



# Капустник классный час



*Работу выполнила:  
Учитель биологии  
МБОУ « СОШ № 2  
г. Красноармейска  
Саратовской обл.»*

*Савина В.И.*

# Цели:

- Воспитание интереса к народным обычаям и традициям, расширение знаний о капусте и ее родственниках, развитие художественных и творческих способностей у обучающихся.

## Задачи:

- формировать положительные эмоции у обучающихся,
- Пробуждать интерес к наукам естественно-математического цикла.
- Воспитывать нравственно – волевые черты характера, взаимопомощи и дружелюбия.

# План классного часа:

План классного часа.

Первая часть – теоретическая:

1. История происхождения капусты.
2. Капуста в России.
3. Польза капусты.
4. Сорты и родственники капусты.

Вторая часть – игра: « Капустный квест»

5. Викторина
6. Какие животные любят капусту?
7. Кто быстрее нашинкует салат?
8. Загадки и пословицы о капусте.
9. Угадай овощ по хрусту.
10. Нарубить капусты.

# История происхождения Капусты.

- Около 7 тысяч лет назад, на территории Средиземноморья, современной Испании, люди начали выращивать овощ, удивительный по своим вкусовым и целебным качествам. Сейчас уже трудно представить наш стол без круглой, белощёкой барыни. Название «капуста» произошло от древнеримского слова «капутум», означающего «голова». Кочаны капусты и впрямь по форме напоминают голову человека. По одной из легенд капуста выросла из капель пота отца богов Юпитера. Греки и римляне верили, что капуста может вылечить почти все болезни. До сих пор не установлено место, где капуста была выращена впервые. За право называться родиной этого овоща спорят грузины, греки и итальянцы. Учёные полагают, что первая домашняя капуста появилась на территории Пиренейского полуострова (Испании).

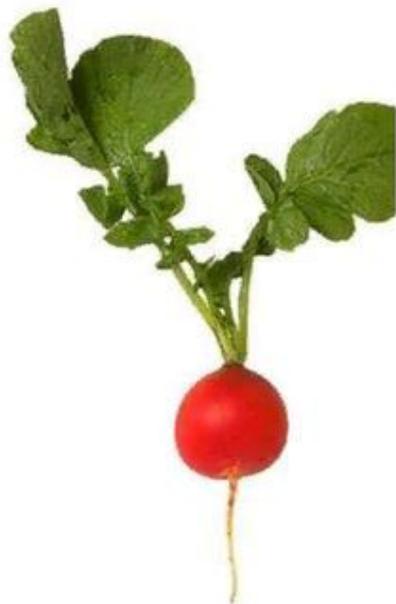
- На Руси капуста появилась значительно позже: вначале в 7-5 в. до н.э. на побережье Кавказа, позже в 9 веке н.э. у славянских народов. В Киевской Руси первые упоминания о капусте относятся к 1073 году, она пришлась ко двору. Крепкие белые кочаны выращивали в каждом крестьянском дворе. Богатая знать тоже почитала капусту. С 17 века у православных на Руси появилась своя покровительница капусты Арина-рассадица, если 18 мая посадить ее, то будет хороший урожай. . В день Сергея-капустника (8 октября) начинали сбор урожая капусты. Её квасили, солили, делая запасы на зиму, а после трудов устраивали дружеские посиделки с хороводами, шутками и песнями. Обязательным угощением был пирог с капустой. Это стало народной традицией.

# Полезные свойства

## капусты

- Капуста – богата минеральными солями, среди которых особенно ценны соли калия. Калий укрепляет мышцы тела и помогает работе сердца. Также в состав капусты входят такие элементы как фосфор, кальций, марганец, магний, железо. Они необходимы для нормального состава крови. Когда к концу зимы количество витаминов в пище уменьшается, люди начинают болеть. Вот тут и приходит на выручку капуста, ведь она не переводится круглый год. Главный витамин – аскорбиновая кислота (витамин С) – сохраняется в квашеной капусте так же, как в живом кочане. Этот витамин бодрости усиливает в человеке работоспособность. Кроме витамина С в любой капусте содержится витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>.

# КУЛЬТУРНЫЕ РАСТЕНИЯ СЕМ. КРЕСТОЦВЕТНЫЕ



Редис



Горчица



Хрен



Капуста пекинская

Используемые человеком части растений этого семейства:  
корнеплоды у редиса, стручки у горчицы, корень и листья у хрена,  
листья у капусты.





