Ларюшкина Светлана Сергеевна,

педагог-психолог

**«Традиции чаепития или как провести вечер»**

*Интерактивное занятие для старшеклассников*

Цель: содействие формированию здорового образа жизни, системы жизненных ценностей у старшеклассников

Задачи:

* привитие привычки здорового образа жизни, правильного питания и употребления чая;
* формировать интерес к историческому прошлому, народным традициям чаепития;
* формировать навыки коммуникативного общения старшеклассников.

Время проведения: 40 мин

Ход занятия:

1.Вступление

2. Основная часть

3. Заключение

**Вступление**

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим об истории самого известного во всем мире напитка, придающего бодрость, излечивающего от недугов, и просто повышающего настроение. И начнем мы необычно.

***Творческое задание.***

Ведущий достает большую коробку *(по возможности черного цвета)* и свиток *(листок бумаги, скрученный в трубочку).* Ведущий, разворачивает свиток, читает:*«В черном ящике находится продукт, который перед употреблением два раза термически обрабатывают, но в пищу употребляют не всё, а лишь остатки от вторичной обработки».*«Что это?» Ребята, должны догадаться, что спрятано в коробке. Конечно, это чай. Демонстрация правильного ответа, коробка с чаем.

**Основная часть.**

Ведущий. В наш быт все чаще входит приглашение на чашку чая: это может быть деловые переговоры, романтическое свидание, а может просто встреча старинных друзей.

**Упражнение «Настроение»**

И прежде чем начать работу по этой теме, предлагаю поделиться вашим настроением. И сделаем это следующим образом. Настроение человека, как сорт чая может быть разным. Выберите, цвет, который соответствует вашему настроению, если:

- красный - возбуждение, активность;

- зеленый – безразличие;

- черный - спокойствие;

- желтый - усталость, скука.

Ведущий.Чай обладает многими свойствами. Английский государственный деятель XIX века Ульям Гладстон заметил: "Если холодно, чай вас согреет. Если жарко, он вас охладит. Если у вас подавленное настроение, он подбодрит, если вы возбуждены, он успокоит. Чай усиливает способность человека перерабатывать впечатления, а также прогоняет тоскливое чувство одиночества.Чай вносит в жизнь радость, скрашивает обыденность, дарит мечту о добре, о том, что рано или поздно все люди станут милосердными. Чай учит находить комфорт в простоте."

**Упражнение «Прочитай с выражением»**

Ведущий.Раздает нескольким участникам по выбору записки с высказыванием о чае. Мудрые изречение необходимо выразительно зачитать.

***Варианты высказываний о чае***

- Где чай, гам надежда. Артур Пинеро, английский драматург

- Разве можно что-то почувствовать, если ты не выпил крепкого, душистого чаю? Чай — это взлет души! В. А. Милашевский, русский художник

- Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души. Л. Н.Толстой, русский писатель

- Чай! Пустой напиток! А не дай нам его китайцы, большая суматоха могла бы выйти! М. Е. Салтыков-Щедрин, русский писатель.

Ведущий. Не случайно, о чаепитии и чае народ сложил множество пословиц и поговорок, которые сейчас мы с вами вспомним.

**Упражнение «Собери пословицу»**

Каждому ученику в классе раздается листочки, на которых написано или начало, или конец пословицы. Ребята ходят и ищут пару. Задача участников правильно объединиться в пары, составить пословицу и рассказать как они ее понимают.

***Примерные варианты крылатых выражений***

Не чаем единым сыт человек.

Выпей чайку — забудешь тоску.

Чай пить — не дрова рубить.

Пьют чай все, умеют пить немногие.

Где есть чай, там и под елью рай.

Чай пьешь — до ста лет проживешь.

С чая лиха не бывает!

Не ленись, а отличай, где солома, а где чай!

Чай крепче, если он с добрым другом разделен.

