

«Знакомьтесь – чай!»: воспитательное мероприятие

В. С. Скибина,

учитель химии высшей категории, воспитатель общежития

Цель: расширить знания учащихся о чайном дереве, чае, показать прикладной характер темы, мотивировать на дальнейшее самостоятельное изучение темы.

Задачи:

- познакомить учащихся с историей, составом, применением чая;
- научить заваривать, пить чай, делать косметические средства по уходу за телом на основе чая.

Ход мероприятия:

I. Вступительная часть

Ведущий 1. «Чай освежает тело, укрепляет дух, смягчает сердце, пробуждает мысли, прогоняет лень». *Авиценна*

Ведущий 2. «Как только вы заметите, что действуете неосознанно – остановитесь! Не будьте роботом. Выпейте чашку чая, проснитесь – затем действуйте осознанно». *Авиценна*

Ведущий 1. Почему же так популярен чай? Сегодня мы попытаемся ответить на следующие вопросы.

Ведущий 2. Когда впервые упоминается чайное растение, где его родина, как и благодаря чему ему удалось заселить весь земной шар?

Ведущий 1. Почему чай – самый популярный напиток?

Ведущий 2. Как правильно приготовить чай?

Ведущий 1. Из чего состоит чай?

Ведущий 2. Как определить качество чая?

Ведущий 1. Как можно применять чай?

Ведущий 2. Начнем с истории происхождения чая и условий его произрастания.

II. Основная часть

1. История чая

Краткий рассказ об истории чая и условиях его произрастания, распространении в мире (*Приложение 1*).

Ведущий 1. А сейчас поговорим о качестве чая, по каким показателям можно его оценить.

2. Качество чая .

Рассказ о качестве чая, как его можно определить (*Приложение 2*).

Ведущий 2. Перейдем к приготовлению чая, расскажем о способах и правилах заваривания чая, чайной утвари, с чем и как нужно пить чай.

3. Приготовление чая. Практическая часть

Рассказ о способах и правилах заваривания чая, демонстрация одного из способов заваривания чая (*Приложение 3*).

Ведущий 1. Теперь перейдем к химическому составу чая и витаминам, содержащимся в нем.

4. Химический состав и витамины .

Рассказ о химическом составе и витаминах чая, их значении для человека (*Приложение 4*).

Ведущий 2. Как и где применяется чай, его нестандартное применение.

5. Применение чая

Рассказ о нетрадиционном использовании чая, косметические рецепты с применением чая (*Приложение 5*).

6. Приглашение на чаепитие (*просмотр музыкального клипа о традициях чаепития в мире*).

Все приглашены на чаепитие, проходит дегустация различных сортов чая, 10 наименований (*Приложение 6*).

III. Заключительная часть

Ведущий 1. Древнейший напиток и по сей день поражает своим многообразием видов: черный, зеленый, белый, красный, ароматизированный... Каждый вид чая характеризуется качеством. Какое качество было отмечено сегодня у чая?

Ведущий 2. Зная, где и как растет чай, мы не придаем значения тому, как его употребляем. Между тем неправильным, небрежным завариванием можно испортить самый лучший сорт чая и тем самым не только свести на нет все усилия по созданию столь полезного напитка, но и изменить характер воздействия чая на ваш организм.

Ведущий 1. Если верить преданиям, в Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4 тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением.

Ведущий 2. Чай – это мягкий психостимулятор. Он усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет работу анализаторов (особенно зрение), повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы в целом, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, повышая его устойчивость, распределение и переключаемость, а также ускоряет процесс мышления, будучи особенно связанным с творческим мышлением.

Ведущий 1. Чай – это своеобразный антидепрессант. Он умеренно повышает фон настроения. Однако, если выпить много довольно крепкого чая, может возникнуть эффект так называемого «чайного опьянения», которое сопровождается эйфорией и признаками, аналогичными тем, что

возникают при легком опьянении – легкость и беззаботность, веселость, болтливость, смешливость. С «чайным опьянением» следует быть осторожным, т. к. оно вредно для здоровья.

Ведущий 2. Казалось бы, сейчас о чае известно все. И, тем не менее, это не так. Многие считают: взяли кипяток и заварили чаек – вот и все, на что годится чай. А это глубочайшее заблуждение! Приятного чаепития!

