

**Учебный проект**  
**3класс**  
**УМК «Школа 21 века»**

**«В чае я души не чаю»**

**Лукьянова**  
**Татьяна Александровна,**  
**учитель начальных классов**  
**МОУ «СОШ №2»**





**УМК «Школа XXI века»**

**Тема раздела: Растения. Культурные растения**

**Цель урока:** расширение знаний по теме «Разнообразие растений»

**Цель проекта:** узнать, что представляет собой чай и в чем его польза; познакомиться с напитками, которые пили до чая (готовим сбитень), научиться заваривать чай.

**Задачи:**

- 1.Собрать информацию о чае.
- 2.Исследовать , что пили на Руси до чая.
- 3.Приготовить один из напитков (сбитень)
- 4.Провести опрос одноклассников по теме «Как вы завариваете чай?»
- 5.Научиться заваривать чай.

**Методы исследования:**

теоретическое исследование; опрос учащихся; наблюдение; анализ; сравнение; обобщение.

# ПЛАН РАБОТЫ

- Чай. Что это такое?
- История возникновения чаепития
- Как появился чай на Руси
- Что пили до чая?
- Виды и польза чая
- Как правильно заваривать чай
- Результаты работы. Подведение итогов



# Чай. Что это такое?

Чай («ча́» с китайского) — напиток, получаемый варкой, завариванием, и/или настаиванием листа чайного куста

Чаем также называется сам лист чайного куста, обработанный и подготовленный для приготовления напитка.

Чаем в широком смысле может именоваться любой напиток, приготовленный путём заваривания предварительно подготовленного растительного материала. В названиях таких напитков к слову «чай», как правило, добавляется пояснение, характеризующее используемое сырьё («травяной чай», «ягодный чай» и так далее).



## История возникновения чаепития

В Китае существует легенда:

Китайский император ШЕН НАГ был знатоком природы, любил путешествовать. Он очень следил за своим здоровьем, поэтому пил только кипяченую воду. Однажды, 5 тысяч лет назад, в походе император отдыхал под тенистым деревом и ждал, пока закипит вода в котле над костром. Подувший ветер занес в котел несколько листьев с дерева, которое оказалось чайным. Эти листья придали воде необычный вкус, понравившийся императору. Утолив жажду, он почувствовал такой прилив бодрости, что отправился в дальнейший путь раньше намеченного срока. Так зародился обычай пить чай.



## Как появился чай на Руси

В 1638 году монгольский хан Кучкун принимал гостей: Василий Старков прибыл из Москвы с дорогими подарками. Довольный хан в долгу не остался, и московскому царю отправил в подарок богатый караван.



Подарков было множество, но был среди них и необычный – четыре пуда диковинной «китайской травы», и вот травку эту послы вначале и не хотели брать с собой. Однако дипломатические соображения пересилили, и «негодный товар» приняли и отправили в Москву. Напиток торжественно испробовали, и какое же было удивление послов, когда и царь, и бояре благосклонно восприняли новое питье.



## Что пили до чая?

На Руси было очень много напитков, которые употребляли до появления всем известного чая. Прадеды очень любили настои и отвары из душистых трав. Для красивого цвета в такие отвары добавляли сушеные плоды моркови и свеклы, которые предварительно обжаривали.

