**«ФИТОБАР».**

**Вечер для учащихся 6-7 классов**

 Вечер «Фитобар» проводится в школе с целью развития экологической грамот­ности учащихся. Среди его задач — истори­ческое, эстетическое и нравственное вос­питание школьников, развитие ответствен­ности в их отношениях с природой, воспи­тание у детей здорового образа жизни. Зал, в котором будет проходить вечер, необходимо соответствующим образом оформить. Развесить плакаты с юмористи­ческими пожеланиями любителям чайных церемоний: «Пьют чай все, умеют пить не­многие», «Вчерашний чай хуже ядовитой змеи», «Чай пьешь — орлом летаешь, водку пьешь — свиньей лежишь»; изречения на тему «Природа и здоровье»: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей» (Гиппократ), «Жи­вешь у горы — ешь то, что дает гора, живешь у моря — ешь то, что дает море» (японское народное изречение), «Лук в твоих объяти­ях — проходит всякая болезнь», «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь»; репродукции картин: Л.Я.Волосков. «За чайным столом», Б.М.Ку­стодиев «Купчиха за чаем», В.Г.Перов. «Ча­епитие в Мытищах».

Желательно подготовить книжно-иллю­страционную выставку «Дары природы на вашем столе», «Аптека природы», «Вместо лекарств — чай», а также выставку-продажу на­питков и десерта, приготовленных с исполь­зованием лесных, полевых растений и ягод (плата — правильные ответы на вопросы).

Учащиеся заранее выбирают растение, о котором расскажут на вечере, подбирают о нем стихи, песни, загадки. Из этого расте­ния они готовят напитки, кремы, лосьоны, оформляют композицию.

***Эпиграф вечера*:**

*Когда на сердце неспокойно станет,*

*Когда не в силах совладать с собой,*

*Побудь в лесу на солнечной поляне,*

*И все печали снимет как рукой.*

*А.К.Целье*

**I часть.**

Первый ведущий. Дорогие ребята! Се­годня на нашем вечере вы познакомитесь с удивительными растениями, которые по­могают людям в лечении болезней и в под­держке здоровья.

Возведение городских и промышленных комплексов привело к нарушению связи человека с естественной средой. Высокие темпы сегодняшней жизни, напряженность трудового процесса, стрессы самого различ­ного характера и многие другие факторы предъявляют повышенные требования ко всем органам человеческого организма. В коррекции и восстановлении сил большую помощь могут оказать различные раститель­ные средства.

Второй ведущий. Специалистам ум­ственного труда, всем, кто работает с людь­ми, необходимы положительные психоло­гические воздействия, например, вечерние прогулки в парк, сквер, где мирный шум деревьев успокаивает, ободряет. Ароматы некоторых трав — чабреца (богородская трава), мяты, душистой герани, хвои, ла­ванды, шалфея и т.д. — успокаивают нерв­ное возбуждение. Из этих растений готовят настои и опрыскивают ими помещение для сна. Хорошо снимают стресс ванны с хме­лем, душистой календулой, чередой, вале­рианой и их смесями.

Первый ведущий. Внутрь эти растения (нервно-успокаивающие) желательно при­нимать в виде чая, напитков, соков и луч­ше — во второй половине дня, на ночь. Чув­ствительность к растительным средствам индивидуальна, поэтому каждый человек подбирает растения для себя лично. Через полтора месяца растения меняют, так как организм может к ним привыкнуть.

Для стимуляции пониженного аппетита используют растения с горьким вкусом за 20—40 мин до еды. Это настойки горькой полыни, одуванчика, тысячелистника, а также лук, чеснок, черемша и т.д.

Второй ведущий.

Зеленый мир нашей планеты всегда был близок человеку. Му­дрость любящих природу людей создала бессмертные памятники не только на­учного, но и литературного творчества. Стихи о травах слагали даже медики. В XII в., например, была написана поэма «О свойствах трав». Ее автор — врач и фарма­цевт Ода, живший во Франции. В поэме упоминается 77 лекарственных растений, сказано, как и где они растут, чем полез­ны. Так, о пользе всем известной ромашки написано:

Много похвал уделяет антемии, то есть, ромашке мудрый Асклепий...