Приложение 1. История чая

Древнейшее упоминание о чайном растении относится к первым векам до нашей эры, когда из чайных листьев впервые стали приготавливать бодрящий, прогоняющий сон напиток, употреблявшийся вначале исключительно при религиозных бдениях. Легенды свидетельствовали, что родиной чая был Китай, но в 1825 году были найдены целые рощи дикорастущих чайных деревьев в горных джунглях Северо-Восточной Индии, на Южных склонах Гималаев, на юго-восточной окраине Тибетского нагорья.

Чайный куст растет на скудных, почти каменистых почвах, на скалах. Это неприхотливое и выносливое растение. Чай выносит и атмосферу парной бани, и тропическую жару, и снежный покров, и морозы до -20 С, не подвержен «эпидемическим» заболеваниям, может жить и плодоносить сто и более лет.

В Китае был введен в культуру в около 350 года, в Японию проник спустя половину тысячелетия, в 828 году появился в Корее. Только в 1516 году, когда португальцы открыли морской путь в Китай, чай как экзотический напиток появился в Европе при португальском королевском дворе. В настоящее время чай возделывается более чем в 30 странах мира.

Первое упоминание о чае в 770 году до н. э. в книге китайца Чжоу-Гуна. Во II-IV веках н. э. в Китае появляется мода на чаепитие, появляются чайные лавки. Затем становится лечебным напитком и заваривается кипятком, а не ключевой холодной водой.

Вскоре чай распространяется по разным странам. В 1618 году российскому царю М.Ф.Романову китайские послы подарили несколько ящиков с чаем. К концу XVII века чай распространился по Европе, а в начале XVIII века – в Америке. В 1817 году в Никитском ботаническом саду в Крыму был высажен первый куст чая, 1833 год – первые чайные плантации в Грузии, 1857 год – плантации на Цейлоне, нач. XX века – в России (Сочи, Краснодарский край).

Культура чаепития была разнообразна. В крупных городах элита общества копировала английскую чайную традицию. Этот «светский чай» был не столько потреблением напитка, сколько поводом для общения. Была и купеческо-помещичья культура чаепития: самовар, много сладостей и еды.

Подводя итог, добавим. Что не важно, какой чай вы предпочитаете, ведь чашка чая – это повод для встречи, уют в доме и мир в душе. На Востоке говорят: когда встречаются друзья, им чай и без сахара сладок.

Приложение 2. Качество чая

Качество чая оценивают по следующим показателям:

- **цвет заварки.** В идеале должен быть чёрным у черного чая, зелёным у зелёного, коричневым у оолонга. Отклонения свидетельствуют о невысоком качестве.

- **блеск.** Чаинки чёрного чая должны иметь «искру», неяркий отблеск, перелив. Если чай тусклый, то он среднего или низкого качества.

- **типсы.** Чайные почки (типсы) и полураспустившиеся верхушечные листья покрыты ворсинками, чем больше ворсинок, тем качественнее чай.
- **однородность сырья.** Чаинки должны быть одной величины, соответствовать стандарту на упаковке, наличие трухи, обломков листьев, пыли – чай низкого или среднего качества.
- **посторонние включения.** «Чай с дровами» - низкое качество.
- **скрученность чаинки.** Чем сильнее скручены чаинки, тем качественнее чай.
- **степень сухости.** Должен иметь 3-6% влаги.
- **запах.** Должен хорошо пахнуть, каждый чай имеет свой аромат.

Приложение 3. Приготовление чая

Выбирая чай, ориентируемся на информацию на упаковке, обращаем внимание на дату изготовления, срок годности.

Вода – ключевой фактор для чая. В Китае качественная вода стоит дороже самого чая. Некоторые сорта белых и зелёных чаев заваривают строго необходимой водой из определенных источников.

Основными показателями воды, определяющими её пригодность для питья, являются: механические примеси, примеси железа, жёсткость воды, цвет воды, запах и вкус воды.

Приготовление чая – заваривание чая:

Существует много традиций чаепития – японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и другие. Кроме того, существует огромное количество чайных традиций и способов заваривания.

Универсальный рецепт заваривания чая состоит из следующих этапов:

- кипячение воды;
- согревание заварочного чайника;
- засыпание заварки;
- заливание заварки кипятком и помешивание;
- настаивание;
- разливание по чашкам.

Для заваривания различных видов чая используют воду разной температуры:

- чёрный – 90-95 градусов С;
- зелёный – 65-80 градусов С;
- белый – 60-75 градусов С;
- оолонг – 60-95 градусов С.

