

Департамент по образованию администрации Волгограда

**Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 77
с углубленным изучением отдельных предметов
Ворошиловского района г. Волгограда**

Классный час

«Польза горчичного масла»

Автор:

**Горлай Надежда Петровна,
учитель начальных классов,
педагог высшей категории,
МОУ СОШ №77.**

Волгоград 2013

Пояснительная записка

Когда современные дети едят еду «Мира» - чипсы, поп - корн, «Сникерс», «Марс» очень хочется их спросить: «А что ели ваши бабушки и дедушки и что более полезно чипсы или горчичные сухарики?»

Школа – это центр, где детей обучают и воспитывают культуре поведения, речи, ПИТАНИЯ. А если это соединить с историей родного края наши дети будут предпочитать горчичные сухарики чипсам и поп – корну.

Любовь к малой Родине развивается не только через географию, историю, биологию, но и через изучение культуры и обычаев местных жителей. Эта культура, обычаи, традиции формировались и развивались под воздействием природы родного края.

Горчица, культура ее выращивания, переработка, использование, объединяет природу Волгоградской области, ее историческое прошлое и современный промышленный расцвет пищевой промышленности области.

Представленная методическая разработка классного часа предназначена для обучающихся начальных классов.

При подготовке и проведению классного часа большая роль отводится родителям обучающихся, которые совместно с детьми знакомятся с горчицей и ее использованием.

Главным результатом классного часа должна стать совместная деятельность детей и родителей в получении и овладении знаниями и умениями, использование их в реальной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья.

Цель: Воспитание культуры питания через изучение произрастания и потребления Волгоградской горчицы.

Задачи:

1. Создать условия для проявления интереса обучающихся и их родителей к происхождению и пользе Волгоградской горчицы.
2. Развивать интерес к истории родного края как мировому центру выращивания горчицы.
3. Воспитывать культуру здорового питания современного человека.

Методы и приемы: презентация о пользе горчичного масла, выступление родителей с полезной информацией, словесная беседа.

Необходимое оборудование: музыкальное сопровождение песня Д.Кабалевского «Наш край», проектор, блюда, приготовленные родителями для чаепития.

Требования к организации пространства: классный час проводится в кабинете, оборудованным компьютером и проектором. На классный час приглашаются родители обучающихся и педагоги школы.

Методические рекомендации: классный час проводится совместно с родителями, продолжительность 30 минут, категория участников – обучающиеся 2-4 классов.

Ход мероприятия.

1. Организационный момент.

Звучит песня Д. Кабалевского «Наш край». Ребята, послушайте стихи и ответьте на вопрос: - за что люди любят свою родину?

Дети читают стихи:

Цветёт над тихой речкой яблоня.

Сады, задумавшись, стоят.

Какая Родина нарядная,

Она сама как дивный сад!

Играет речка перекатами,

В ней рыба вся из серебра,

Какая Родина богатая,

Не сосчитать её добра!

Бежит волна неторопливая,

Простор полей ласкает глаз.

Какая Родина счастливая,

И это счастье всё для нас!

Слово ведущего: Россия – наша Родина. Наша маленькая родина – Волгоградская область, где мы живем, учимся и работаем. Каждый край нашей страны чем-то знаменит. А чем знаменит наш город и область? Правильно: в нашем городе много памятных мест, связанных с Великой Отечественной войной. Но не только героическим прошлым знаменит наш край.

Послушайте загадку об одном растении, которое прославил наш город, на всю страну и весь мир:

Терпкой горечью приправит

Шашлыки на ужин.

И здоровье тем поправит,

Кто лежит простужен.

Хоть спина огнем горит,

Вылечит он бронхит? (горчица)

- А кто из вас знает, из какого растения получают горчицу, как приправу к пище?

- А что ещё можно получить из горчицы?

- Правильно: горчичный порошок, горчичники, горчичное масло. Хотите послушать историю, откуда в Волгоградскую область пришло это растение. Ребята приготовили для вас рассказ.

2. Выступление ребят сопровождается слайдами о горчице из презентации.

1 ребенок:

Было это давным-давно, через нашу область из Индии и Китая в Европу проходил великий «шелковый путь». Везли люди на верблюдах, лошадях разные товары: перец, горчицу, чтобы торговать и обмениваться товаром с другими людьми. Обменивали семена горчицы с просом и льном.

2 ребенок:

И попало маленькое круглое семя горчицы в землю и стало расти как сорняк. Люди заметили, что когда растение цветет желтыми душистыми цветами, вблизи разносится приятный аромат. Пчелы жужжат и собирают нектар с цветов.

3 ребенок:

Люди собрали зерна горчицы, размяли деревянными скалками, отжали вручную и получили душистое масло, которое стали использовать для приготовления пищи. Продукты получались вкусными, ароматными с яркой аппетитной корочкой.

4 ребенок:

Русское название эта горчица получила от поселения Сарепты, где в 1765 году переселенцы из Германии, прибывшие по приглашению Екатерины 2, основали первый завод для получения горчичного масла. Сарептскую горчицу употребляют в пищу более 200 лет. Сарептская горчица долгое время считалась самой лучшей в мире, а само растение в Европе нередко называют русской горчицей.

