

*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

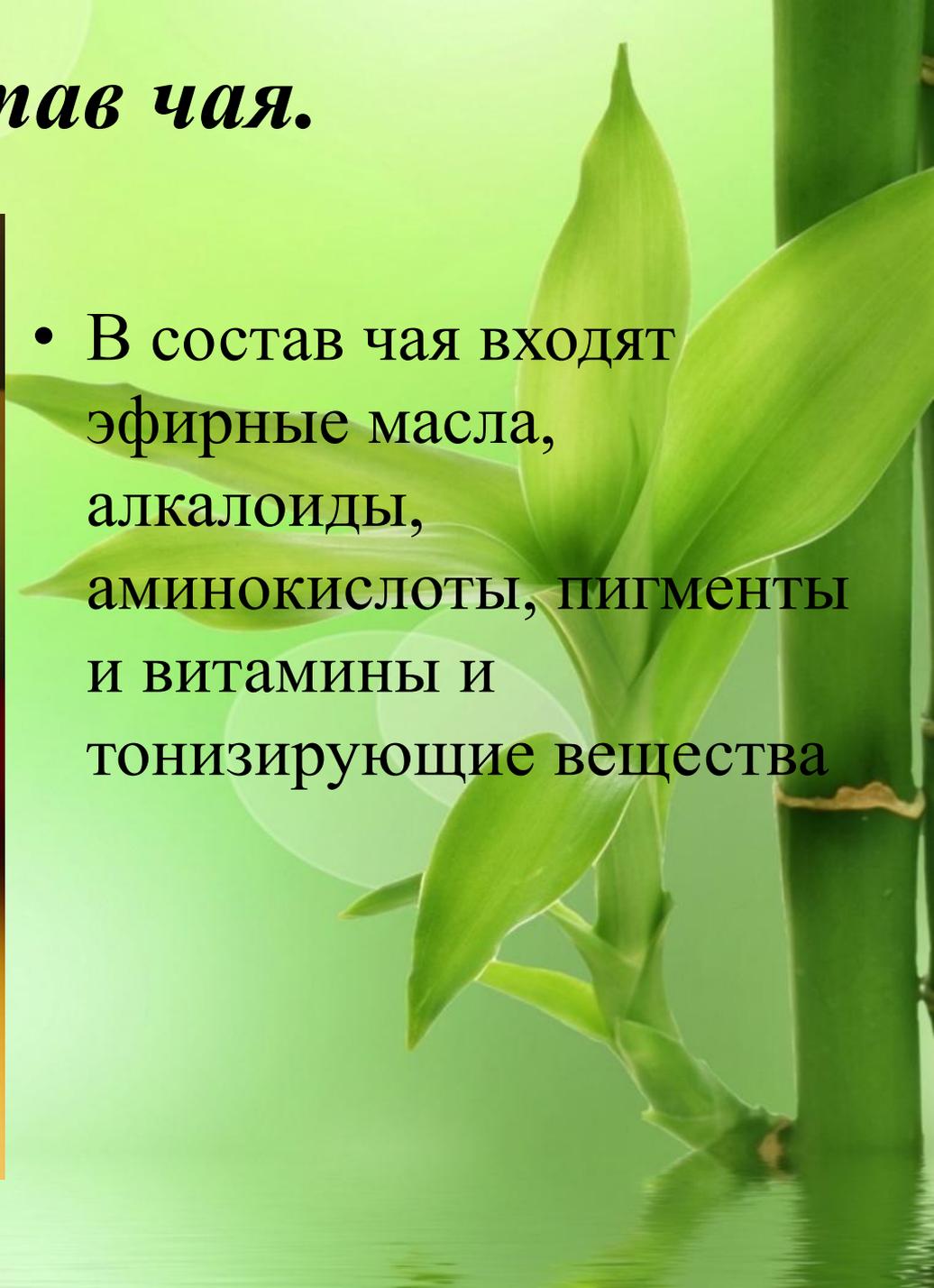
- крупнолистовые
- среднелистовые
- гранулированные
- прессованные
- порошковые



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.

