*Республика Казахстан,Актюбинская область,*

*Мугалжарский район,город Эмба,*

*средняя школа№2.*

*Классный час на тему:*

«Цикорий от ста хворей»

*Подготовила: учитель казахского языка и литературы*

*Курантаева Эльвира Магауевна.*

 *2012 год.*

*Цель урока: ознакомить учащихся с растением цикорий.*

 *Задачи:*

*-дать основные понятия о применении и пользе цикория;*

 *-привить бережное отношение к здоровью;*

 *-развить знания о цикории;*

 *Ход урока:*

 *Прежде чем начать урок предлагаю отгадать загадку (слайд№2)*

 *«Синенький цветок,*

 *Стебель как пруток,*

 *Брошу корень на поджарку -*

 *Да в кофейник на заварку».*

 *Ну, конечно же – это цикорий. На уроке речь пойдёт об этом целебном напитке. Цикорий - это двухлетнее растение, корни которого широко известны и используются по всему миру в качестве заменителя кофе, а этиолированные листья этого растения используются как салат. В народе его часто называют «царь-корень» за широкий диапазон, силу лечебного воздействия на организм человека. Два вида цикория культивируются — цикорий салатный и цикорий обыкновенный*

 *(слайд№3-5)*

 *Проезжая по степной дороге, по улице городской или сельской, направьте свой взгляд на обочину - и вы не сможете не заметить стебли с разбросанными по всей их длине голубыми язычковыми цветами, которые поворачиваются вслед за солнцем все лето, вплоть до заморозков. Это и есть он, цикорий, живучий, надоедливый многолетний «сорняк» (слайд№6)*

 *В последнее время на полках многих магазинов появились различные виды цикория: молотый, растворимый, в фильтрпакетах, экстракт жареного цикория,… Скорее всего вы равнодушно проходите мимо этого разнообразия. А напрасно, ведь цикорий очень полезен! (слайд№7)*

 *Цикорий – самый известный и признанный заменитель кофе (слайд№8)*

*Польза и вред цикория волнуют людей, когда они очередной раз встречают этот продукт на прилавке магазина. Многие привыкли уже пить цикорий вместо кофе утром. На самом деле, он поднимает настроение, заряжает бодростью и дает силы к новому дню.*

 *Цикорий применяют не только для лечения диабета, но и при почечнокаменной болезни и заболеваниях селезёнки. Если постоянно употреблять напитки с цикорием, то вы не только можете избавиться от заболеваний, но и почистить свой организм от токсинов, шлаков, тяжёлых металлов и радиоактивных веществ. Давайте посмотрим, откуда же у него такие полезные свойства.*

 *Такой пользе цикорий обязан высокому содержанию полезных витаминов и минералов. В нем содержится много витаминов группы B, С, E, различные белки, жиры, пектин, дубильные вещества и соли. Наличие такого букета полезных веществ в цикории, благотворно влияет на работу*

*-сердечнососудистой системы,*

*-нервной системы,*

*-помогает устранять дисбактериоз,*

*- снижает уровень холестерина в крови,*

*-лечит анемию,*

*-снижает уровень сахара в крови (слайд№9)*

 *Самым ценным в этом растении считается корень. А знаете, почему этот корешок в народе называют «крысиным корнем»? Потому что он может уходить в землю на глубину до полутора метров. Этот целебный корешок содержит много полезного: витамины, фруктозу, микро- и макроэлементы. Но самое ценное в нём это инулин. Это целебное вещество нормализует работу пищеварительной системы и улучшает обмен веществ (слайд№10)*

 *В Латвии корень цикория добавляют в кофе, готовят из него холодный напиток с медом, яблочным соком и лимоном (слайд№11)*

 *В Эстонии - яичный кофе. Ароматизируют цикорием фруктово-ягодный чай (слайд№12)*

 *В Бельгии его запекают с яблоками, с сыром (слайд№13)*

 *Цикорий особенно ценится в диетическом питании диабетиков (слайд№14)*

 *Широко применяется в пищевой промышленности при производстве конфет и тортов*

 *(слайд№15)*

 *Медонос, во влажную погоду и во время дождей цветки выделяют много нектара*

*(слайд№16)*

 *Вкус цикорного напитка можно улучшить, добавив сахар, молоко, сливки или мёд по вкусу (слайд№17)*

 *Источники:*

[*http://sladis.ru/polezno-znat/item/411-цикорий-польза-и-вред*](http://sladis.ru/polezno-znat/item/411-%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B0-%D0%B8-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4)

 [*http://agrosite.narod.ru/ar8/ar8\_7.htm*](http://agrosite.narod.ru/ar8/ar8_7.htm)