3. Выступление детей с карточками, на которых написаны виды горчицы: белая, черная, сизая или сарептская, абиссинская.

Белая горчица:

Моя родина – страны Средиземноморья, в древности греки, римляне, египтяне выращивали меня и использовали как приправу. Семена мои самые крупные из всех видов горчицы. В старые времена мои семена клали в соленья из огурцов, овощей. Горчичное масло долго хранится и во время кулинарной обработки не пригорает.

Черная горчица:

Мое другое название – французская горчица, семена черного цвета с острым вкусом и запахом. Мои семена применяют при изготовлении консервов из овощей, мяса, рыбы.

Сизая или сарептская горчица:

Моя родина Восточный Китай, семена созревают в стручке, из семян получают масло, а из жмыха – горчичный порошок для питания и медицинских целей: для изготовления горчичников и пластыря. Жирное горчичное масло

применяют как приправу к салатам, соусам, блюдам из фасоли, бобов, горошка, мяса.

Абиссинская горчица:

Моя родина – Африка, масло увлажняет и разглаживает кожу, поэтому входит в состав питательных, увлажняющих кремов для лица и тела, горчичное масло защищает кожу от солнечных ожогов, горчичное масло используют в шампунях, бальзамах, масках для укрепления волос.

4. Выступление родителей.

Безбородова Г. А. – врач эндокринолог:

Ребята, я сейчас вам расскажу о пользе горчичного масла в медицине.

В состав горчичного масла входит большое количество биологически активных веществ, которые ежедневно должны поступать в человеческий организм. Это витамины А, D, E, K и группа B.

Витамин А обеспечивает полноценное развитие организма. Он улучшает состояние органов зрения и поддерживает иммунную систему.

Витамин D поддерживает и предупреждает развитие ряда кожных заболеваний. Его достаточное присутствие в человеческом организме считается профилактической мерой рассеянного склероза и возникновения злокачественных опухолей.

Витамин E – это обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами. Его количество в горчичном масле значительно превышает подсолнечное. Витамин E нормализует свёртываемость крови и препятствует образованию тромбов, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Кроме того, он играет значимую роль в процессе усвоения кальция костной тканью и полезен для бесперебойной работы почек.

Витаминная группа B. Они поддерживают в норме гормональный баланс, необходимы для правильной работы пищеварительных органов, улучшают мозговую активность. Витамины группы B участвуют в различных обменных процессах: энергетическом, жировом, углеводном, белковом и водно-солевом.

При наружном применении горчичное масло советуют при лечении артрита, полиартрита, ревматизма, радикулита. Оно хорошо снимает напряжение в мышцах и связках после существенных физических нагрузок. В народной медицине используется для более быстрого заживления порезов и травм.

Несмотря на многочисленные полезные свойства, горчичное масло имеет ряд противопоказаний. Горчичное масло не рекомендуется применять при болезни сердца, язвы желудка и людям с чувствительной кожей.

Порошок из жмыха семян горчицы обладает согревающим действием и идёт на приготовление горчичников, их используют в медицине как согревающее и отвлекающее средство, вызывающее прилив крови и углубляющее дыхание при воспалении лёгких, невралгиях, для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения, при гипертонических кризах, угрожающем инсульте, стенокардии. При затяжном хроническом насморке хорошо насыпать сухой порошок горчицы в носки и надеть их на ночь. Горчица не только возбуждает

аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока. Ещё Пифагор считал, что горчица усиливает память.

В народной медицине семена горчицы использовали как средство, возбуждающее деятельность желудочно-кишечного тракта, как слабительное, рвотное при малярии, успокаивающее. Приём внутрь семян и порошка горчицы в чистом виде или разведённого молоком помогает при отравлениях любыми ядами.

Горчичное эфирное масло в форме горчичного спирта (2% процентный спиртовой раствор эфирного масла) употребляли как отвлекающее средство при воспалительных процессах и ревматизме.

Числова Е. А. – индивидуальный предприниматель, работник кулинарии:

Ребята, я сейчас вам расскажу, как применяется горчичное масло в кулинарии и приготовлении пищи.

Масло горчицы используют в кулинарии, хлебопекарной, кондитерской, консервной, мыловаренной, текстильной, фармацевтической и парфюмерной промышленности, а также как техническое. Горчичное масло предпочитают другим маслам при изготовлении сдобного теста. Для приготовления лучших сортов консервов используют горчичное масло вместо прованского.

Обезжиренный жмых семян используют для приготовления столовой горчицы. Столовая горчица является одной из любимых приправ к различным мясным блюдам, гастрономическим изделиям, супам, овощам.

Порошок из размолотых семян горчицы применяют как приправу и ароматизатор к горячим и холодным мясным блюдам, при засолке овощей и консервирования рыбы.

Молодые листья горчицы (преимущественно листовых сортов, богатых аскорбиновой кислотой) используются в свежем виде для салата, как гарнир к мясным и рыбным блюдам. В Китае молодые сочные побеги солят и консервируют.

А сейчас ребята – мои помощники расскажут рецепты некоторых блюд с использованием горчичного масла.