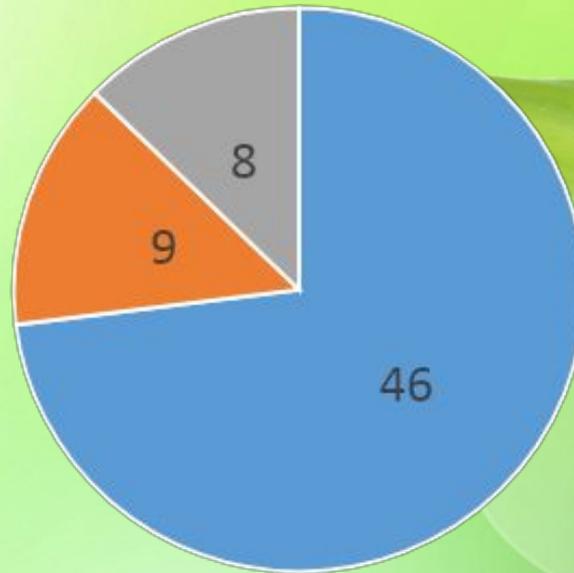


В чайных листьях около 300 биологически активных веществ:

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

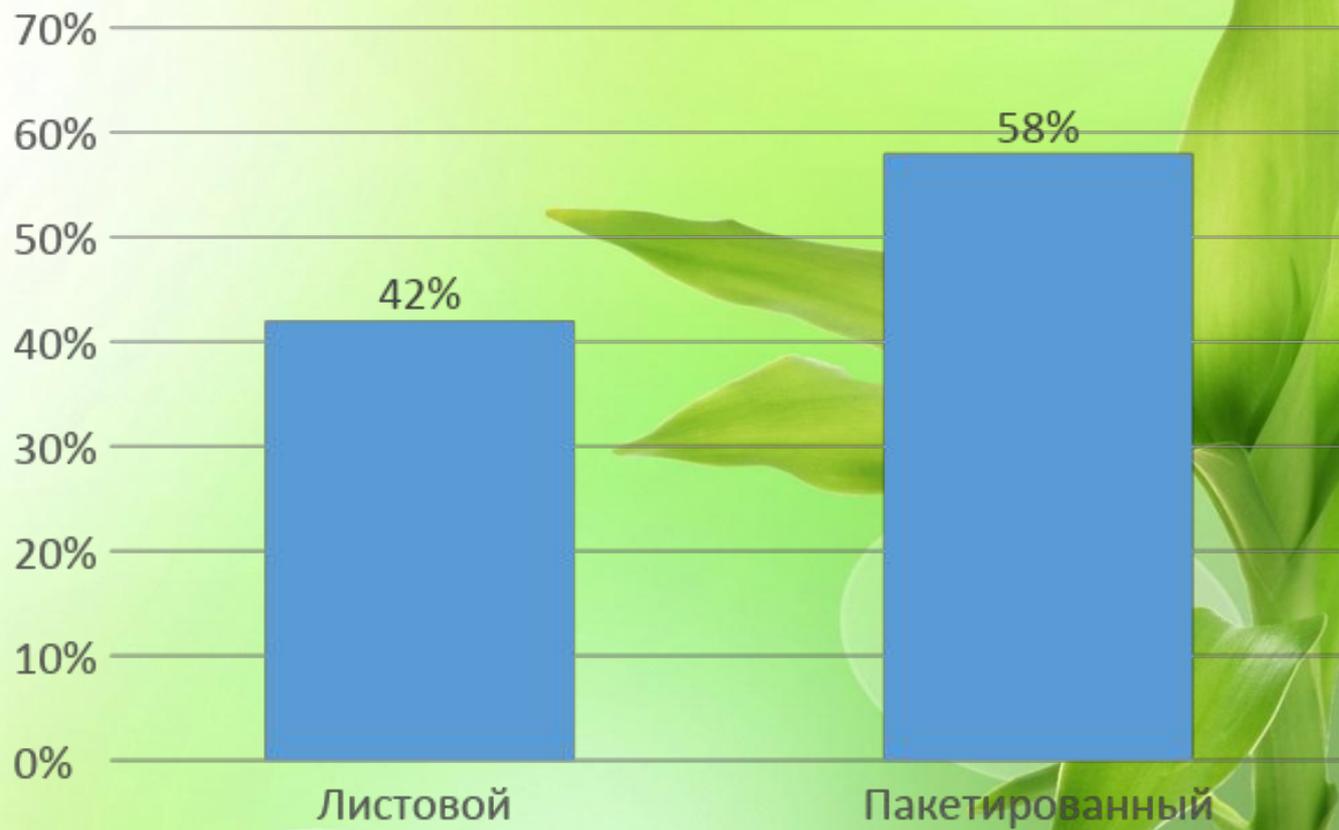


Социологический опрос

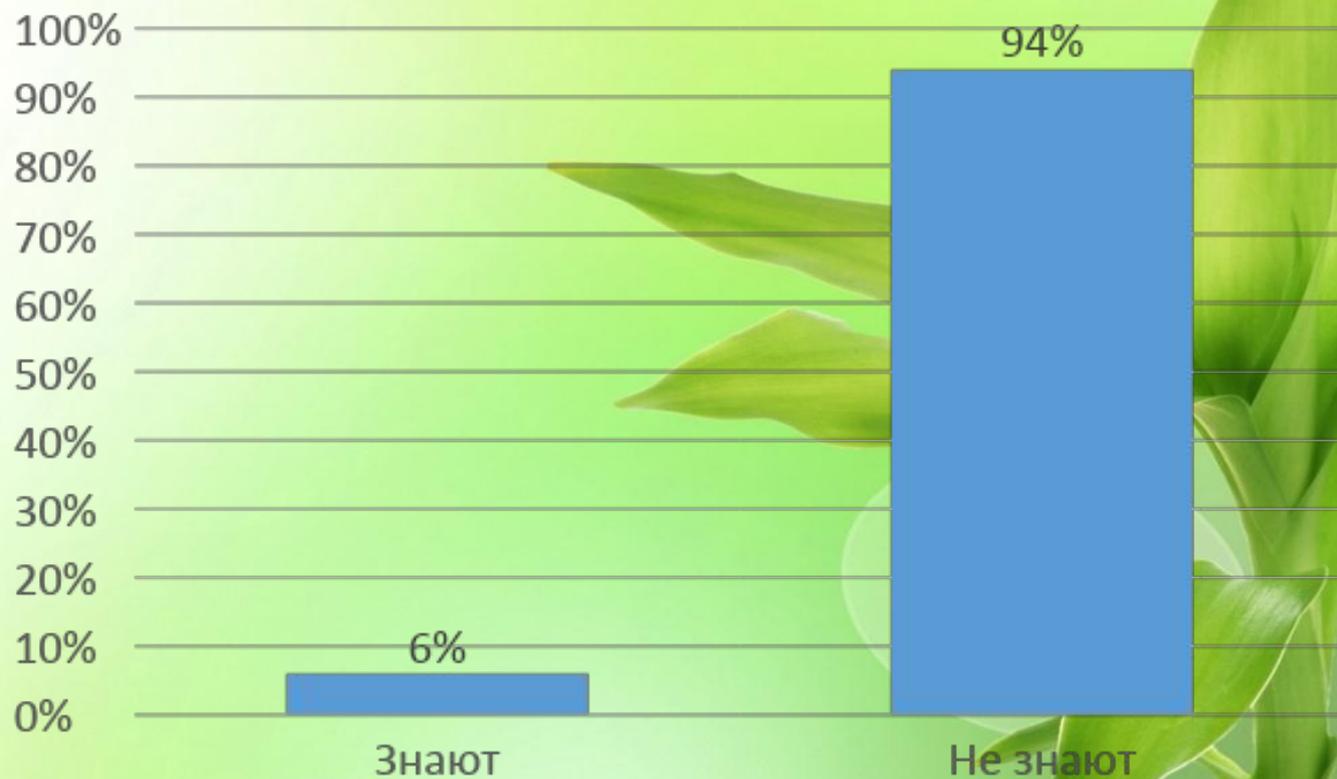


■ Черный ■ Зеленый ■ Травяной

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!*