Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Реабилитационная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени А.З. Акчурина с. Камышла»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ТРУДУ (ТЕХНОЛОГИИ) – ПОВАРСКОЕ ДЕЛО «ТРАВЯНОЙ ЧАЙ»

ГЕРБ
М.Р. КАМЫШЛИНСКИЙ

ФЛАГ
М.Р. КАМЫШЛИНСКИЙ

Самарская область, с. Камышла, 2024 г.

Здоровые Дети

ГБОУ РШИ с. Камышла

Методическая разработка составлена в рамках социального проекта «Разговор о здоровье и правильном питании», реализованного в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области «Реабилитационная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени А.З. Акчурина с. Камышла.

Предназначена для организации занятий во внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях, организациях дополнительного образования. Проект, предложенный в методической разработке, направлен на развитие крупной и мелкой моторики, аналитических творческих способностей; воспитание эстетического вкуса.

Составители:
Учитель труда (технологии)
Бикмухаметова Э.Ф.
Учитель-логопед Раянова Э.М.

https://kaminter.minobr63.ru/

ПРОЕКТ «ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ»

Травам нужно поклониться
И навечно в них влюбиться,
Трав лекарственных запас,
Помогает в трудный час!

Введение

С глубокой древности люди используют растения в лечебных целях. В природе скрыты огромные целебные силы, и с каждым годом мы все больше и больше убеждаемся в том, что препараты на основе растений и трав помогают избежать многих осложнений, которые могут возникнуть, если применять только средства, созданные на основе химии. Человек обращается к истокам предков в вопросах красоты и здоровья и всё большую популярность приобретают травяные чаи: для похудения, для иммунитета, для очищения, для омоложения, для укрепления нервной системы и многие другие. Недаром предки черпали силу из этих целительных напитков. Испокон века готовились травяные сборы, которые снимали усталость, тонизировали в утренние часы, помогали уснуть в поздний час. Рецепты чаёв передавались в семьях из поколения в поколение.

Современный человек живёт в эпоху экологического неблагополучия. Это неблагополучие плохо влияет на здоровье человека. Технический прогресс изменил человека: он ведет малоподвижный образ жизни, неправильно питается, стал менее устойчивым к стрессам. Всё это привело к ослаблению организма человека, ухудшению состояния здоровья, к сниженному иммунитету. А человек со сниженным иммунитетом легко подвергается заболеваниям. Особенно подвержены различным заболеваниям пожилые люди и дети. Выходом из сложившейся ситуации может стать именно витаминный чай или его ещё называют фито чай, который доставит организму необходимые вещества.

Проблема

Каждое лето мы выполняем летнее задание учителей технологии по сбору лекарственных растений. А сейчас у нас появилась возможность не только собрать информацию о тех лекарственных растениях, которые нам нужны, о правилах сушки и хранения, но и испытать их свойства. А потом нас так увлекла данная тема, что мы решили заняться исследованием в этой области. Возник вопрос: «А какие растения лучше брать? Какие чаи от чего помогают? Какие способы приготовления травяных чаёв существуют? Проявляют ли они полезные, а, может даже, вредные свойства? Когда лучше пить чай, и в каких количествах его употреблять? И стоит ли вообще ограничивать себя в употреблении чая? ***Какие ещё тайны хранят травяные чаи?*** Появилась необходимость подробнее узнать о этом напитке.

Актуальность

Настои из травяных сборов мы привыкли называть травяными чаями, хотя это не совсем правильно - ведь туда не входят листочки чайного куста. Зато туда часто добавляют засушенные ягоды и кусочки фруктов.

Популярность чая из сбора трав, фруктов и цветов всё больше растёт, и дело не только в моде. В «обычном» чае много кофеина и танина – веществ, возбуждающих нервную систему, поэтому его пить можно не всем и не всегда. Витаминные травяные чаи можно без опаски пить круглый год сколько угодно и когда угодно.

