**Республика Казахстан,Актюбинская область,**

**Мугалжарский район,город Эмба,**

**средняя школа№2.**

**Классный час на тему:**

**«Лекарство из глубины веков»**

**Подготовила: учитель казахского языка и литературы**

**Курантаева Эльвира Магауевна.**

**2012 год.**

Цель урока: ознакомить учащихся с чёрным тмином.

Задачи:

-дать основные понятия о применении и пользе масла и семян чёрного тмина;

-привить бережное отношение к здоровью;

-развить знания о лечебных свойствах тмина;

Ход урока:

*Происхождение растения*

*Малая Азия предоставляет собой естественное место произрастания родов растений, родственных черному тмину, в силу их произрастания на широких пространствах, будь то Сирии, Ираке или в каком-нибудь другом районе бассейне Средиземноморья. Затем культура распространилась по всей умеренной зоне Африки. Но наиболее важными странами — производителями зерен черного тмина являются Индия, Пакистан, Иран, Ирак, Египет и т.д.*

*Цветок*

*Тмин принадлежит к семейству лютиковых, его волосатый стебель с зелеными листьями достигает в высоту от 30 до 60 см. Твердые и черные семена находятся в капсулах, собранных в скопления, сгруппированные по всей длине волосатого стебля. Благодаря своей красоте в период цветения, тмин культивируется во многих районах Европы в качестве декоративного растения.*

*Как черный тмин выглядит?*

*Это невысокое травянистое растение. В высоту оно достигает сорока сантиметров. Стебель сильно ветвится, слегка покрыт волосками. Листва у черного тмина очень изрезанная. Цветет черный тмин в отличие от своего обыкновенного сородича более броско. Цветы красивого голубого окраса, размера тоже не маленького. У цветов много тычинок и несколько пестиков. После цветения черный тмин дает плоды – многочисленные листовки. Происходит это с середины и до конца лета. А собирают семена с августа по сентябрь. Это холодостойкое растение вполне уживается в суровом климате, и вы можете посеять его в саду как декоративное и лекарственное растение.*

*(слайд№2)*

*Свойства тмина*

*При разрыве капсул, тмин распространяет характерный анисовый запах, и появляются благородные семена; при растирании пальцами они источают достаточно приятный запах. Маленькие ароматные семена тмина глубокого черного цвета и треугольной формы достигают в длину от 2 до 3 см. За их пряный и немного острый аромат их используют в качестве пряности на Востоке и в Индии (слайд№3)*

*Особый сбор урожая.*

*При сборе семян тмина растения срезают до восхода солнца, чтобы они не могли стать влажными при выпадении утренней росы. Затем растения собирают в снопы и кладут для прослушивания на чистые простыни. Затем равномерно переворачивают, капсулы разламываются, и зерна транспортируют в мешках к маслодавильне, где на холоде их них выжимают масло. Это делается с целью избежать распада активных компонентов при высокой температуре. На холоде урожайность, несомненно, ниже, чем при получении масла путем нагревания или с помощью химических растворителей, но хорошая сохранность бесценных жирных ненасыщенных кислот гарантирована.*

*В плодах большое количество жирного масла – до тридцати пяти процентов, а также немного эфирного масла (всего пол процента), мелантин и горечь. На юге и юго-западе Российской Федерации черный тмин или чернушка посевная растет просто как сорное растение. У нас никому и в голову не приходит, что это растение обладает поистине волшебными лечебными качествами (слайд№4)*

*Исследования.*

*В 1992 году медицинский департамент университета в Дакке исследовал масло черного тмина на противобактериальные свойства, по сравнению с пятью сильными антибиотиками:*

*-тетрациклином,*

*-ампицилином,*

*-налидикс. кислотой*

*-котримокзазолом,*

*-гентамицином*

*Факты безусловно впечатляют – масло черного тмина доказало, что оно более мощное средство против многих опасных бактерий (слайд№5)*

