

*Исследовательская работа  
«Чайные истории»*



*Выполнили ученица 4А класса  
Вильданова Влада, Ягафарова Эвелина  
Руководитель:  
Лемдясова Светлана Васильевна,  
учитель начальных классов*

***Цель работы: выяснить, какой бывает чай и как он влияет на здоровье человека и в чем его польза.***

***Задачи:***

- изучить литературу о чае
- изучить историю возникновения чая
- провести анкетирование одноклассников
- провести серию опытов по изучению свойств чая
- узнать о способах заваривания чая и о чайных церемониях
- составить буклет «Как правильно заваривать чай»
- сделать выводы и представить исследовательскую работу



***Гипотеза:*** чайные листья – уникальная кладовая веществ. Чай оказывает положительное воздействие на организм человека.

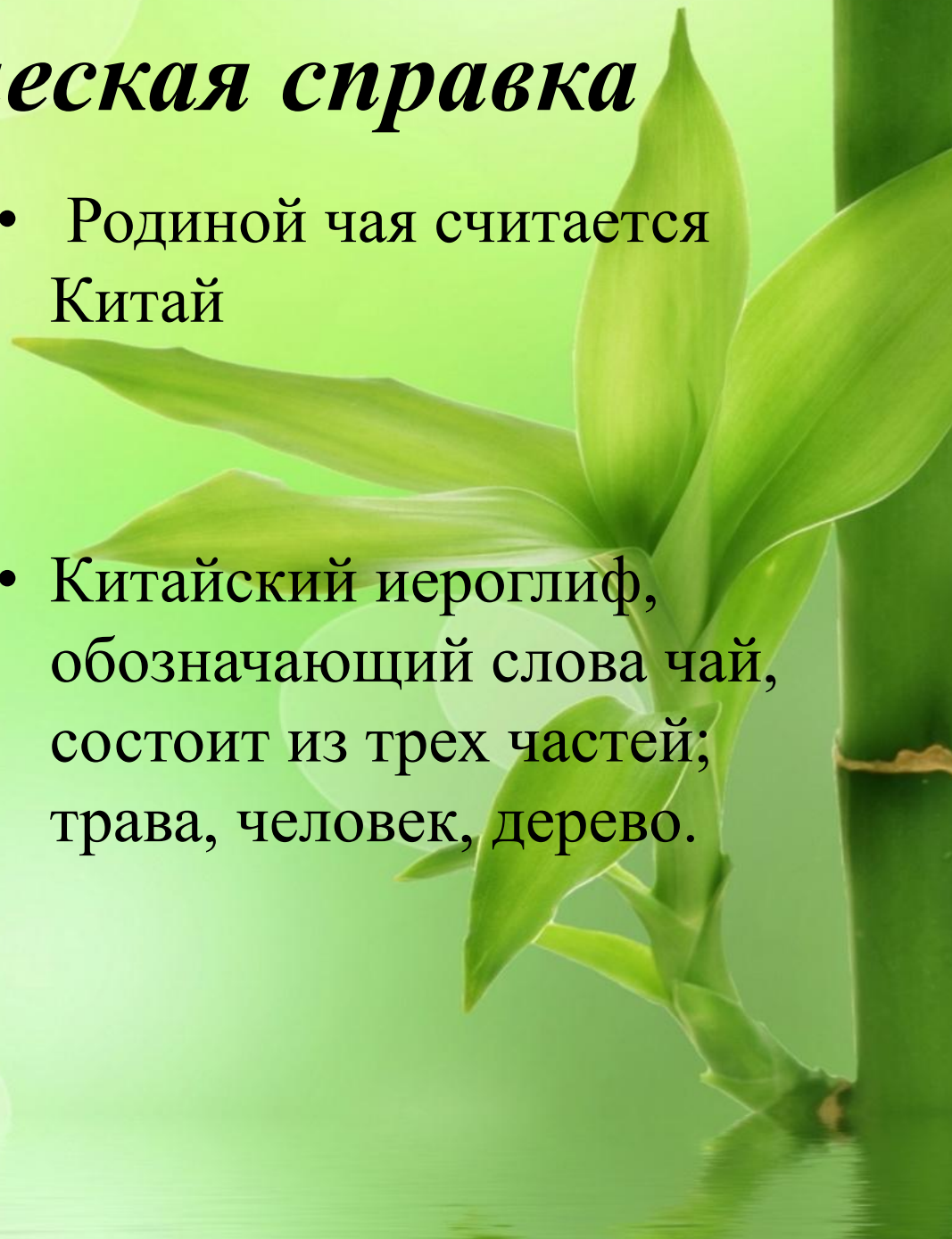


# *Историческая справка*

- Родиной чая считается Китай
- Китайский иероглиф, обозначающий слова чай, состоит из трех частей; трава, человек, дерево.