Согретый предварительно заварник – важный элемент. Он должен быть нагрет не сильно, равномерно, должен быть сухим. Процедура засыпания чая в заварник выполняется как можно быстрее: быстро открыть чайницу, быстро пересыпать необходимое количество чая в заварник, залить кипятком и закрыть. Рекомендуется насыпать чай не просто горкой, а сделать заварником пару встряхивающих круговых движений, как бы «размазать»

засыпанный внутрь чай по стенкам нагретого заварника. Заливать заварку кипятком можно в один или несколько приемов. Например, заваривание чёрного чая в два приёма: сначала чай заливают кипятком примерно на 1/3 объёма заварника, чаю дают набухать 1-2 минуты, а потом доливают кипятком и далее настаивают заварку до готовности.

Чёрный чай выдерживает не более двух заварок, белый и зелёный – 3-4 заливки.

Приложение 4. Химический состав и витамины чая

Как показали исследования, чай состоит на 30-50% из экстрактивных, т. е. растворимых в воде частей. На практике растворимость никогда не осуществляется полностью. Зелёный чай содержит 40-50% растворимых веществ, а чёрный – 30-45%. Чем моложе и выше качеством листья чая, тем богаче экстрактивными веществами чай, полученный из них.

И наоборот, чем старше листья, тем меньше из них выходят в настой растворимые вещества.

Чайные листья имеют уникальный химический состав, точное содержание входящих в них компонентов досих пор неизвестно. В только что сорванном листе содержится 75% воды, после сушки остается 3-5% воды.

Нерастворимые вещества чая: клетчатка, целлюлоза, протеины, жиры, хлорофилл и пигменты, пектины, крахмал.

Растворимые вещества чая: окисленные (ферментированные) полифенолы, неокисленные полифенолы, сахар, аминокислоты, минералы, кофеин.

В чае содержится больше кофеина, чем в кофе, но чайный кофеин, или теин, действует мягче. Потому что для заварки берут меньшее количество чая, чем кофе; потому что кофеин в чае соединяется с танином и образует таннат кофеина, который действует смягчённо на сердечно - сосудистую и нервную систему. Кофеин чая не накапливается в организме, что исключает отравление организма при частом употреблении чая.

В небольшом количестве в чай входят алкалоиды: теобромин и итеофиллин (сосудорасширяющие и мочегонные средства), труднорастворимый в воде адеин и нерастворимый в воде гуанин – пуриновое основание с отрицательными свойствами. Его можно вывести из чая в настой путем резкого кипячения или длительного подогревания заваренного чая. Поэтому нельзя делать чай «покрепче» на огне.

В чае присутствует чуть ли не весь **перечень витаминов**. В нем имеется витамин А (зрение, слизистые оболочки), витамин В-1 тиамин (нервная система, железы внутренней секреции), витамин В-2 рибофлавин (кожа, печень), витамин В-15 пантотеновая кислота (кожа, усвоение веществ), витамин РР никотиновая кислота (противоаллергический), витамин С аскорбиновая кислота, витамин Р (укрепление сосудов), витамин К (свёртываемость крови).

Приложение 5. Косметические советы «Чай в косметике»

Компресс для глаз. Теплым настоем чая с ромашкой, мятой и петрушкой смочите косметические тампоны и положите на закрытые глаза на 1-2 минуты, повторить процедуру 2-3 раза. Затем наложить холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем.

Кусочки льда из зеленого чая и мяты заворачиваем в марлевую салфетку, слегка растираем кожу под глазами в направлении от внешнего угла к внутреннему.

Очищение кожи. 1 ч. ложку зеленого чая залить 1/4 стакана кипятка, слегка охладить, добавить 1 ч. ложку морской соли. Предварительно смажьте лицо подогретым оливковым маслом, затем круговыми движениями втирайте смесь чая и соли в кожу лица. Повторить 2-3 раза, смыть смесь теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Лосьон для лица. Заварить стаканом кипятка по 1 чайной ложке зеленого крупнолистового чая и сушеной крапивы. Оставить настояться 10-15 минут и процедить. Добавить 1 ч. ложку спирта, перемешать. Протирать кожу лица 2-3 раза в день. Хранить лосьон в холодильнике.