И далее:

... превосходно от печени лечит страданья,

Прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку...

И это не единственная поэма о цели­тельных травах, написанная в древности. Известен «Салернский кодекс здоровья», составленный знаменитым врачом Арналь - до де Вилланова (XIV в.):

Розы добавишь цветков — и утихнут любовные боли,

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:

Чистят желудок они, а ядро — от камней избавляет,

Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

Персики вместе с вином молодым берутся по праву.

Так существует обычай орех сочетатьс виноградом.

Для селезенки не годен изюм...

Роза, вербена, укроп, хемедония, также и рута —

Все на микстуру идут, от которой зрение острее...

Первый ведущий. В душе каждого чело­века живет любовь к своему родному краю. Мы должны знать и помнить, что живые растения — безопасность человека, а их гибель — это его гибель. И сегодня в наше кафе «Фитобар» пришли ребята с загадка­ми, стихами, песнями о растениях. Давайте попробуем все вместе узнать что-то новое о жизни матушки-природы.

**II часть.**

*(Выступают учащиеся VI класса. Они рас­сказывают о чае.)*

Первый ученик. Вас приглашали когда- нибудь на чай? Чайная церемония — это об­ряд, зародившийся в Китае еще до нашей эры.

В настоящее время в чистом виде он сохранился только в Японии, где есть спе­циальные чайные домики для чаепития и живут знатоки древних обычаев.

А что вы знаете о чае? (Предлагается вик­торина.)

* Кто открыл чай? (Говорят, что козы: наелись чайных листьев с вечнозеленого куста и стали вести себя странно, заметно живее, чем обычно.)
* Чем полезен чай для человеческого организма? (Восстанавливает силы, успокаи­вает сердце, снижает кровяное давление, предо­храняет от простуды.)
* В какой стране сегодня больше всего пьют чай? (Рекордсмены по чаепитию - ан­гличане. Мужчины пьют больше женщин. В год на одного человека - 1800 чашек. И еще Ирландия.)
* Из каких растений можно заварить чай? (Роза, иван-чай, зверобой, липа, жасмин, мята, листья смородины, малины, морковь и т.д.)
* Назовите известные вам сорта чая с добавками из лекарственных трав. («Иде­ал» - чабрец, душица; «Элегия» - тмин, листья мяты; «Лесной аромат» - малина, душица, чабрец, цветы и листья хины и т.д.)

Второй ученик. Путь чая в Европу был долгим и трудным. Не все европейцы уме­ли с ним обращаться. Сохранился рассказ об английском моряке, приславшем сво­ей матери ценный по тем временам пода­рок — фунт чая. Она пригласила гостей на изысканное заморское блюдо. Сварив весь фунт чая в миске, она слила ненужную, по ее мнению, коричневую горячую воду, раз­ложила по порциям вываренные чайные листья и, приправив их сметаной, подала к столу.

Первый ученик. У чая мягкий, непо­вторимый аромат, ни с чем не сравнимый вкус. Но сказать лишь о вкусе и запахе чая — значит не сказать ничего. Чай — бо­гатейшая аптека! Его листья содержат сти­муляторы, полезные для желудка кислоты, эфирные масла, которые и создают непо­вторимый аромат. В свежих листьях чая витамина С в 4 раза больше, чем в лимо­не, а в зеленом чае — в 10 раз больше, чем в черном. Благодаря этому он оказывает на организм благотворное влияние: повы­шает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение. Среди лечебных растений чай занимает одно из самых почетных мест.

Ребята, какая страна считается родиной чая? Правильно — Китай. Существует преда­ние: когда однажды (это было много веков назад) китайскому императору кипятили воду, в сосуд упало несколько листочков с чайного куста, и вода потемнела, от нее исходил тонкий и приятный аромат. На­стой попробовали и восхитились. Это было первое в мире чаепитие.