茶



# *История появления чая на Руси*



- Впервые чай на Руси попробовали еще при Иване Грозном
- Долгое время чай считался именно лекарством.



# ГЕОГРАФИЯ ЧАЯ



Турция

Иран

Пакистан

Индия

Кения

Шри – Ланка  
(о. Цейлон)

Китай

Непал

Тайвань

Вьетнам

Япония

# *Какой чай бывает.*



- Черный (в Азии его называют красным)
- Зеленый
- Белый
- Желтый
- Синий

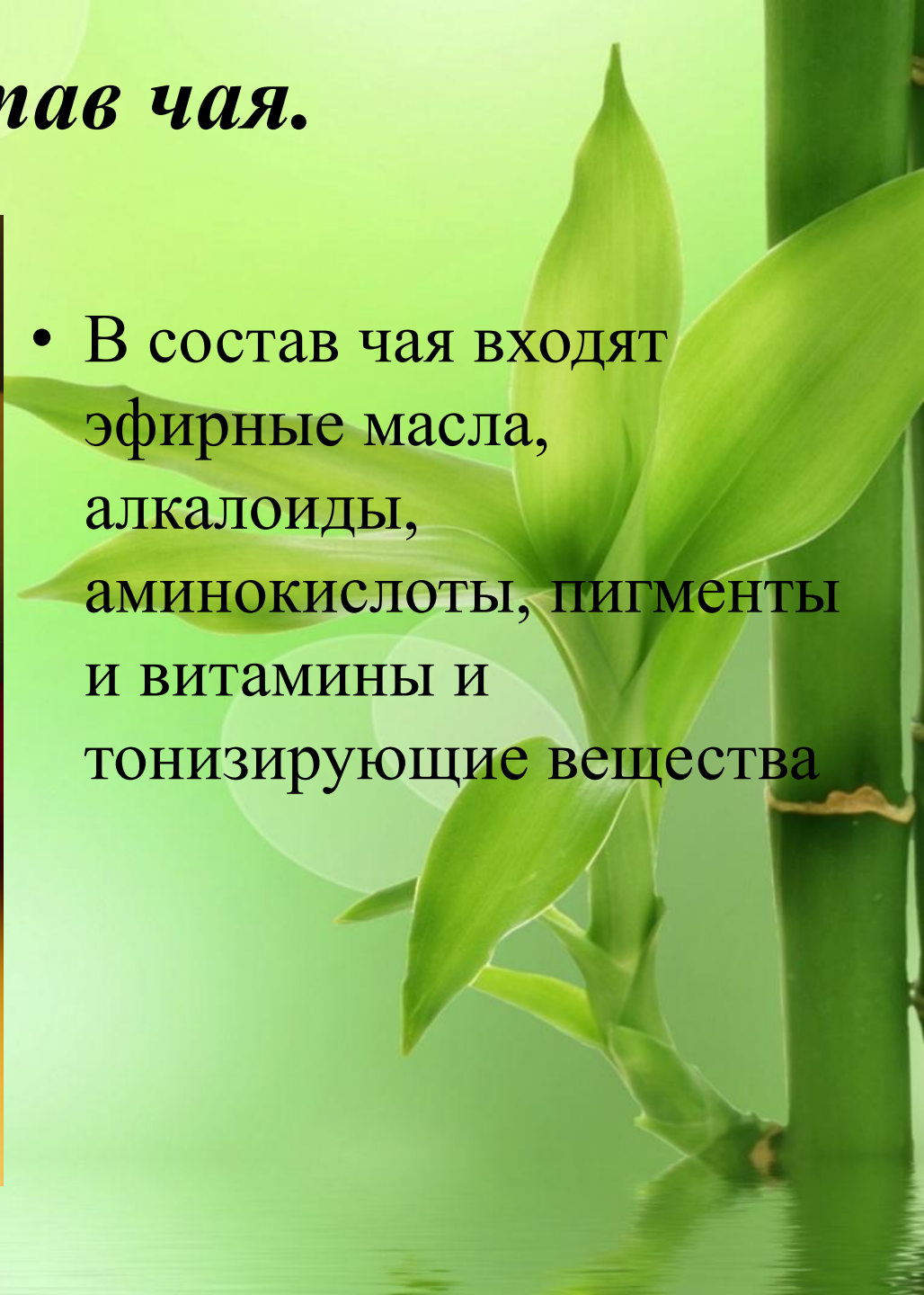
- крупнолистовые
- среднелистовые
- гранулированные
- прессованные
- порошковые



# *Состав чая.*



- В состав чая входят эфирные масла, алкалоиды, аминокислоты, пигменты и витамины и тонизирующие вещества





## УЛУЧШАЕТ

**Интеллект**

Тонизирующий эффект длится 3-4 часа.