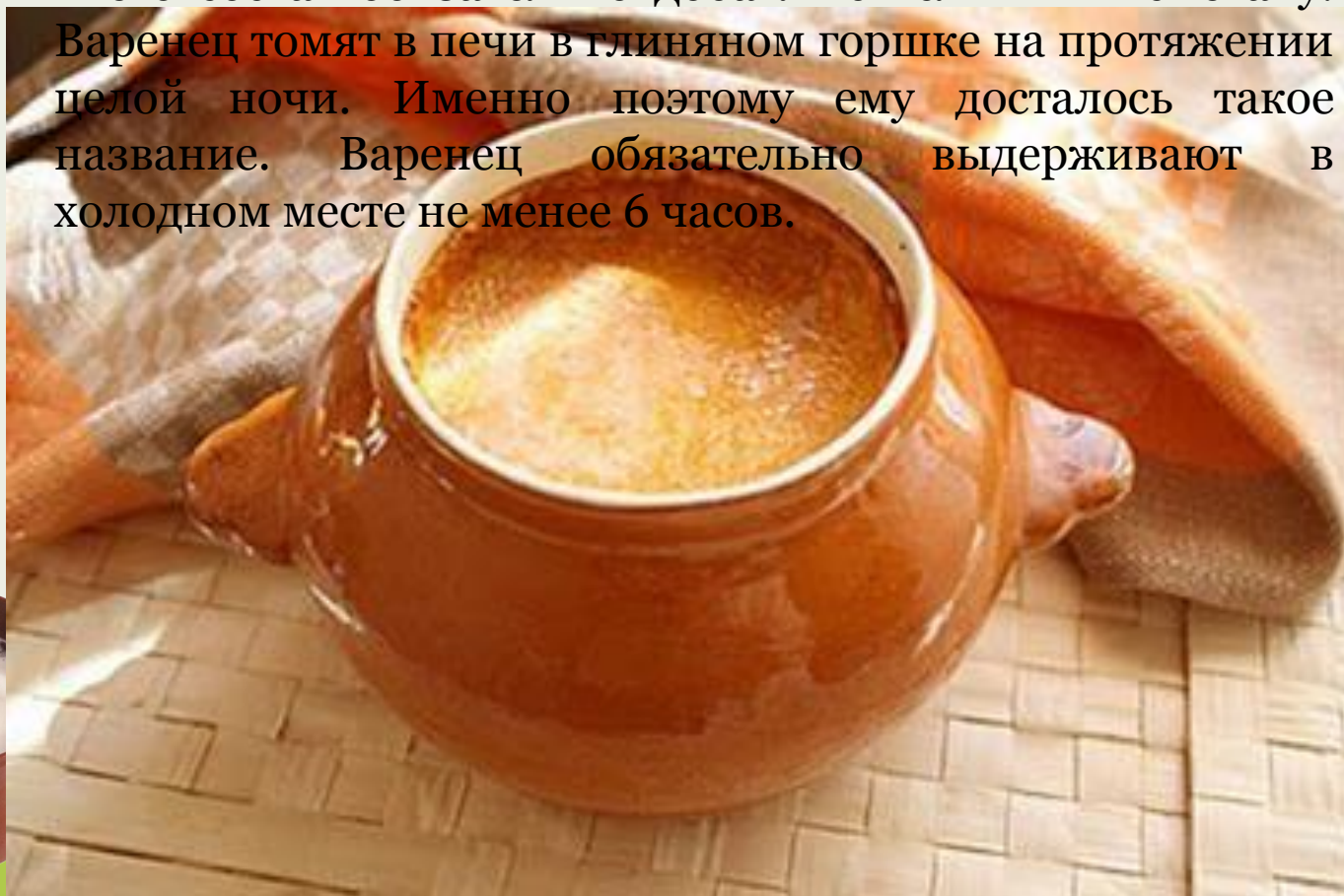
### Очень ценились:

- Молоко, варенец
- Берёзовый сок, иван-чай
- Мед
- Квас
- Морс, кисель
- Взварец, компот
- Сыть (сыто)
- Сбитень Сбитень (рецепт приготовления сбитня)



## Молоко, варенец

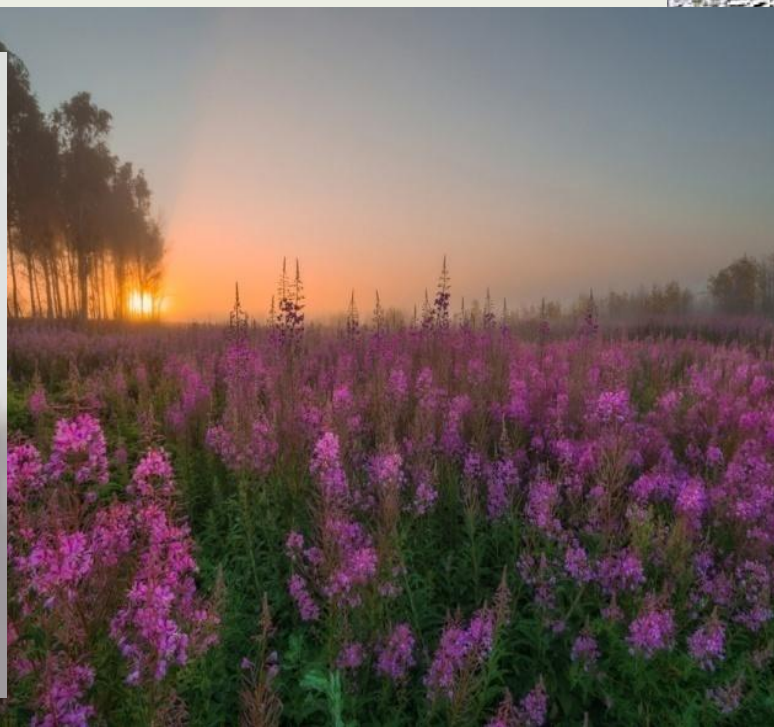
**Варенец.** Этот напиток имеет русское происхождение. В его состав обязательно добавляют сливки и сметану. Варенец томят в печи в глиняном горшке на протяжении целой ночи. Именно поэтому ему досталось такое название. Варенец обязательно выдерживают в холодном месте не менее 6 часов.