Капуста пекинская



Редис



Редька черная



Редька дайкон

Турнепс



Хрен



# Цветная капуста

Думаю, это популярная культура среди огородников. Это замечательный диетический продукт.

Хороша она и как самостоятельное блюдо и в ассорти с другими овощами будет очень кстати.



# Кольраби

Это интересная капуста образует стеблеплод. Такая вот большущая сладкая кочерыжка, на вкус нежнее репы и редиса. Прекрасно идёт в салаты. Этот вид особо рекомендуют диабетикам, витамина С в ней больше, чем в лимоне, много калия и кальция, фруктозы и глюкозы.



# Краснокочанная капуста

Она очень похожа на свою родственницу, белокочанную капусту, но как видно из названия, замечательного красно-фиолетового цвета. В ней содержится больше витаминов, чем в обычной капусте. Витамина С в два раза, а каротина в 4 раза больше. Также в ней больше минеральных веществ, сахаров, белка и йода.

Краснокочанная капуста бывает ранняя, средняя и поздняя.



# Брокколи

Головки-соцветия у неё получаются зелёного цвета, а в остальном похожа на цветную капусту. Капуста эта богатейшая по своему составу белков и витаминов, по целебным и диетическим свойствам. В ней содержится много витамина С, метионина — он повышает сопротивляемость радиации и увеличивает работоспособность. В состав аминокислот входят антисклеротические вещества, препятствующие старению организма.



## **Брюссельская капуста**

Самая редкая капуста в наших огородах. У неё маленькие кочанчики, не больше 4-5 см. Но она имеет витаминов и аминокислот, особенно много фосфора, гораздо больше, чем у белокочанной. У неё содержатся горчичные масла, как у редьки. Отварные кочанчики – это настоящий деликатес.



## **Савойская капуста**

Это необыкновенно красивая капуста. Её листья курчавые и как будто в воздушных пузырьках. Состав по сравнению с белокочанной капустой намного богаче. Много белка, минеральных солей, витамина С, каротина, сахаров. Вкус и структура листьев нежнее, чем у обычной капусты.

# Викторина- все о капусте

- 1-Назовите систематическое положение капусты?( кроссворд)
- 2-Каковы главные признаки семейства крестоцветных?
- 3-Капуста – однолетнее или двулетнее растение?
- 4-Угадай сорта капусты?
- Кто родственник капусты ?
- 5- Как называется плод у капусты?
- 6- Кочан – что это такое ?
- Назовите блюда из капусты?
- 8- При каких заболеваниях полезна капуста?

# Вопросы кроссворда

- 1- Не книжка, а с листьями. Гловаста, форсиста, Сорочек надела триста, а нога – одна.
- 2- Название семейства к которому относится данный овощ?
- 3- Название царства, к которому относится данный овощ?
- 4- Кочан капусты- что это за орган растения?
- 5- Как называется плод капусты?
- 6- Название отдела к которому относится капуста?
- 7- Сорт капусты, у которой человек употребляет неразвитые бутоны цветов?
- 8- Сорт капусты у которой едят разросшийся стеблеплод?

# Кто кого ест?

● 1- ВИНОГРАДНАЯ

● УЛИТКА

● 2- МЫШЬ

● 3 - ЛОШАДЬ

● 4 - ДРОЗД

● 5 -СОЙКА

● 6 - КОРОВА

● 7 - КУРЫ

● 8 - СЛИЗЕНЬ

● 9 - КОЛОРАДСКИЙ

● ЖУК

● 10 - ЗАЯЦ

А -ПРОСО

Б - КАРТОФЕЛЬ

В - КАПУСТА

Г - ПШЕНИЦА

Д- КЛЕВЕР

Е - ЖЕЛУДИ

Ж - РЯБИНА

З - ОВЕС

И - КЛУБНИКА

К - ЛИСТЬЯ

ВИНОГРАДА

# Угадай сорта капусты.



1



3



2



4



5



6



7

# Блюда из капусты

- Голубцы
- Щи, солянка, борщ
- Квашеная капуста
- Салаты
- Тушёная капуста
- Котлеты из капусты
- Запеканка
- Блины и пироги с капустой.



**Спасибо за  
внимание!**

