Социально – экологический проект

Создание школьной экологической тропы

«Лесные следопыты»

Станция «Чайные посиделки! Немного отдохнем!!!»

Разработчики ученицы 8 «В» класса

Кривошеина Валерия Васильевна ,15 лет

Серкова Ольга Александровна, 14 лет

Руководитель: Унгефуг Сергей Викторович

Наша станция под названием «Чайные посиделки! Немного отдохнем!!!» начинает свою работу сразу после станции «Царство Кикиморы».

На нашей станции ребята узнают много полезного и интересного про чай, который можно приготовить из «лесных даров».

Для начала мы для них расскажем, какие на вкус чаи из листьев разных кустарников, растений, ягод и даже грибов(Чага), для того, чтобы они смогли поучаствовать и выиграть, пройдя экологическую тропу.

В нашем конкурсе мы:

1. Разложим по 5 чашек готового чая с разными вкусами на стол. (5 чашек одной команде, 5 - другой).
2. К нам придут ребята двух команд, их мы и угостим чаями и чем-то вкусненьким.
3. Мы постараемся по необходимости им помогать.

В нашем конкурсе ребята:

1. Займут места за столом.
2. Будут отгадывать чай, налитый в чашки.
3. Команда, которая первая и больше отгадает, получит баллы и сюрприз.

После проведения состязания мы расскажем ребятам о пользе и вреде чая и некоторых ягод, которые можно найти в природе.

Для начала мы рассказываем о вкусах чая приготовленного:

1. Из листьев шиповника:

* Натуральный чай с шиповником имеет кисловатый привкус. Обладает цветочным вкусом и отчётливым острым послевкусием. Некоторые люди сравнивают этот вкус с вкусом зелёного яблока, спелой сливы.

1. Из листьев черники:

* Вкус чая с листьями черники может быть разным, некоторые отмечают приятный слегка кисловатый вкус с ощущением черники. Также есть отзывы о вкусе с выраженной кислинкой.

1. Из листьев брусники:

* Чай с листьями брусники имеет приятный мягкий вкус и аромат.

1. Из листьев малины:

* Вкус чая с листьями малины может быть немного терпким, но при этом достаточно приятным. По вкусу может быть похож на зелёный чай.

1. Из листьев черной смородины:

* Вкус чая с листьями чёрной смородины может быть насыщенным и ароматным, с нотками чёрной смородины.

На нашей станции:

Мы для ребят проведем конкурс, который заключается в том, что они должны по вкусу приготовленного чая, возможно по запаху определить какой же чай налит в чашке. После каждого угаданного чая ребята будет представлена информацию о пользе или вреде того вкуса чая, который они отгадали. А чья команда угадает первая и все правильно получит сюрприз.

Немного о полезных свойствах чая(любого):

* **Тонизирование.** Чай снимает усталость, повышает энергию, сохраняет работоспособность, придаёт бодрость.
* **Нормализация артериального давления.** Чай устраняет спазм сосудов, снимает головную боль и способствует нормализации артериального давления.
* **Противомикробное действие.** Дубильные вещества в чае оказывают противомикробное действие на возбудителей кишечных инфекций, поэтому чай эффективен при диарее.
* **Укрепление стенок сосудов.** Витамин Р в чае укрепляет стенки сосудов, значительно снижая возможность внутренних кровоизлияний, регулирует холестериновый обмен.
* **Содержание витаминов.** Витамин С в чае в 4 раза больше, чем в цитрусовых. Витамин Р оказывает противовоспалительное и антиаллергенное действие. Витамины группы B полезны для нервной системы, благотворно влияют на работу надпочечников и щитовидной железы.
* **Оздоровление почек и мочевыделительной системы.** Эфирные масла чая оказывают оздоравливающее действие на почки и мочевыделительную систему в целом.

Польза различных растений (ягод, веток, листьев):

1. Шиповник:

* Польза чая с шиповником заключается в том, что он помогает укрепить иммунитет, поднимает настроение, защищает организм от инфекций, дарит заряд бодрости и энергии.

1. Черника:

* Польза чая с черникой заключается в том, что он улучшает обменный процессы. Богатый витаминный комплекс черники оказывает общеукрепляющее действие на организм.

1. Брусника:

* Польза чая с брусникой заключается в том, что он укрепляет иммунитет, положительно влияет на нервную систему, а также отлично утоляет жажду и снижает высокую температуру тела.

1. Малина:

* Чай с малиной полезен тем, что он содержит витамин С, который укрепляет иммунитет и защищает организм от инфекций. Также чай с малиной снижает высокую температуру тела и борется с воспалениями.

1. Чёрная смородина:

* Польза чая с чёрной смородиной, заключается в содержании витаминов и микроэлементов, которые оказывают положительное влияние на организм.