## Берёзовый сок. Иван-чай

**Иван-чай** или **копорский чай** – это заваренные листья кипрея. Иван-чай пили не только на Руси в 12 веке, его продавали в Европу, а доходы от продажи превышали доходы от продажи золота и мехов. По крепости и цвету Иван-чай занимает промежуточное положение между чёрным и зелёным чаем. Обладает мягким и приятным вкусом.



# Мед

...И я там был, и мёд я пил..

А.С. Пушкин

Древнейшим медовым питьём был так называемый "ставленный" мёд, в летописях он впервые упомянут в IX веке. Дорогой и долгий в приготовлении, ставленный мёд считался лучшим из напитков, его вкушали князья и бояре, его подносили важным гостям, им угощали на пирах.

Готовили его так: в мед добавляли кислые ягоды, разливали по бочонкам и закапывали в землю на 15-20 лет - на "медостав", дозреть. Если в мёд добавляли заморские пряности - корицу, гвоздику, имбирный корень - тогда его называли "поддельным" (впрочем, поддельный мёд не считался хуже простого ставленного).



# Квас

Исконно русский напиток, дошедший до нас из глубокой древности, но любимый по сей день.

Слово «квас» означает «кислый напиток». Квас готовят на основе брожения из ржаного или пшеничного хлеба



## Морс

**Морс** – древнейший русский напиток. Название напитка произошло от слова «мурса», что в переводе означало «вода с мёдом».

Для его приготовления на Руси использовались ягоды черники, брусники, клюквы, известные своими лечебными свойствами.



## Кисель

**Кисель** варили на Руси ещё 1000 лет назад, но вместо картофельного крахмала и фруктов использовали овёс, пшеницу и рожь.

Такой кисель - кладёзь витаминов. Он не только очищает кровь, но и придает силу и бодрость



## Взварец

**Взварец** представлял собой густой отвар.

Чаще всего для приготовления использовали ягоды малины и клювы. Процесс приготовления был долог: один горшочек могли томить в печи до суток, после чего процеживали и оставляли на ночь отстояться.



## Компот

**Компот** - десертный напиток из фруктов и ягод или отвар фруктов в сиропе



## Сыть или сыто

Этот напиток на Руси в древности заменял чай по своим свойствам и характеристикам. Питье это готовилось просто: мед разводили кипятком и пили горячим или охлажденным. Для аромата нередко добавляли душистые травы.



## Сбитень

Старинный русский напиток на основе воды, мёда и пряностей. Сбитень употребляли в горячем виде, он не только согревал холодной зимой, но и использовался в качестве профилактики простуды.

Проект «Сбитень»

Цель: найти рецепт напитка и приготовить его в домашних условиях.



Процесс приготовления: [перейти по ссылке](#)

Конечный результат: [перейти по ссылке](#)



Требуются продукты:



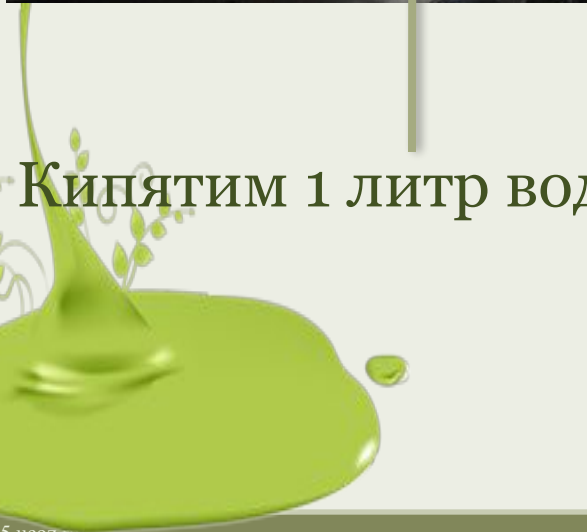
Идти дальше







Добавляем 150г  
сахарного песка



Кипятим 1 литр вод



3



добавляем по две столовые  
ложки мёда

4



Добавляем мяты  
кипятим 5 минут



5

5 бутонов гвоздики.



