В. А. Козьмич, г. Иркутск*

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ЧАЙ ЗДОРОВЬЮ — ЛУЧШИЙ ДРУГ!»

(ИЗ СЕРИИ МЕРОПРИЯТИЙ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»)

Цель: Формирование экологической грамотности учащихся в области здорового образа жизни.

Задачи:

1. Выявить целебные свойства чая
2. Познакомиться со способами заваривания чая.
3. Познакомиться с историей распространения чая в разных странах.

«Чай придаёт человеку решимость, увеличивает способность перерабатывать впечатления, располагает к сосредоточенному мышлению».

Нем. ученый Я. Молошот

Пословицы и поговорки:

«Для ловких, отважных у нас поощрение, конфет много разных и много печенья!»

«Пряник сладкий, ароматный! Удивительно приятный! Подходите, получите, мы блинами угощаем и поим душистым чаем!»

Чай — это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придаёт бодрость. Поднимает настроение. Однако в настоящее время чай — отходит на второй план, уступая место наиболее, на первый взгляд, вкусным напиткам: газированной воде, сокам из тетрапаков и т. д. Сегодня, ребята, мы поговорим о том, что чай является не только одним из самых древних напитков, но и одним из самых полезных, познакомимся с традициями заваривания чая в наших семьях, рассмотрим чай в культуре и искусстве. Познакомимся классификацией чая. И, наконец, попьём чайку.

Чай горячий, ароматный
И на вкус весьма приятный.
Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет.
Силы новые даёт
И друзей за стол ведёт.
С благодарностью весь мир
Славит чудо-эликсир!

ЧАЙ В ИСКУССТВЕ И ЛИТЕРАТУРЕ

Первые упоминания чая в русской литературе

Антиох Кантемир в комментариях к своей Второй сатире «На зависть и гордость дворян злонравных» (написана в России, ходила в списках, издана в 1762) отмечает: «Всем известно же, что лучший чай (пахучий и вкусный листок древа, так называемого) приходит из Китая и что, того листика вложив щепоть в горячую воду, вода та становится, приложив кусок сахару, приятное питье».

Чай в русской живописи

1. Картина В. Г. Перова «Чаепитие в Мытищах» изображает священника, пьющего чай на открытом воздухе.
2. Б. М. Кустодиев изобразил чаепитие на полотне «Купчиха за чаем».
3. «Завтрак» кисти Франсуа Буше.

Возить чай из Китая в Европу начали в середине XVII века португальцы, голландцы и англичане.

В. Г. Перов «Чаепитие в Мытищах»

* Козьмич Виктория Анатольевна, учитель биологии ВКК, Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10, г. Иркутск

Б. М. Кустодиев «Купчиха за чаем»

Первоначально чай стал известен как лечебный напиток, но по прошествии нескольких десятилетий его стали пить просто для удовольствия за завтраком.

Французы узнали о чае от голландцев в 1636 году. Одним из первых любителей чая стал король Людовик XIV. Он узнал, что китайцы и японцы благодаря чаю не страдают подагрой и апоплексией, и велел и его так лечить от подагры. А что помогало королю, должно было помочь и его подданным.

В давние времена императоры дарили чаи своим вельможам за особые заслуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных церемоний. Поэты воспевали чай в своих стихах. Давайте послушаем некоторые из них:

А самовар как верный друг
Их споры слушал молчаливо,
И пар струистый выпускал
Или вдруг на их рассказ бессвязный
Какой-то музыкою странной
Как собеседник отвечал.

И. С. Никитин

Гоню обратно я огни
впервые с сотворения.
Ты звал меня?
чаи гони,
гони, поэт, варенья.

В. Маяковский

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЧАЯ

Изготовление чая из листа чайного куста обычно включает в себя следующие шаги:

- вяление листа при температуре 32–40 °С в течение 4–8 ч., при котором чайный лист теряет часть влаги и размягчается;
- неоднократное скручивание вручную или на роллерах, при котором выделяется часть сока;
- ферментативное окисление, обычно называемое ферментацией, позволяющее содержащемуся в листе крахмалу распасться на сахара, а хлорофиллу — на дубильные вещества;
- сушку при температуре 90–95 °С для чёрного чая и 105 °С для зелёного чая, прекращающую окисление и снижающую влажность чая до 3–5 %;
- резку (кроме цельнолистовых чаёв);
- сортировку по размеру чаинок;
- возможную дополнительную обработку и внесение добавок;
- упаковку.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧАЯ

По типу чайного растения:

- Китайская разновидность: китайский (*например, юньнаньский чай, улун и др.*), японский (*сенча*), формозский, вьетнамский, индонезийский, грузинский и др.
- Ассамская разновидность: индийский, цейлонский, кенийский, угандийский и др.
- Камбоджийская разновидность, естественный гибрид вышеуказанных: выращивается в некоторых районах Индокитая.