Второй ученик. А когда чай стал изве­стен в России? В 1638 г. царский стольник В. Тюменец, будучи послом в Монголии, впервые попробовал питье, которое ему понравилось, и Алтын-хан послал в пода­рок русскому царю Михаилу Федоровичу несколько судов чая.

Долгое время этот напиток у нас считал­ся редким и был принадлежностью знати. Но постепенно чаепитие стало настолько популярным, что превратилось в нацио­нальный обычай. И именно у нас, в России, был изобретен самовар.

Первый ученик. Знаменитые русские художники Перов, Кустодиев, Волосков на своих полотнах изображают чаепитие как торжественный ритуал. Вот картина Б.М.Кустодиева «Купчиха за чаем». Вы види­те пышную, белотелую русскую красавицу, которая торжественно пьет чай. Обратите внимание, как она держит в руках блюдце, отставив мизинец далеко в сторону. Этот искусственный прием придумали когда-то купчихи, чтобы отличаться от простых крестьянок. Вот, мол, какие мы деликатные, даже чашку держим по-особенному!

Второй ученик. Крестьяне пили чай лишь в особых случаях: слишком он был дорог для них. Поэтому и возникло выра­жение «чайком побаловаться». А многие бедняки даже не знали, как заваривать чай. В середине XIX в. была такая шуточ­ная песня:

Раз прислал мне барин чаю и велел его сварить,

А я отроду не знаю, как же этот чай варить.

Взял тогда налил водички, всыпал чай я весь в горшок

И приправил луку, перцу да петрушки корешок.

Разлил варево по плошкам, хорошенько размешал,

Остудил его немножко, на господский стол подал.

Гости с барином плевались,

Сам он ажио озверел,

И, отправив на конюшню,

Меня выпороть велел.

Долго думал, удивлялся,

Чем же мог не угодить?

А потом-то догадался,

Что забыл я посолить!

К сожалению, мы рассказали об этом за­мечательном напитке далеко не все. Но на­последок мы хотим вам дать совет:

Если хворь с кем приключится,

Чаем можете лечиться.

Чай всех снадобий полезней:

Он в жару нас освежает,

А в морозы согревает,

И сонливость переборет,

И с усталостью поспорит,

Сокрушит любой недуг,

Чай здоровью лучший друг!

*(На сцене появляются учащиеся V класса. Ученик читает стихотворение, а ученица ис­полняет роль бабушки с корзиной.)*

**Ученик.**

Вьется тропинка — лесная дорожка,

Несет баба Катя большое лукошко,

К травиночке каждой особая тропка,

Мы следом спешим: нам же знать интересно,

Что бабушке Кате о травах известно.

Бабушка Катя.

Есть герань, гвоздика, кашка —

 Всех цветов не сосчитать.

 Есть аптечная ромашка —

Про ромашку надо знать.

Белый крошечный цветочек —

Для припарок, для примочек.

Если воспаление,

Отвар — успокоение.

*(Бабушка Катя предлагает загадки и вопро­сы викторины.)*

* Какой цветок называют цветком влю­бленных? (Ромашка.)
* До чего же цветок пригож,

Он на солнышко похож! (Ромашка.)

* Золотая серединка, И лучи идут кругом,

Это, может быть, корзинка Солнца в небе голубом. Нет, не солнце на бумажке, На лугу растут... (Ромашки.)

**Ученица.**

Я ромашку на лугу отыскать всегда могу.

В белом платьице она и нарядна, и скромна.

Ромашка — невысокое травянистое расте­ние с тонким извилистым стеблем. Растет она на полях, пустошах, вдоль дорог. Ромаш­ку аптечную выращивают специально. Еще в Древней Греции и Древнем Риме врачи ценили и использовали это лекарственное растение.

Все растение ромашки содержит аромат­ное эфирное масло, но физиологические активные вещества содержатся в цветах. В ней обнаружены изовалерьяновая, салици­ловая и каприловая кислоты, витамин С, каротин и другие вещества.