*Масло черного тмина при регулярном употреблении может принести ощутимую пользу в профилактике и в составе комплексного лечения атеросклероза, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, заболеваний, связанных с нарушением мозгового кровообращения (слайд№6)*

*Чёрный тмин применяют при лечении многих болезней. Вот несколько рецептов*

*применения этого уникального лекарства.*

*Грипп:*

*-настойку тмина размешать с оливковым маслом в соотношении 1:1 и капать в нос 3-4 раза в день (от гриппа и кашля).*

*При юношеских угрях:*

*-следует употреблять по 1-2 капсулы или 20-25 капель масла черного тмина три раза в день для очищения лица.*

*Ушные заболевания:*

*-необходимо капнуть в ухо одну каплю, масла черного тмина – оно очистит ухо и избавит от боли.*

*Боли в глазу:*

*-масло черного тмина разотрите вокруг глаз перед сном и выпейте горячий напиток, смешанный с несколькими каплями масла черного тмина.*

*Зубная боль:*

*-смешать молотый черный тмин с оливковым маслом до образования пасты и нанести ее на больной зуб.*

*Желчные камни и камни в почках.*

*Употребление молотых семян черного тмина, смешанных с медом, помогает растворить желчные камни и камни в почках (слайд№7)*

*Масло тмина очень полезно принимать всем, особенно людям пожилого возраста и людям с ослабленным иммунитетом, которым употребления такого благодатного масла лекарства решит множество проблем со здоровьем (слайд№8)*

*Масло, полученное из плодов черного тмина, является непременной составляющей огромного количества элитной косметики. С маслом черного тмина делают кремы против старения. Вводят масло из тмина и в дорогие средства по уходу за зубами и деснами (слайд№9)*

*Восточные целители рекомендуют взрослым людям ввести в свой ежедневный рацион по одной чайной ложке семян черного тмина. Можно заменить его маслом из черного тмина. Такая добавка поможет улучшить работу всего организма и противостоять вредным влияниям извне (слайд№10)*

*Тмин в кулинарии.*

*В семенах тмина содержатся эфирные масла, придающие семенам терпкий анисовый запах, сами семена острые на вкус.*

*Тмин рекомендуется использовать для хлебопекарных изделий, так как он придает им пряный острый вкус, своеобразный пряный аромат.*

*Свежие листья тмина используют для салата. Молотые семена можно применять для улучшения аромата и вкуса супа и соуса (слайд№11)*

*Для жирных мясных, рыбных, овощных блюд подойдет сушеный тмин. Также семена тмина (обыкновенного) используются при засолке огурцов, томатов, квашении капусты (слайд№12)*

*Рекомендации:*

*Употребление черного тмина очень полезно (как для общего укрепления организма, так и для излечения очень многих заболеваний). Рекомендуется ежедневное употребление 1 ч. л. масла или семян черного тмина. Масло можно смешать с соком апельсина или же с йогуртом для улучшения вкуса. Также нельзя забывать важность наружного употребления черного тмина (компрессы, растирания и т.д.)*

*Многие задаются вопросом, что более эффективно – семена или масло черного тмина? И то, и другое эффективно, но, хотя масло более концентрировано, все же многие предпочитают принимать семена (из-за высокой стоимости масла и т.д.) А при употреблении масла убедитесь, что на этикетке оно помечено, как 100%, и что оно имеет фабричную упаковку (слайд№13).*

*Источники:*

[*http://www.tiensmed.ru/news/tminus2.html*](http://www.tiensmed.ru/news/tminus2.html)

[*http://www.blacktmin.ru/*](http://www.blacktmin.ru/)

[*http://www.gabris.ru/gabris/health/tmin/oil/*](http://www.gabris.ru/gabris/health/tmin/oil/)

[*http://www.babyblog.ru/community/post/islam/391543*](http://www.babyblog.ru/community/post/islam/391543)