Гренки ароматные из черного хлеба с баклажанами:

- *черный хлеб 5-7 ломтиков*
- *чеснок 4 зубчика*
- *сыр твердый (типа российского) 100 гр.*
- *баклажан 1 шт.*
- *майонез 100 гр.*
- *горчичное масло*
- *зелень*

Приготовление:

1. У хлеба снимите корочку и нарежьте небольшими ровными квадратиками, размером около 5х5 см.
2. Обжарьте хлеб на горчичном масле с двух сторон до румяной корочки.
3. Баклажаны помойте, обсушите, нарежьте вдоль ломтиками, толщиной 3-4мм.
4. Баклажаны обжарьте на горчичном масле.

5. Сыр натрите на мелкой терке, чеснок раздавите и мелко нарежьте, смешайте с сыром и заправьте майонезом.
6. Намажьте приготовленной сырной массой гренки, сверху уложите ломтики баклажанов, свернув их в трубочки в виде розочки, украсьте зеленью.

Салат «Дачный» с грибами:

- пекинская капуста 150-200 гр.
- морковь 1 шт. не крупная
- грибы маринованные 100 гр.
- перец сладкий болгарский 1 шт.
- огурец свежий 1 шт. -
- горошек консервированный 100 гр.
- лук порей
- лимон
- сахар
- перец черный молотый
- горчичное масло

Приготовление:

1. Пекинскую капусту нарезать тонкой соломкой.
2. Морковь очистить и потереть на крупной терке.
3. Перец нарезать тонкой не длинной соломкой.
4. Огурец порезать тонкими ломтиками.
5. Лук порей порезать тонкими полукольцами.
6. Соединить все ингредиенты, заправить салат лимонным соком, добавить немного сахара, поперчить перемешать.
7. Перед подачей на стол слегка полить горчичным маслом.

Казарян Л. М. – домохозяйка:

Ребята, я расскажу вам о применении горчичного масла в косметологии.

В косметологии горчичное масло эффективно для избавления от угрей, перхоти, герпеса и других кожных поражений. Оно легко и быстро впитывается в кожу, питает её, смягчает и увлажняет. Благодаря содержащимся в нём витаминам А и Е защищает клетки кожи от преждевременного старения, особенно связанного с чрезмерным воздействием ультрафиолета.

При втирании горчичного масла в кожу головы, оно предотвращает выпадение волос, и даже их преждевременное поседение.

Горчичное масло можно сочетать с эфирными маслами, используя его в качестве основного, а можно добавлять в шампунь для мытья волос (непосредственно перед нанесением).

Горчица сарептская является одной из важнейших масличных культур.

Хороший медонос. Всем известен душистый волгоградский горчичный мед.

Иногда горчицу сарептскую высеивают в качестве зелёного удобрения и на корм молочному скоту.

5. Исследовательская работа - игра:

Подведем итог нашей встречи, проверим как и что вы запомнили о применении сарептского горчичного масла.

1. Какое растение прославило наш край на весь мир? Выберите правильный ответ:

- горох
- просо
- горчица

2. Определите, в каком продукте питания находится горчица.

- майонез
- кетчуп
- джем

3. В каком медицинском средстве есть горчица?

- перечный пластырь
- горчичник
- йод

4. К какому продукту питания добавляют горчицу?

- а) мясо
 - борщ
 - уха
- б) пельмени
 - блины
 - вареники
- в) молочный суп
 - холодец
 - винегрет

5. Какие виды горчицы вы знаете?

- белая
- красная
- черная
- сизая (сарептская)

Ведущий:

Родину называют матерью, потому что она кормит нас своим хлебом, поит нас своими водами, защищает, как мать от опасности. Знать историю своей малой родины, значит любить ее, быть патриотом. Сегодня мы узнали чем знаменит наш край.

- Какое растение прославило нашу область на весь мир?

- Какое масло получают из растения сизая сарептская горчица?
- Где применяется горчичное масло?

Не красна изба углами, а красна пирогами. Чаепитие с горчичным медом и пирожками, сухариками, испеченными на горчичном масле. Дегустация блюд, приготовленные родителями.

В конце классного часа обучающимся, родителям, гостям выдаются жетоны двух цветов – красного и черного. Предлагается выбрать жетон того цвета, который отражает эмоциональное состояния участников классного часа после его завершения. Если преобладают красные жетона цели и задачи классного часа решены на 100%, если имеются жетоны черного цвета - необходима доработка содержания, поиск новых форм и методов проведения внеклассного мероприятия.

Список литературы:

1. Большая Российская Энциклопедия научное издательство «БРЭ»: в 30 т, 2007 с.497-498.
2. Энциклопедия Волгоградской области, Волгоград,2009 с.250 (под редакцией О.В. Иншаева).
3. Сарепта: история успеха, А.В. Курышев, С.Н. Лосицкий, А.Максимов, В.Н. Медведев, Волгоград, 2012 с.125-126

Сведения о практической апробации методической разработки

1. **База:** МОУ СОШ №77
2. **Срок апробации:** 2 сентября 2013 года;
3. **Количество участников:** 25 обучающихся 2б класса, родители, педагоги школы.