По происхождению:

- *Китайский.* Китай удерживает более четверти мирового объёма производства чая. Китай производит зелёный и чёрный чай, кроме того, это единственная страна, производящая белые

Франсуа Буше «Завтрак»

и жёлтые чаи, а также улуны и пуэры. Весь китайский чай получают из китайской разновидности чайного куста.

Все китайские чаи — листовые, резка листа не применяется. Производится большое количество ароматизированных сортов чая.

- *Индийский*. Индия — второй в мире производитель чая. Основная масса производимого чая — чёрный, вырабатываемый из ассамской разновидности чайного растения. Индийский чай характеризуется более сильным, выраженным вкусом, но худшим ароматом, по сравнению с китайскими чёрными чаями.
- *Японский*. Япония производит исключительно зелёный чай из китайской разновидности чайного куста.
- *Индокитайский*. Основные производители — Вьетнам и Индонезия. Производятся как чёрные, так и зелёные чаи, из всех видов чайного растения
- *Африканский*. Наибольший объём производства — в Кении, Африканские чаи — только чёрные, резаные, среднего и низкого качества, с резким вкусом.
- *Турецкий*. Исключительно чёрный чай, резаный, большей частью — среднего или низкого качества,
- *Прочие*. Помимо упомянутых, чай производится ещё в нескольких десятках государств, как правило, в небольших объёмах и практически только для внутреннего потребления. Номенклатура и качество этих чаёв могут очень сильно различаться, на российском рынке они практически не представлены.

УПОТРЕБЛЕНИЕ

Чайный напиток приготавливается, преимущественно, завариванием: сухой чай заливается горячей водой и настаивается в течение некоторого времени.

Дозировка сухого чая, время настаивания и температура воды зависят от сорта чая и традиции. В большинстве традиций считается, что чем выше степень ферментации чая, тем более высокой должна быть температура воды.

Зелёные, белые и жёлтые чаи заваривают водой низкой температуры (60–80 °C), чёрные — крутым кипятком, температура заваривания красных чаёв колеблется в зависимости от ферментации. Количество сухого чая на одну порцию напитка колеблется приблизительно от 0,5 до 2,5 чайных ложек.

В любой традиции приготовление и употребление чая обычно включает в себя следующие шаги:

- общая подготовка к чаепитию,
- отмеривание и подготовка заварки,
- нагрев воды,
- подготовка посуды для заваривания,
- заваривание,
- разлив чая,
- собственно питьё чая.

Общие правила заваривания чая:

1. Посуда должна быть идеально чистой и не иметь посторонних запахов.
2. Вода для заваривания не должна бурно кипеть.
3. Воду лучше всего пропустить через хороший фильтр.

«Калейдоскоп новостей»

ЮНЕСКО. ОБРАЗОВАНИЕ. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Наиболее щедрыми являются 10 стран мира, которые расходуют на образование более 8 % своего ВВП. В их число входят Маршалловы Острова (рекордные 11,7 %), Вануату, Сент-Висент и Гренадины, Гвиана, Сент-Китс и Невис, Куба, Исландия, Дания, Ботсвана и Лесото. Для сравнения, США тратят на образование 5,6 % ВВП, Великобритания — 5,4 %, Германия — 4,6 %, Израиль — 6,9 %, Индия — 3,8 %, Иран — 4,7 %.

В США, где проживает 4 % детей и молодежи мира, на образование приходится 28 % мирового бюджета. Это объясняется большим количеством студентов в этой стране и высокой стоимостью высшего образования. Фактически США являются самым крупным инвестором в образование. По данным, которые приводились в докладе, расходы на образование в США почти равны сумме государственных расходов на образование шести регионов мира — арабских стран, Центральной и Восточной Европы, Центральной Азии, Латинской Америки, Юго-западной Азии и стран Африки к югу Сахары.

По материалам ЮНЕСКО-ПРЕСС

КИТАЙ

Чаепитие в Китае

В Китае пьют все виды чаёв, но преимущественно — зелёные, жёлтые и улуны. Потребление чёрных чаёв невелико, в основном они идут на экспорт.

> Повседневное чаепитие в Китае — дело семейное. Чай заваривается в большом чайнике (фарфоровом, фаянсовом или глиняном) сразу на всю семью, разливается по чашкам или пиалам, из которых и пьётся.