**Состояние костей**

70% дневной нормы фтора содержится в 2 чашках.

**Работу сердца и сосудов**

Чашка чая снижает на 46% риск сердечного приступа.

**Работу пищеварительной системы**

Стимулируя пищеварение, чай помогает справиться с последствиями переедания.

**Иммунитет**

В чайных листьях в 4 раза больше витамина С, чем в соке лимона.

## ЧАЙ

## СНИЖАЕТ

**Стресс**

4 чашки в день на 50% снижают уровень кортизола.

**Аппетит**

Чай помогает похудеть, одна чашка утоляет голод.

**Риск кариеса**

Обеззараживает полость рта.

## ОСТОРОЖНО!



Злоупотребление чаем может вызвать бессонницу.

Чай деактивирует жаропонижающие средства, поэтому не стоит запивать им таблетки.



Повышает давление, поэтому не стоит злоупотреблять чаем при гипертонии, инфаркте и инсульте.



Черный чай оставляет налет на зубах.



Повышает кислотность желудочного сока, поэтому противопоказан при язве.

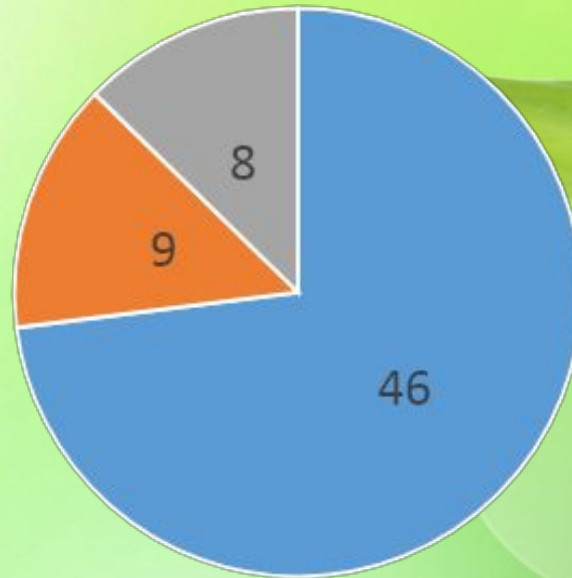


В чайных листьях около 300 биологически активных веществ:

полифенольные соединения, витамины (С, В, РР), алкалоиды (теин, теобромин, теofilлин), микроэлементы (фтор, калий, марганец), макроэлементы, аминокислоты, белки.