Самое главное – можно собрать и составить свой неповторимый чай.

Объект исследования: напитки из природного материала: травяные чаи.

Предмет исследования: лечебные свойства и особенности приготовления травяных чаев.

Гипотеза: травяной чай полезный напиток, способствующий укреплению здоровья людей.

Цель: исследовать свойства травяных чаёв, изучить способы приготовления и влияние на организм человека. Изготовление полезного напитка.

Задачи

1. Собрать информацию из литературы и Интернет-источников по теме исследования.
2. Обработать найденный материал.
3. Провести опытно - экспериментальные исследования.
4. Провести обработку результатов исследования;
5. Сделать выводы и дать рекомендации по результатам исследования;
6. Сделать отчёт о работе.

Этапы работы:

1. Работа с литературными источниками; обзор информации по вопросу исследования. Использование электронных ресурсов интернета.
2. Создание модели проведения эксперимента и выполнение эксперимента.
3. 3.Обработка результатов исследования.
4. Отчёт по работе.

Методы исследования:

- сбор и анализ информации,
- эксперимент,
- наблюдение,
- сравнение,
- анализ.

Результаты исследования:

- результаты экспериментальной части исследования.

История

Первооткрыватель этого необыкновенного напитка стал древний Китай. Однажды листья одного из растений попали в горячую воду, и, китайцы с удивлением для себя обнаружили, что у воды приятный вкус и густой аромат. Так появился на свет первый в мире травяной чай. Он был не только вкусный, но еще бодрил дух, снимал стресс, противостоял бессоннице. Мимо этого явления не смогли пройти и мудрецы, поэтому вскоре травяной чай использовали в народной медицине, также его воспевали во многих легендах востока. Еще издавна многие народы не отказывали себе в удовольствии отведать такого прекрасного напитка. Он привлекал не только своим вкусом и насыщенным цветом, но и чудодейственными свойствами. В его состав входили только полезные и душистые растения. Именно этот горячий или холодный напиток, подаренный людям самой природой - считается самым полезным и лечебным во всём мире. Сейчас, когда вновь появилась мода на здоровый образ жизни, когда у людей появилось желание употреблять натуральные продукты, травяной чай становится очень популярным. Польза травяного чая неоспорима и подтверждается сегодня многими научными исследованиями.

Что такое травяные чаи?

Травяной чай – это смесь высушенных или свежих цветков, листьев, стеблей и корней различных целебных растений.

Травяные чаи – это настойки, отвары различных частей растений.

Травяной чай – это чай полученный путем заваривания травы, цветков, корней растений. Зимой такой чай согреет, поднимет наш иммунитет. Летом – отличный охлаждающий и полезный напиток. Ведь все травы обладают целебными свойствами. И помимо простого утоления жажды, травяной чай может решить еще ряд проблем со здоровьем.

Готовят их из полевых или лесных ягод и растений, различных по цвету, вкусу и аромату. Травяные чаи – это составные элементы питания, да и к тому же такие, которые обладают массой биологически активных веществ (БАВ): ферментов, витаминов, органических кислот, микроэлементов и т.п. Эти БАВ излечивают, предупреждают, предохраняют человека от большого числа болезней, благоприятен для его организма.

Состав травяных чаёв

Напитки и чаи, которые приготовлены из различных растений и ягод, обладают лечебным эффектом за счёт содержания в них кислот: лимонной, яблочной, аскорбиновой кислоты углеводов: глюкозы, фруктозы, сахарозы, витаминов А, С, Р, В2, Е, К, эфирных масел. антиоксидантов и других веществ. Травяной витаминный чай не имеет кофеина и иных взбудораживающих ингредиентов, которые не т безобидны для организма человека, а тем более для людей с нарушениями сердечно – сосудистой и нервной систем.