Хорошие зелёные и красные чаи заваривают несколько раз. Время настаивания и температура воды зависят от сорта чая. Особенностью китайского чайника является то, что заварка засыпается в небольшой дырчатый стаканчик-ситечко, вставляемый в чайник (из того же самого материала). При заваривании он заполняется сухим чаем наполовину — на две трети, выполняя, таким образом, роль дозатора заварки.

Горячая вода заливается в чайник через ситечко, «промывая» заварку. После того, как чайник заполнен и заварка размокла, её иногда дополнительно чуть отжимают ложкой для более полной экстракции. Считается, что в ситечке чай лучше промывается и полнее отдаёт содержащиеся в нём вещества.

Действие чая

Китайская традиция приписывает чаю ряд **полезных свойств:**

- Чай снимает головные боли и усталость.
- Чай уменьшает действие алкоголя и способствует отказу от его употребления.
- Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности — с различными добавками).
- Чай облегчает самочувствие во время жары.
- Чай освежает и прогоняет сонливость.
- Чай успокаивает, снимает стресс.
- Чай способствует перевариванию жирной пищи.
- Чай выводит из организма яды.
- Чай продлевает жизнь.

Одновременно с этим китайская традиция содержит некоторые ограничения на употребление чая, дабы избежать проявления его **вредных качеств:**

- Не пить чай на пустой желудок.
- Не пить чай слишком горячим, обжигающим.
- Не пить холодный чай.
- Не заваривать слишком крепко.
- Не заваривать слишком долго.
- Не заваривать более четырёх раз.
- Не пить чай непосредственно перед едой.

- Не пить чай сразу после еды — только после небольшого перерыва.
- Не запивать чаем лекарства.
- Не пить вчерашний чай.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Чайный напиток представляет собой сложную комбинацию веществ, оказывающую многоплановое и в целом благотворное воздействие на организм человека.

> Общее число химических соединений, входящих в его состав, выделенных к концу XX века, составляет около 300, некоторые из них ещё не идентифицированы, а биохимическая роль некоторых из уже известных определена лишь в общих чертах.

Основные группы веществ, присутствующих в чае:

- *Дубильные вещества*, прежде всего таннин, ответственный за характерный терпкий вкус чая.
- *Эфирные масла*, сообщающие чаю аромат и влияющие на его вкусовые качества.
- *Алкалоиды*, прежде всего теин (чайный кофеин), благодаря которым чай воздействует на нервную систему.
- *Белки и аминокислоты*, оказывающие влияние на обмен веществ.
- *Пигменты*, ответственные за окраску чая.
- *Витамины*. В чае присутствуют практически все известные витамины. Особенно следует отметить высокое содержание таннина и катехинов, действующих как витамин Р, которым определяются многие положительные эффекты применения чая. По содержанию витамина Р чай превосходит все другие растительные культуры, употребляемые человеком в пищу.

Помимо этого, в чае имеются органические кислоты, минеральные вещества, из которых отдельно можно отметить соединения фосфора, фтора

и калия, углеводы, пектины. Соотношение количества тех или иных веществ во многом определяется видом и сортом чая, а присутствие их в готовом напитке — правильным завариванием.

> Употребление чая оказывает благотворное воздействие на самые различные системы органов человека, что позволяет говорить о нём не только как о повседневном напитке, но и как о профилактическом и даже лечебном медицинском средстве.

Желудочно-кишечный тракт

Крепкий чай нормализует пищеварение, в том числе при тяжёлых желудочно-кишечных расстройствах. Теотанин обладает сильным бактерицидным действием. Исследования С. Я. Бердыевой (Туркмения, 1955) подтвердили эффективность зелёного чая при лечении даже таких заболеваний, как дизентерия и брюшной тиф. Танин оказывает благотворное влияние на тонус желудочно-кишечного тракта. Кроме непосредственного действия активных компонентов, чай способствует адсорбции и последующему выведению вредных веществ. Употребление чая после еды облегчает переваривание пищи, в том числе «тяжёлой» (жирной, мясной).

Сердечно-сосудистая система

Совместное действие танина и кофеина приводит к нормализации работы сердца, расширению сосудов, устранению спазмов, нормализации артериального давления. Долговременное воздействие чая на сосудистую систему основано, главным образом, на эффектах действия витамина Р, который способствует укреплению стенок сосудов и повышению их эластичности, укрепляет печень, способствуя, таким образом, улучшению качества крови и насыщению её витаминами. В настоящее время препараты концентрированных катехинов, выделенных из чая, применяют для лечения тяжёлых внутренних кровоизлияний и поражений капилляров. Соли железа, содержащиеся в чае, усиливают циркуляцию крови. Китайские исследования 1980-х годов подтвердили, что настои улунов способствуют ликвидации тромбов, улучшению состояния сосудов и сильно понижают уровень холестерина в крови.