# Социологический опрос

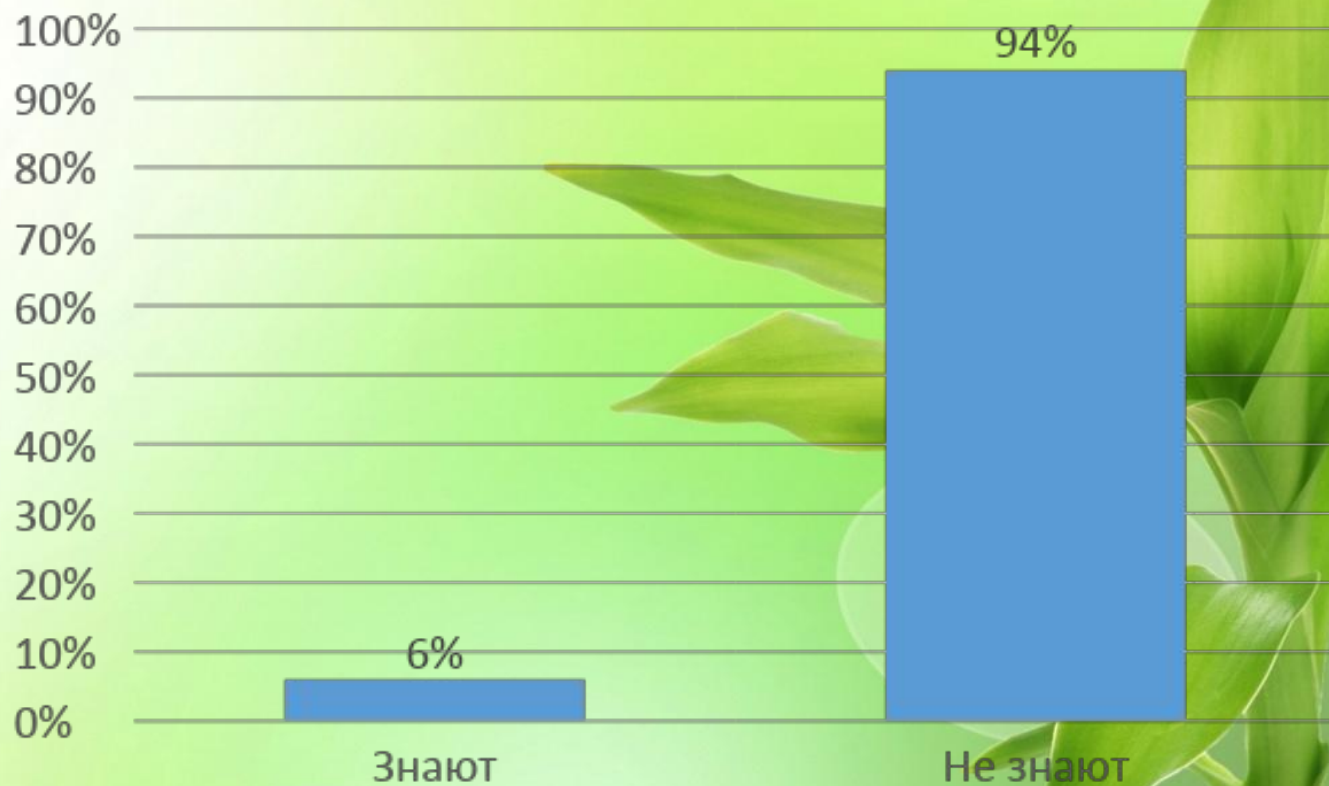


■ Черный ■ Зеленый ■ Травяной

Какой чай вы  
употребляете



Какой чай  
предпочитаете



Какой химический состав имеет чай



Какое влияние оказывает на организм чай?

# Опыт 1 Влияние чая на учебный процесс

- **Цель:** узнать как чай влияет на умственную деятельность



# *Опыт 2 Влияние чая на здоровье.*

- **Цель:** узнать как влияет чай на здоровье.



# Опыт 3 Взаимодействие чая с другими веществами

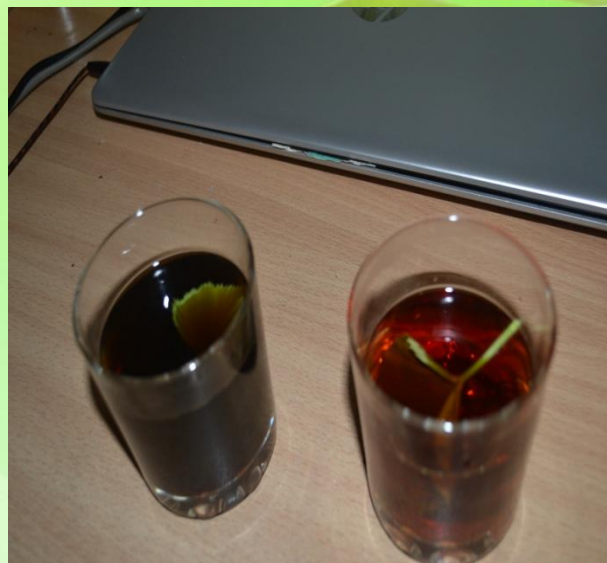
- **Цель:** Узнать, что происходит с чаем при взаимодействии с кислотой и щелочью.





# *Опыт 4 Влияние чая на живые организмы*

- **Цель:** узнать как влияет ли чай на живые организмы.



# *Интересное о чае*



В Китае измельченные чайные листья, спрессованные в брикеты, лепешки – долго использовали в качестве денег.



Существует легенда об «обезьяньем чае». Чайные деревья были очень высокими, люди не могли добраться до верхних листьев, поэтому для их сбора дрессировали обезьян.



Сбором чайных листьев занимаются в основном женщины.



Мужчину, торговавшего на Руси чаем, называли «чайником», а женщину «чайницей».



# *Чайная церемония в России*



*вприкусочку*

*вприглядку*

*внакладку*



*вдогонку*

*враскруточку*





*Спасибо за внимание!*



*Приятного  
чаепития!*