Исследовательская работа по теме:
«Чай- здоровью лучший друг»

Автор: ученица 4 класса
Попова Евгения
Научный руководитель:
Агошкина Ирина Сергеевна

Чай– любимый напиток детей и взрослых, но сведений о нем они знают мало. Поэтому мне захотелось более подробно узнать о пользе чая, как и откуда он к нам пришел.

Цель моей исследовательской работы: Изучить свойства чая и его влияние на организм.

Задачи исследования:

1.Ознакомиться с историей возникновения чая.

2. Изучить многообразие видов чая;

3. Выявить целебные свойства чая;

4. Провести анкетирование учащихся и взрослых, собрать и обработать данные анкетирования;

5.Оформить копилку пословиц и поговорок про любимый напиток «Чай»

Объект исследования: чай.

В своей работе я опиралась на следующие **методы:**

1. Изучала литературу о данной проблеме.
2. Наблюдала и исследовала.

Я выдвинула следующую гипотезу: Чай оказывает благоприятное воздействие на организм человека и у большинства является любимым напитком.

Откуда появился этот волшебный напиток? Как люди узнали о нем?

- Открытие чая легенды приписывают китайскому императору Шэнь-нуну. Этот мудрый правитель пил только кипяченую воду. Но однажды, отдыхая в лесу, он приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император попробовал отвар и пришёл в восторг от приятного вкус и нежного запаха. С тех пор Шэнь-нун не пи других напитков. Именно в Китае стали впервые употреблять чай в качестве лекарства, а затем и напитка. Так зародился обычай пить чай.
- В России первое чаепитие состоялось в 1638 году.

Всей семьёй мы очень любим вместе попить чайку. Всех гостей обязательно приглашаем на чай. Пить чай с родными, близкими и друзьями – хороший обычай.

Существует четыре основных вида чая:

-черный

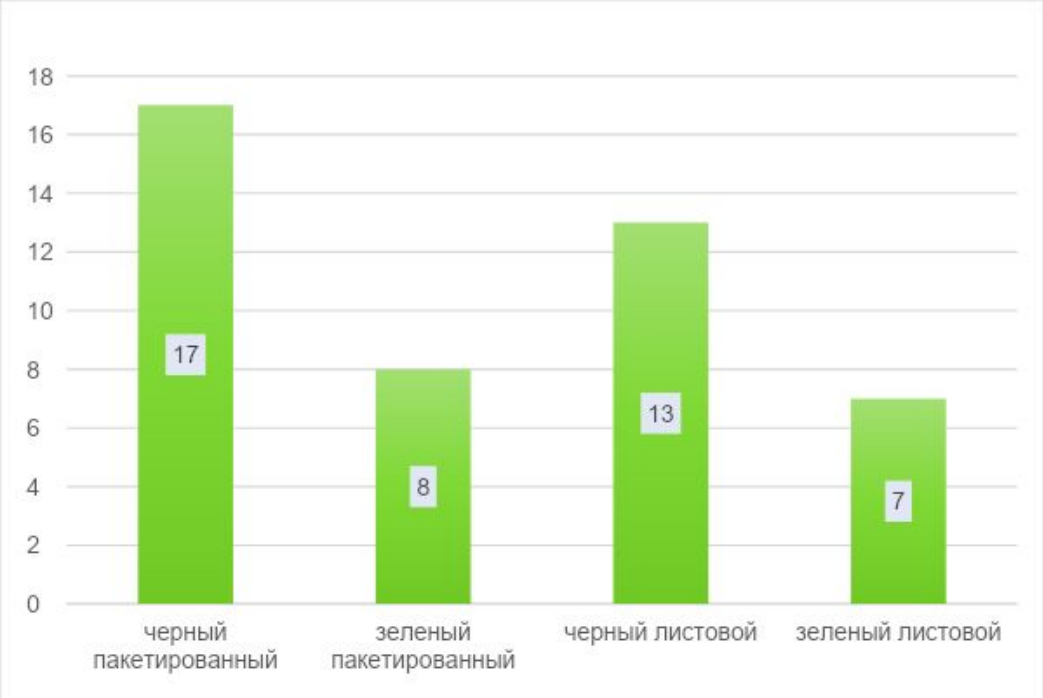
-зеленый

-красный

-белый.

Почему же чай так популярен среди людей всего земного шара? Оказывается, по мнению ученых чай бодрит, освежает, придаёт силы, повышает работоспособность, улучшает самочувствие. повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение.

Практическая часть-моя исследовательская работа



Польза чая

Тонизирует, бодрит;

Улучшает настроение;

Утоляет жажду;

Обладает противоспалительным средством;

Обладает жаропонижающим свойством;

Разгоняет кровь;

Согревает;

Успокаивает;

Во время работы над исследованием, я наблюдала за влиянием употребления чая на организм членов моей семьи и выявила для себя пользительные свойства чая

Противоспалительное действие чая

.

.

Успокаивающее действие чая.

Согревающее действие чая.

Бодрящее действие чая.

Чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение, при правильном употреблении оказывает благоприятное действие на организм человека. Пейте чай и будьте здоровы!

Спасибо за внимание!