Врач (в белом халате, белой шапочке). Во­дные настои цветков ромашки назначают внутрь как средство, снимающее спазмы при заболеваниях органов пищеварения, для полоскания рта, горла при ангине, зубной боли, для промывания глаз. Вот не­сколько рецептов:

* При бронхите следует приготовить сбор: две части ромашки (цветки), одна часть душицы (трава), две части мать-и- мачехи, измельчить. Две столовые ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, на­стаивать в термосе 6 ч, процедить и пить по полстакана 3 раза в день в теплом виде перед едой.
* При заболевании желудка рекоменду­ется две столовые ложки ромашки (цветки) и две столовые ложки мелиссы (лист) за­лить 1 л кипятка, настаивать 30 мин в тер­мосе. Процедить и принимать теплым, как чай, 3—4 раза в день.

Врач-косметолог. Используют ромашку и в косметике. Предлагаю несколько ре­цептов.

Для волос. Для осветления волос и при­дания им блеска смешать в равных коли­чествах цветки ромашки с цветками барба­риса и подсолнечника. Заварить, как чай, настоять 40 мин, процедить. Добавлять в воду для полоскания.

Лосьон для лица «Ромашка». Взять 2 столо­вые ложки ромашки и варить 3 мин в 250 мл воды. Дать остыть, процедить и ватным тампоном, смоченным в отваре, протирать лицо и шею вместо умывания.

«Ромашковый» крем для лица. 15 г сливоч­ного масла смешать с 15 мл водного настоя цветков ромашки (2 столовые ложки ро­машки заварить одним стаканом кипятка). Все тщательно растереть. Крем смягчает и тонизирует кожу.

(На сцену выходят учащиеся VII класса и ис­полняют песню «Калинка-малинка моя».)

Первый ученик. Калина обыкновенная. Весной калина — настоящая красавица. Не­даром в народе ее называют за белые цвет­ки свадебным деревом. А осенью красные гроздья калины дарят людям красоту даже в самую ненастную погоду. Свое славянское название «калина» (калына, калена, кале) растение получило за окраску плодов, схо­жую с цветом каленого железа.

Второй ученик. Как лекарственное сы­рье у калины обыкновенной используют плоды и кору. Ягоды собирают в сухую по­году, в период их полной зрелости. В плодах содержится большое количество витами­на С, каротина, антоцианов, пентиновых веществ. В медицине растение используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, неврозах, полипозе желудка и ки­шечника.

Первый ученик. Предлагаем несколько рецептов.

* Настой из ягод калины: 3—4 столовые ложки плодов залить 0,5 л кипящей воды. В настой можно добавить сахар или мед. Вы­пивают его равными порциями в 3—4 при­ема в течение дня.
* Осенью и зимой рекомендуется при­нимать сок калины по 1—2 столовые ложки 3 — 4 раза в день с водой.

Второй ученик (в форме повара). А мы предлагаем блюда из калины.

Морс. Полстакана сока калины смешать с горячей кипяченой водой — 1 л, добавить сахар по вкусу и оставить на 3—5 ч. Подавать в холодном виде.

Кисель. Полстакана сока калины смешать с двумя литрами горячей кипяченой воды, добавить сахар по вкусу. (90 г крахмала раз­вести в холодной воде и влить, помешивая, в горячий сок, довести до кипения, но не кипятить. Подавать можно горячим и хо­лодным.

Соус. Чайную ложку крахмала развести в двух столовых ложках воды, влить в ки­пящую воду, добавить стакан сока калины, сахар по вкусу, довести до кипения. Исполь­зовать как подливу к крупяным блюдам.

*(Следующая группа школьников рассказыва­ет о липе широколиственной. Ученица читает стихотворение Н.Дузина «Липы у школы».)*

По-зимнему

В белых, как пух,

Полушубках

У школы рядком

Под шумок детворы

Стоят эти липы

Торжественно, чутко —

Ровесницы

Грозной военной поры.

 Стоят по-солдатски,

 Согласно приказу,

 Солдатские песни нешумно поют.

 Чуть глянешь на них — и припомнятся сразу

 Сестрички в халатах, больничный уют.

 Здесь госпиталь был,

 Фронтовые ребята —

 Народ неуемный,

 Лихой, озорной, —

 Почувствовав силы,

 С киркой да лопатой

 У школы

 Липняк посадили весной.