Виды травяного чая

Все травяные чаи можно условно разделить на **витаминные и лечебные.** Как видно из названия, витаминные травяные чаи можно без опаски пить круглый год сколько угодно и когда угодно, а вот с чаями лечебными нужно быть аккуратными. Такие чаи назначаются врачами, и пить их можно ограниченное время. Травы, входящие в состав лечебного чая, могут иметь противопоказания при некоторых заболеваниях.

Лечебный чай: нужно понимать, что любой лечебный травяной чай (рецепты в домашних условиях можно придумывать и видоизменять) не имеет мгновенного действия. Ведь это же не таблетка, а потому требуется некоторое время. Однако регулярное его употребление поможет справиться с проблемой. Травяные чаи на каждый день помогут наладить процессы внутри организма.

Готовят из пищевых и Чаи направленного действия: Большое содержание лекарственных растений - успокоительные, биологически активных содержащих большое - противовоспалительные, веществ. Они стимулируют обмен в-в, повышают иммунитет.

Поливитаминные травяные чаи. Рецепты таких чаев не отличаются сложностью, зато польза от них очень большая. Их можно готовить на основе плодов и ягод. Травяные и фруктовые чаи являются кладезем витаминов. Больше всего полезных веществ содержится в шиповнике. Также еще используют для приготовления отваров рябину, ежевику, землянику, черную и красную смородину, облепиху. Не только полезные, но и вкусные травяные чаи получаются при добавлении ароматных трав: мелиссы, мяты, душицы.

Чтобы получить поливитаминный напиток, все составляющие кладут в равных частях. Заваривается такой напиток по общим правилам.

Вывод:

1 Сила целебных трав была известна древним знахарям. До нас дошли лекарственные книги с описанием способов лечения травами.

2 Травяной чай повышает иммунитет, восстанавливает силы и способствует повышению энергетики организма.

Основная часть

Опытно-экспериментальная работа

Способы приготовления

Приступая к приготовлению травяных чаёв, очень важно правильно собрать букет трав. По рекомендациям травников можно смешивать не более 4 трав. Сборы для витаминных травяных чаев могут быть совершенно различными и зависят от состояния организма человека и его вкусовых пристрастий

Собранные травы сушат в затенённом, хорошо проветриваемом помещении или на сушилке (при температуре 50 градусов), до полного высыхания. Ни в коем случае нельзя допускать загнивания травы.

Душистые травы (душица, мята, мелисса, чабрец) следует сушить медленно, при температуре 30 градусов.

Плоды (шиповник, чёрная смородина, барбарис, рябина), содержащие много витамина С, сушат в сушилке при температуре 80 градусов.

Для облегчения употребления травяного чая в походных условиях можно использовать фильтр-пакетики для чая.

Технологическая карта изготовления травяного чая

№ п/п	Выполняемая операция	Фото – изображение операции	Инструменты и приспособления	Описание работы
1	Сбор свежих листьев, цветов и плодов		Перчатки, ножницы, пакеты, корзинки	На первом этапе происходит сбор сырья для производства чая: листья малины, смородины, мяты, мелиссы, земляники, вишни, крыжовника, облепихи. Цветы: душицы, зверобоя, бархатцев, клевера, мяты, липы, ромашки, тысячелистника, чабреца. Плоды: шиповника, вишни, земляники, яблок.
2	Очистка листьев, цветов и плодов		Перчатки, чистая посуда.	Предварительная очистка перед сушкой. Сортировка.
3	Гидрообработка		Вода, посуда.	Гидрообработку лучше всего проводить под проточной водой с ситом или в большой посуде с частой сменой воды.
4	Сушка		Хорошо проветриваемое место с москитной сушилкой, проветриваемая площадь в затененном месте.	Собранные травы сушат в затенённом, хорошо проветриваемом помещении или на сушилке (при температуре 50 градусов), до полного высыхания. Ни в коем случае нельзя допускать