Маска для лица. Для эластичности и упругости кожи 2 ч. ложки мелколистового зеленого чая заварить небольшим количеством кипятка 2-3 минуты, слить жидкость. 1 ст. ложку густой сметаны смешать с распаренным чаем и нанести эту кашицу на лицо. Через 15-20 минут смыть маску теплой водой и нанести питательный крем.

Маска для лица. Для любого типа кожи 1 ч. ложку зеленого чая залить 1/2 стакана кипятка, выдержать 5-6 минут. Добавить 1/2 стакана теплого молока, выдержать 2-3 минуты, отцедить. 2 ст. ложки измельченных овсяных хлопьев залить чаем с молоком. Полученную кашицу нанести на лицо на 15-20 минут. Смыть сначала теплой, потом прохладной водой, нанести питательный крем.

Любителям загара советуем протирать лицо кубиком льда из крепкого черного чая.

Маски для рук. 2-3 картофелины отварить, размять с чайным настоем до кашицеобразного состояния, нанести на кожу рук. Имеет смягчающий и защитный эффект. **Глицериновая маска:** 4 ст. ложки глицерина смешать с 1/2 стакана свежесваренного зеленого чая и 2 ст. ложками лимонного сока. Для густоты добавляем крахмал. **При ломких ногтях смешать** 2 ст. ложки растительного масла и 1/2 стакана свежесваренного зеленого чая. Опускать в этот раствор кончики пальцев ежедневно 10-15 минут перед сном. Раствор храним в холодильнике 2-3 дня, подогревая перед употреблением до 38-40 градусов.

Настой для роста волос. 2 ч. ложки листьев розмарина и листового чая залить 0.5 л. Кипятка, настаивать в тепле 10 минут. Процедить и использовать для втирания в кожу головы 2 месяца.

Приложение 6. Представляем чай (ведущий 1)

Чай №1: *Чай «Молочный улун»* зеленый байховый китайский мелколистовой со вкусом сливок, можно употреблять несколько раз в день. Тонизирующий ароматный, полезный.

Чай № 3: *«Ада-чай»* турецкий из листьев шалфея, имеет ароматный запах, приятный, слегка пряный вкус, обладает лечебными свойствами при различных заболеваниях, общеукрепляющим действием.

Чай №5: *Чай «Сказочная земляника».* Элитный зеленый чай с ароматом душистой земляники. В состав входят связанные листья зеленого чая и цветки календулы. Ароматен, приятен на вкус.

Чай №7: *Чай «Curtis»(Кёртис).* Попробуйте обновленный купаж листового белого чая с волнующим тропическим ароматом и сладкими нотками питахайи – незабываемое путешествие на далекие экзотические острова.

Чай №9: *Чай зеленый «Цитрон»* китайский, обладает тонким приятным ароматом лимона, имеет необычный легкий вкус, создает особое послевкусие, хорошо тонизирует организм.

Представляем чай (ведущий 2)

Чай №2: *Чай «Сны Клеопатры»* черный, в состав его входят сушеный виноград, кусочки ананаса, кусочки папайи, лепестки розы, лепестки календулы, соцветия мальвы. Чай приятный на вкус, ароматный, тонизирующий.

Чай №4: *Чай вьетнамский,* один из лучших продуктов в мире, выращен на южных плантациях Вьетнама. Долгое время не теряет вкусовых качеств. В состав его входят лепестки жасмина, белые, как снег. Придает бодрость.

Чай №6: Чай *«Изумрудный лотос»* изготовлен из нежных почек элитных чайных кустов. В середину помещены цветочки лотоса и жасмина. При заваривании распускаются как цветок. Высоко - эстетичен, приятен на вкус.

Чай №8: Южноафриканский этнический *чай ройбуш «Женское счастье»* с добавлением кусочков яблок, цедры апельсина, ягод брусники и клюквы. Напиток богат глюкозой, не содержит кофеина. Женское счастье не нужно где-то искать, лучше просто надеть красивое платье, туфли на каблуках и улыбнуться прохожему, а потом своему отражению, и, заварив этот вкусный чай, почувствовать себя самой счастливой.

Чай №10: Чайный напиток *«Каркаде»* из цветов суданской розы или гибискуса. Выращивается в Индии и арабских странах. Имеет кисловатый вкус, насыщенный красный цвет, обладает множеством полезных свойств: быстро утоляет жажду в холодном виде, уменьшает нервное напряжение, улучшает иммунитет.