 Минули годы,

 Боевые тревоги,

 Кто выжил,

 Теперь уже нянчит внучат.

 И школа запомнилась,

 Верно, немногим,

 А липы у школы

 Растут и шумят.

 Стоят на виду,

 Обнимаясь по-братски,

 Сапожки по-зимнему

 Снегом укрыв,

 В простых полушубках,

 В ушанках солдатских,

 Как девушки Грозной военной поры.

Ученица. Почему в народе говорят: «Ободрали как липку»? Смысл поговор­ки — забрать у человека все, оставить его голым. Появилась эта поговорка благодаря лаптям, которые раньше носили крестьяне на Руси. Лапти плели из липового луба. На одну пару шла кора от 2—3 молодых липок. Вот и стояли деревца ободранные, совер­шенно голые.

Липа — крупное листопадное дерево, вы­сота 15—25—40 м. Живет до 150 лет, а иногда до 500 лет. Одна из наиболее теневыносли­вых и газоустойчивых пород. Еще в народе зовут липу медовым деревом. Ароматные цветки ее посещает до 70 видов насекомых. Липовый мед применяли еще в Египте для питания 6 тыс. лет назад. Иногда мясо со­храняли в меде.

Ученик. Липа — лекарственное растение. В цветках ее обнаружены эфирные масла, витамин С, каротин и ряд других веществ. Настои из соцветий липы оказывают пото­гонное, смягчающее, противовоспалитель­ное и противомикробное действие. Их при­меняют и внутрь, и как наружное средство. В виде примочек настой используют при язвах, ожогах, болях в суставах. Собирают соцветия липы с прицветными листами в период, когда распустилась большая часть цветков.

Врач (предлагает рецепты настоев).

* 3 столовые ложки цветков липы в эмалированной посуде заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и нагрева­ют на водяной бане 15 мин. Затем настой охлаждают, процеживают, доливают ки­пяченой водой до 200 мл. Принимают в горячем виде по 1—2 стакана 2—3 раза при простуде.
* Маска для лица «Знойное лето». Взять по 2 ложки ромашки, липового цвета, лаванды,­ 1 ложку шалфея, перетереть и залить 0,5 стакана кипятка. Теплую кашицу нанести на лицо и шею на 20 мин.
* Лосьон «Красавица». Смешать по 1 чай­ной ложке листьев мяты, цветков ромаш­ки, липы. Залить 2 стаканами кипятка на 1 час. После охлаждения добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать лицо после умывания.

*(В конце вечера ведущий проводит викто­рину.)*

Вопросы викторины

* Про какое дерево и почему сказано, что у него первое дело — мир освещать, второе дело — крик утешать, третье дело - больных исцелять, четвертое дело — чисто­ту соблюдать? (Береза - из нее делают лучины, деготь, лекарства, веники.)
* С моего цветка берет Пчелка самый вкусный мед. А меня все обижают:

Шкуру тонкую сдирают. (Липа.)

* Какое растение называют индейцы «следом белого человека»? Что вы знаете о нем? (Подорожник.)
* Будто снежный шар бела,

По весне она цвела,

Нежный запах источала,

А когда пора настала,

Разом сделалась она

Вся от ягоды черна. (Черемуха.)

* Не жар, не огонь, а возьмешь в руки, опалит. (Крапива.)
* Где мочало берет начало? (В липе.)
* Какие дрова самые жаркие? (Дубовые, березовые.)
* Научное название этого цветка - «рим­ская трава». Постепенно название упроща­лось и упростилось до такой степени, что превратилось в ласковое, веселое русское словечко. (Ромашка).
* У этого цветка существует множество названий на нашей родине: ветродуйка, пустодуйка, летучка, пухлянка... (Одуванчик.)

 Этот цветок — отличный медонос. 1 га земли, усеянный этими цветками, мо­жет дать до 50 кг меда. Люди используют его в пищу. Из корней готовят кофе, из листьев — салат, из цветков — варенье. Это растение — настоящий кладезь витаминов. (Одуванчик.)