Ведущий. В свое время, Гиппократ говорил: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не дозволяет поселиться лености». Чай и в самом деле способен сделать человека более благодушным и вдумчивым, не случайно возникла традиция пить его на важных переговорах. А так ли хорошо вы знаете историю чайного напитка. Давайте, проверим!

**Викторина «Разгадай секреты чая»**

Ведущий.Все участники в классе делятся на две команды, которым раздают по две карточки(можно просто со словами «да», «нет», а можно сделать двух цветов, предварительно договорившись с классом какой цвет, будет означать слово «да», какой цвет – «нет»). После этого ведущий зачитывает вопросы, команды совещаются и озвучивают свой ответ. Далее ведущий говоритправильный ответ*(ответ можно комментировать интересными фактами или дополнительной информацией).*

**Примерные вопросы и ответы к ним**

1. Верите ли вы, что родиной чая является Индия? (Нет, Китай.)
2. Верите ли вы, что чай пили люди, жившие еще до нашей эры? (Да, первое упоминание о чайном растении приводится в древнекитайской энциклопедии, созданной за 2737 лет до н. э.)
3. Верите ли вы, что в стакане крепкого чая содержится кофеина примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли? (Да.)
4. Верители вы, что в современном мире самыми чаепьющими являются русские? (Нет, англичане.На одного англичанина приходится 5 кг сухого чая в год, а в нашей стране менее 250 г.)
5. Верите ли вы, что в России в XVI— XVII вв. чай был так популярен, что продавался во всех торговых лавках? (Нет, он продавался в магазинахколониальных товаров, так как чай привозили не только из Китая, но и из тогдашних колоний:Индии, Цейлона.)
6. Верите ли вы, что чай служил разменной монетой во многих странах? (Да, в странах Азии и Африки.)
7. Верите ли вы, что в чае витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне или апельсине? (Да, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном.)
8. Верите ли вы, что из чая извлекают витамин Р для инъекций при лечении лучевой болезни? (Да.)
9. Верите ли вы, что чай — сложное по химическому составу растение, состоящее из 300 веществ, из которых 260 имеют формулы? (Да.)
10. Верители вы, что в Древней Руси при княжеском дворе наиболее почетных гостей угощали чаем? (Нет, сбитнем; чай стали использовать гораздо позднее.)
11. Верите ли вы, что самовар — это изобретение русских, которое немцы называли русской чайной машиной? (Да, он появился на Руси в начале XVIII века.)
12. Верите ли вы, что выражение «чайком побаловаться» возникло в русском языке потому, что долгое время этот напиток пила только знать, а мещане и купцы пили его по особым случаям? (Да, а для бедняков чай был вообще недоступен.)
13. Верите ли вы, что раньше в Китае собирать чай доверяли только мужчинам? (Нет, собирали чай, наоборот, только женщины: считалось, что женские руки не портят его аромат.)
14. Верите ли вы, что чай по-английски — это распространенная в Европе традиция пить чай в определенное время после ужина? (Нет, в послеобеденное время, а именно в пять часов вечера, поэтому такой ритуал и называется «fiveo’clock» и является традиционной формой дружеских и коллегиальных встреч.)

Ведущий. Чай — древнейший напиток на земле, и интересных фактов о нем действительно много, знать которые полезно и интересно. А теперь настало время поговоритьо традиции чаепития.

**Вопросы классу:**

Какие традиции чаепития вы знаете?

Какой смысл вкладывался народами в эти традиции?(ребята дают ответы)

Ведущий. Чаепитие — это особый ритуал. Люди не просто пьют ароматный напиток, а придерживаются специально разработанных правил, составляющих род искусства. Чаепитие, согласно восточной традиции, приносит духовное и физическое очищение. Если следовать канонам, то чай делает человека более благодушным, миролюбивым, помогает достичь состояния внутренней гармонии. Японская чайная церемония, полная всевозможных тонкостей, отличается размеренностью, которая позволяет человеку погрузиться в себя. Китайская чайная церемония может быть весьма неожиданной: например, в одной из провинций во время заваривания напитка происходят поединки борцов и настоящие акробатические представления. Иное дело русское чаепитие — его организуют для разговора по душам. Вот поэтому вечеринка у самовара — замечательный способ провести время вместе.

