже в чашку.

Не наматывайте чайный пакетик вокруг ложки.

## 6. Сервировка чайного стола

Чайный стол, меньший по размеру, накрывают отдельно, и располагается он рядом с обеденным. Тарелки для пирожных расставляют на столе таким образом, чтобы краешек их, независимо от формы - круглой или квадратной, совпадал с краем стола. Чашки с блюдцами находят себе место справа от тарелок и немного наискосок. Чайную ложечку кладут на блюдце или справа от нее. Ложку или вилку для пирожных по правую сторону от тарелки для пирожных, между ней и чашкой. Для фруктовых пирожных предусмотрена специальная лопаточка, для сухих пирожных - щипцы. Ложечка для сахара или малые щипчики для колотого сахара находятся, как правило, в сахарнице. Самый главный элемент чайного сервиза, это, конечно же, заварной чайник.

**- Какие однокоренные слова к слову «чай» в русском языке Вам известны?**

Учитель сообщает о значении слов «чайхана» и «чайханщик». На доске складывает слова чайхана из 2 других: чай и хана, объясняя, что слово «хане» в переводе с персидского обозначает «дом». Чайхана – в Средней Азии, чайная. Кто самый смекалистый и догадался, кто такой чайханщик? А на Руси традиционно чай пили из самовара.

## 7. Травяные чаи. На Руси издавна заваривали чай из трав

Я хочу открыть секрет	Чай в жару нас освежает,
И полезный дать совет:	А в морозы согревает.
Если хворь приключится,	И сонливость переборет.
Чаем можете лечиться.	И с усталостью поспорит,
Чай всех снадобий полезней,	Сокрушит любой недуг.
Помогает от болезней,	Чай здоровью – лучший друг!

**Позовём – ка красну девицу, которая нам об этом расскажет.**

### **Рассказ родительницы в русском народном костюме**

#### **о правилах травяного сбора**

С давних времён человека окружал богатый и разнообразный мир растений. Человек старался отыскать в растениях средства от болезней.

Большой интерес к изучению лекарственных ресурсов был проявлен во времена правления Петра I. По его приказу созданы были аптеки, а заготовку растительного лекарственного сырья проводили по всей России.

Лечение травами называется фитотерапией. Биологически активные вещества у растений накапливаются в различных частях растения и в различные периоды цветения.

Почки собирают ранней весной, когда они набухают, но не тронулись в рост. Кору собирают весной, в период соковыделения, так как она легко отделяется от древесины. Сбор цветов, листьев ведут в период бутонизации и цветения растений. Плоды и семена собирают по мере их созревания. Корневища собирают после отмирания наземных частей.

Необходимо собирать чистые растения, растущие вдали от интенсивного движения транспорта. Заготавливают только здоровые части растений, не повреждённые вредителями. Сушат лекарственное сырьё с помощью тепла.

## 8. Загадки о лекарственных травах

1. Стоят в лугах сестрички –

Золотой глазок, белые реснички. **(Ромашка)**

2. И в лесу, и в квасу,

И в конфетке, и в таблетке. **(Мята)**

3. Есть корень кривой и рогатый.

Целебную силой богатый,

И, может, два века он ждёт человека

В чащобе лесной под кедровой сосной. **(Женьшень)**

4. Хороша трава – красная голова:

И медку подарит, и чайку заварит. **(Иван-чай)**

5. Весной растёт, летом цветёт,

Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок – медок, лечит от гриппа,

Кашля и хрипа. **(Липа)**

6. В лесу на болоте травку вы найдёте.

А на ней синее гроздь –

Кисло-сладких ягод горсть. **(Черника)**

7. Есть и украшение, есть и устрашение,

Гляди да любуйся, а руками не суйся. **(Шиповник)**



**8. Конкурс «Узнай чай из травы».** Заранее заварен чай из нескольких видов трав, необходимо, попробовав его, догадаться по вкусу, из какой травы, растения заварен.

**9. Подведение итогов. Мини- тест:**

А) Назовите Родину чая?

1. Япония            2. Китай    3. Индия

Б) Как называется один из процессов производства чая?

1. Фотосинтез            2. Флористика            3. Ферментация

В) Как называется лечение травами?

1. Фитотерапия    2. Ароматерапия    3. Цветотерапия

Г) Какое слово лишнее – не является однокоренным к слову «чай»?

1. чайка            2. Чайхана            3. чаинка

**Согласитесь ли Вы теперь со словами Салтыкова – Щедрина что «Чай! Пустой напиток!»? Почему?**