Органы дыхания

Во время питья чая объём вдыхаемого и выдыхаемого воздуха увеличивается, по сравнению с состоянием покоя и с питьём других напитков, в частности кофе. При простудных заболеваниях органов дыхания чай полезен не только как потогонное и общеукрепляющее средство, но и как стимулятор дыхательной деятельности.

Мочеполовая система и другие внутренние органы

Теобрамин и кофеин стимулируют работу почек, поскольку обладают лёгким мочегонным действием. Отмечено, что в Китае, где в больших количествах употребляются качественные зелёные чаи и улуны, сравнительно редки заболевания, связанные с образованием камней в почках, мочевом пузыре и печени. Благодаря адсорбирующим свойствам чая он действует как средство очистки почек и печени от накапливающихся там вредных веществ. Чай способствует накоплению витамина С во внутренних

«Калейдоскоп новостей»

ТОЛЕРАНТНАЯ ГЕРМАНИЯ

Немецких школьников знакомят с нетрадиционными формами любви. В берлинских школах стартовал проект «90 минут о сексуальном разнообразии», целью которого является ознакомление подростков с нетрадиционными формами любви. Аудиторией станут классы, в которых преобладают учащиеся с миграционными корнями.

Методика «90 минут о сексуальном разнообразии» была разработана Союзом сексуальных меньшинств Берлина и Бранденбурга и организована берлинским сенатом.

Как рассказывает преподаватель этики Кристине Теске, разговор с детьми на эти темы ей вполне удается. Во многом — благодаря содержательной брошюре. В ней, например, можно найти диалог между подростками Кайем и Муратом, в ходе которого выясняется, что их общий знакомый — гей. Мурат симпатизирует ему и сам пытается признаться в своей нетрадиционной ориентации.

Школа, где Кристине Теске преподает этику, объявила себя «зоной, свободной от дискриминации». Стать частью такой «зоны» может любое учебное заведение при условии, что 70% учащихся добровольно подпишут документ, провозглашающий отказ от любых форм дискриминации (по национальному, половому или сексуальной признаку).

По материалам «Сегодня»

органах, что положительно сказывается на их устойчивости к заболеваниям.

Выведение радиоактивных веществ

Некоторые современные исследования подтверждают действенность зелёного чая как средства выведения из организма вредных веществ, в частности, радиоактивных изотопов. Так, подтверждено, что применение зелёного чая приводит к ускоренному выводу из организма изотопа «стронций-90».

Обмен веществ

Стимулирующее действие, оказываемое чаем на отдельные системы органов, а также высокое содержание в нём витаминов, теоретически должно приводить к общему улучшению обмена веществ и, следовательно, состояния организма. В комплексе данные свойства чая современными научными методами не исследовались, хотя с древности чай рекомендовали как средство, способное улучшить общее состояние человека и излечить болезни, которые сейчас определяются как нарушения обмена веществ: ожирение, подагра, золотуха, отложение солей.

Лечение ожогов

На действии витамина Р основано использование чая для лечения ожогов, в том числе химических и радиационных. Издавна существуют рецепты, рекомендующие для лечения повреждений кожи, ожогов кожи растёртые чайные листья, чайный настой либо растёртый в порошок сухой чай.

Общеизвестен эффект действия чая на психическое состояние и работоспособность человека: чай действует как средство, одновременно успокаивающее, снимающее сонливость, повышающее общую работоспособность, снимающее головную боль и усталость, способствующее творческому мышлению. В отличие от ряда других тонизирующих средств, в том числе кофе, какао или чистого кофеина, чай действует длительно, мягко и не вызывает в нормальных дозах отрицательных эффектов для сердечно-сосудистой системы.

Чай опосредованно действует на нервную систему. Непосредственно на кору головного мозга воздействует только одна группа веществ — *ксантины*, облегчающие процесс мышления. *Алкалоиды* — кофеин в сочетании с танином, теобромин, теофиллин и некоторые другие — в нормальной дозе действуют успокаивающе, не повышая, а наоборот, снимая возбуждение ЦНС. Реальное содержание *кофеина* в чае очень мало: хотя сухой чай содержит больше кофеина, чем кофейные зёрна, поэтому на заварку его расходуется заметно меньше, чем кофе. Прочие вещества, содержащиеся в чае, действуют опосредованно — через сердечно-сосудистую и мышечную систему.