				загнивания травы.
5	Сортировка		Пакеты, посуда	Сортировка сухих трав, отбор стеблей, измельчение
6	Смешивание трав, цветов		Контейнеры, холщовые мешки	Смешивание высушенного сырья для производства травяного чая, строгое соблюдение сочетаемости трав.
7	Добавление сухого черного чая, плодов шиповника, сухофруктов		Плоды шиповника, сушеные ягоды земляники, вишни, сушеные кусочки яблок.	Добавление сухого черного чая, плодов шиповника, сушеных ягод земляники, вишни, сушеных кусочков яблок.
8	Упаковка в фильтр-пакеты		Фильтр-пакеты, сырье для травяного чая.	Заполнение фильтр-пакетов готовым сырьем.
9	Заполнение фильтр-пакетов в мешочки и в пластиковые бутылки		Пластиковые бутылки объемом 5 литров	Заполнение фильтр-пакетов в мешочки и в пластиковые бутылки

• крапива

• липовый цвет

• Иван-чай (кипрей)

• клевер

• ромашка аптечная

Для вкуса и пользы – на лугу и в огороде

• лист малины

• лист крыжовника

• лист вишни

• лист ч.смородины

• лист земляники

• лист облепихи

Экологическое обоснование.

При создании данного проекта, используются только экологически чистые материалы.

Вывод:

1. травяные чаи являются очень полезными напитками, которые может приготовить любой человек;

2. ценность этого напитка заключается в уникальном сочетании биологически активных составляющих;

3. каждый человек должен помнить, что нужно знать с какой целью он использует травяные чаи и, не лишней была бы консультация с доктором.

3. Заключение

XXI век – век новых технологий и, к сожалению, новых болезней. С давних времен люди стремились увеличить продолжительность жизни, сохранить здоровье и трудоспособность Значение лекарственных растений для здоровья современного человека трудно переоценить: минимум побочных действий, максимум полезных свойств, многочисленные защитные и лечебные механизмы, возможность оздоравливать детей и взрослых. Сегодня у людей появилась чудесная возможность приобщиться к мудрости предков и вернуть в свой обиход незаслуженно забытый, исконно русский травяной чай. По старинному поверью, травяные чаи не только помогают очистить тело, но и проясняют ум, а также укрепляют дух человека. Большая польза современных травяных чаёв заключается в том, что, благодаря им современный человек всё еще пытается почувствовать связь с Природой. Может быть люди, узнав о таком эликсире здоровья,

будут лечиться не только химическими лекарствами? В процессе работы по теме исследования установила, что в нашем районе произрастает огромнейшее число лекарственных растений.

В ходе исследования была **подтверждена гипотеза**: травяные витаминные чаи помогают сократить количество заболеваний, так как в осенний период по сравнению с предыдущим годом количество простудных заболеваний среди учащихся начальных классов нашего лицея уменьшилось. Можно утверждать, что цели исследования достигнуты; выполнены все поставленные задачи.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Ребята решили: «Мы патриоты своей страны и в связи с событиями на Украине проведем волонтерскую акцию, соберем посылку для наших защитников для того, чтобы они чувствовали внимание и заботу с нашей стороны. Безусловно, всем известно, что государство в полной мере обеспечивает воинов всем необходимым, но в боевых условиях нашим ребятам точно не помешают домашний теплый, вкусный чай из местных трав».

Затем педагоги рассказали о том, какие травы могут быть полезны для здоровья солдат на передовой, а также о том, как правильно собирать и упаковывать пакетики с чаем. Дети смогли собрать небольшие мешочки с различными чайными травами, такими как мята, ромашка, зверобой и т.д. Педагоги помогали им в этом процессе и объясняли, какие свойства у каждой травы и как они могут помочь бойцам.

Собранный заботливыми детскими руками чай отправлен на передовую.

ВЫВОД:

Таким образом, сбор пакетиков с чайными травами стал не только интересным и познавательным мероприятием для детей, но и способом выразить поддержку и заботу о наших защитниках.