**Упражнение. «Чайные традиции»**

Класс разбивается на 3-4 группы, каждая из которых готовит рассказ - презентацию об особенностях чайной церемонии в одной из стран на выбор: России, Японии, Англии, Китай, Казахстан.

Выводы после упражнения. Ведущий.У каждого народа есть свои традиции, особенности и способы заваривания чая. Они обусловлены культурными традициями, философскими взглядами, климатическими особенностями. Однако мы видим, что чайная церемония направлена на объединение людей для общения.

*Дополнительный материал для педагога. (В дополнение можно предложить раздать отпечатанные тексты, по которым дети работают в группах, готовят выступления.)*

*История и традиции чайной церемонии разных стран. Особенности сервировки.*

*1)****Чайная церемония по-китайски****. Воспроизвести полный чайный ритуал по-китайски, пожалуй, не под силу европейцу. Китайцы пьют зеленый или жёлтый чай. К чаю не подаются ни сахар, ни варенье, ни мёд, исключение делают лишь для сушеных фруктов. Вся церемония чаепития происходит в полном молчании, гости, и хозяева никогда не ведут бесед. Считается, что именно это придает церемонии чаепития особую красоту.*

*2)****Чайная церемония по-английски.*** *Если вы хотите придать чаепитию особую торжественность, организуйте чайный вечер по-английски. Распространенная в Европе традиция пить чай в определенное время, чаепитие является традиционной формой родственных, дружеских и коллегиальных встреч.*

*3)****Чайная церемония по-казахски****. «Чай с уважением» - так говорят когда угощают, чаем по-казахски.Казахи,  татары, башкиры пьют чай с молоком, наливают в пиалу половинку в знак большого уважения к гостю, подают к чаю национальные блюда, чак-чак, баурсаки.*

*4)****Чайная церемония по-русски****. Необходимым атрибутом русского чайного стола является самовар. К столу подают баранки и бублики, конфеты и печенье, варенье и мёд. Нет ничего щедрее и богаче русского стола. Главное в русском чаепитие — это разговор.*

Ведущий. А знаете ли вы где можно еще применять чайные пакетики? После того, как вы использовали пакетики  в чае, вы можете проявить творчество и создать с их помощью картину.

**Упражнение. «Художник»**

Учащиеся делятся на 3-4 команды и с помощью чайных пакетиков и фломастеров рисуют на ватмане картину.

Вопросы после выполнения упражнения:

Довольны ли вы своей работой?

Понравилось ли вам рисовать чаем?

Получилось ли у вас создать общую картину?

**Заключительная часть**

**Упражнение «Чемодан, мясорубка, урна»**

Ведущий предлагает каждому участнику по кругу выбрать, как они поступят с информацией, полученной на занятии:

- положить в чемодан и взять с собой;

- отправить в мясорубку, чтобы еще раз «перекрутить» и обдумать;

- выбросил в урну, поскольку она не представляет важности.

Ведущий. Приглашаю всех ребят на чашечку ароматного чая!

***Дегустация разных сортов чая (красного, жёлтого, белого, зелёного, чёрного)***

Ведущий. Дорогие ребята! Спасибо вам за активное участие. Очень надеюсь, что занятие было для вас интересно и полезно. И вы проведете в кругу своих близких, друзей, знакомых,чайную вечеринку или чайную церемонию со своими традициями и правилами. И у каждого появляется возможность поделиться впечатлениями дня, помолчать, посоветоваться, порадоваться успехам или даже может вместе погрустить.

Приятного чаепития!

Список литературы:

<https://мир-детей.дети/vospitatelyam-uchitelyam-pedagogam/vecherinki-dlya-podrostkov/1860-chajnaya-tseremoniya-stsenarij.html>

[http://открытыйурок.рф/статьи/619298/](http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/619298/)