6

протёртой клюквы, корицы

ВОЗДУХ



7

процеживаем



8





**Сбитень готов!**

[вернуться](#)



## Виды и польза чая

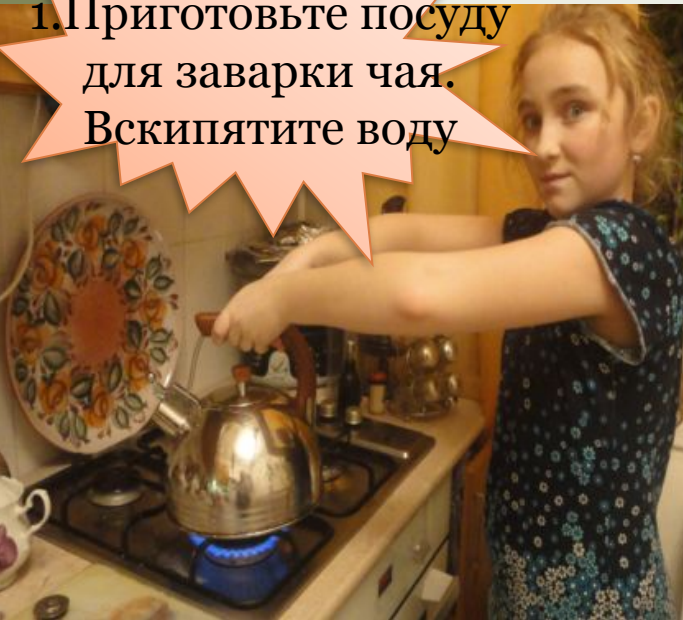
| зеленый   | белый   | жёлтый  | красный  | чёрный  |
|---|---|---|--|---|
| Напиток бодрости - пить лучше утром   |   |   |  |   |
| сбор листьев и сушка  | сбор двух верхних листочков-2 дня                         | сбор почек  | сбор листьев, различные виды обработки   |   |
| цвет зеленоватый  | цвет зеленовато-жёлтый                                    | цвет желтоватый                                   | цвет тёмно-красный   | цвет чёрный   |
| снижает давление, вес;<br>антидепрессант;<br>укрепляет сердце;<br>противомикробное действие | тормозит старение;<br>укрепляет сердце;<br>успокоительное | кладезь витаминов;<br>используется в косметологии | увеличивает мозговое кровообращение;<br>помогает при конъюнктивите;<br>укрепляет иммунитет | богат фтором – сохраняет зубы, кости;<br>стимуляция умственной деятельности |

*Любой чай превратится в яд, если его не использовать в течение часа*



# Как правильно заваривать чай

1. Приготовьте посуду для заварки чая. Вскипятите воду



2. Ополосните чайник кипятком.



3. Положите в чайник столько ложек сухого чая, сколько входит чашек воды + 1 чайную ложку. Дайте разбухнуть. Залейте чайник на 1/2 горячей водой. Накройте салфеткой на 3-5 минут. Долейте воды доверху. Разлейте чай.



# Выводы. Результаты работы

1. Мы не представляем себе и дня без чашечки чая. Значит это растение нам необходимо. Мы ухаживаем за ним, значит, чай - культурное растение. Представлены 8 презентаций по предложенным темам.
2. Есть напитки, которые употребляем, так же как и наши предки (морс, берёзовый сок, квас). Есть такие напитки, о которых мы даже не слышали, но оказалось, что их можно встретить в наших магазинах (варенец). Есть и такие, которые мы не используем (ставленный мёд, сыть).
3. Приготовили по рецепту прабабушки сбитень. Готовить можно без родителей. Вкусно и полезно!
4. Оказалось, что большинство ребят нашего класса заваривают пакетированный чай. Рецепт освоили и опробовали дома.







**Развивались**

**Познавательные универсальные учебные действия обучающихся:**

Формирование проектных и исследовательских действий.

Формирование умений проводить теоретическое исследование.

Умение формирования замыслов будущих исследований и проектов.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Общение и взаимодействие (умение представлять и сообщать в устной и письменной речи, использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, умение слушать и слышать и т.д.).

Организация и планирование совместного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Публичные выступления.



## Используемые ресурсы:

- [http:// gorod.com/tea](http://gorod.com/tea)
- [www www.tea.ru.allotherworld.ru](http://www.tea.ru.allotherworld.ru)
- [www.diva.by](http://www.diva.by)
- <http://subscribe.ru/>
- <http://kluchijigulgor.narod.ru/>
- <http://www.tata.zp.uaglotok-rosti.html>
- <http://vivasoul.narod.ru>
- <http://subscribe.ru/>
- <http://www.diva.by/i/photo/>
- <http://www.photosight.ru/>
- <http://teatips.ru/>
- <http://otveti.orbita.co.il/>
- <http://luuu.fotostrana.ru/>
- <http://www.menunsk.ru/>
- <http://cn.com.ua/N287/index.html>
- <http://www.photosight.ru/photos/3007382/>
- [www.smachno.ua](http://www.smachno.ua)
- [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)