«Калейдоскоп новостей»

ШКОЛА ИЗ БАМБУКА

Джон и Синтия Харди основали эко-школу, которая дает возможность своим ученикам получить образование высокого уровня в одном из живописных уголков планеты — на острове Бали. Этот проект — из лучшей десятки в области архитектуры 2010 года «Green School»: коммуна-лаборатория-лагерь в джунглях. Дизайн интерьера и архитектура — все из бамбука. Несмотря на свой нехитрый (хотя и весьма привлекательный) вид, кроме классов, школа содержит также спортзал, ресторан, специализированные лаборатории и офисные помещения. Все системы школы работают на «зеленой» энергии — энергии гидрогенераторов и солнечных батарей.

По материалам smehzavod.net.ua

Эффект повышения работоспособности и эффективности мышления наступает, главным образом, из-за улучшения снабжения мозга кислородом, возникающего благодаря воздействию веществ чая на сосуды, сердце и лёгкие.

Снятие спазмов сосудов, общее улучшение кровоснабжения мозга быстро снимает усталость нервных клеток, а поскольку именно ЦНС обычно ответственна за общее чувство усталости (современный человек редко устаёт действительно физически) — человек чувствует себя отдохнувшим. Этим же отчасти обусловлено действие чая на психическое состояние в целом — человек, почувствовав себя лучше, естественно, становится спокойнее и добродушнее.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Какудзо Окакура*. Книга чая. — Минск: Харвест. 2002. — 96 с.
2. *Колесниченко Л. В.* Чай. Чайные традиции и церемонии в разных странах мира. Москва: ООО «Издательство АСТ». 2004. — 92 с.
3. *Лу Юй* «Канон чая» / Юй Лу; [перевод с древнекитайского, введение и комментарии Александра Габуева и Юлии Дрейзис]. — Москва: Гуманитарий, 2007. — 123 с.
4. *Похлёбкин В. В.* Чай, его история, свойства и употребление. — М.: Центрполиграф, 2004.
5. *Свободная* общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия, поддерживаемая некоммерческой организацией «Фонд Викимедиа». Постоянный адрес: http://ru.wikipedia.org
6. *Субботин Андрей*. Чай и чайная торговля в России и других государствах. — СПб, 1892. — 692 с.

ВСЁ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Издательская группа ОСНОВА

Оформите подписку на 2012 г.

Подписку можно оформить в любом почтовом отделении по одному из двух каталогов: «РОСПЕЧАТЬ» или «Почта России». Для этого проще использовать квитанцию, размещённую ниже. Вы также можете оформить редакционную или электронную подписку со скидкой. Подробности по тел. (495) 66-432-11 или на сайте www.e-osnova.ru

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

Выходит один раз в месяц

1 месяц		3 месяца		6 месяцев		
каталожная 98,33 руб.	каталожная 294,99 руб.	редакционная 265,49 руб.	электронная версия* 199,50 руб.	каталожная 589,98 руб.	редакционная 530,98 руб.	электронная версия* 399 руб.
Комплект (15 изданий со скидкой 15 %)						
каталожная 1252,50 руб.	каталожная 3757,50 руб.			каталожная 7515 руб.	редакционная 6750 руб.	электронная версия* 5085 руб.

*Электронная версия — полностью идентична печатному изданию.
Статьи открываются в формате .pdf, их можно сохранить на своём компьютере или распечатать.

Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ" ФСП - 1
Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На ~~газету~~ журнал [ ][ ][ ][ ][ ] (индекс издания)

Всё для классного руководителя! Наименование издания

Количество комплектов [ ]

На 20 _12_ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда [ ][ ][ ][ ][ ][ ] (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____

линия отреза

[ ][ ][ ] ПВ место

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА [ ][ ][ ][ ][ ] (индекс издания)

На ~~газету~~ журнал *Всё для классного руководителя!* Наименование издания

Стоимость	подписки	руб. коп.	Кол-во комплектов
	каталожная	руб. коп.	
	переадресовки	руб. коп.	

На 20 _12_ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

[ ][ ][ ][ ][ ][ ] почтовый индекс — город / село / область

[ ] код улицы — район / улица

[ ] дом [ ] корпус [ ] квартира — Ф. И. О.

подписной индекс **83572**

подписной индекс **79302**

подписной индекс электронной версии **79362**

Адрес издательства: 125222 Москва, а/я 8, «ИГ "Основа"», тел. (495) 66-432-11, e-mail: info@e-osnova.ru

сайт: www.e-osnova.ru