

**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 вкуса и нежного запаха. С тех пор Шэнь-нун не пил 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.

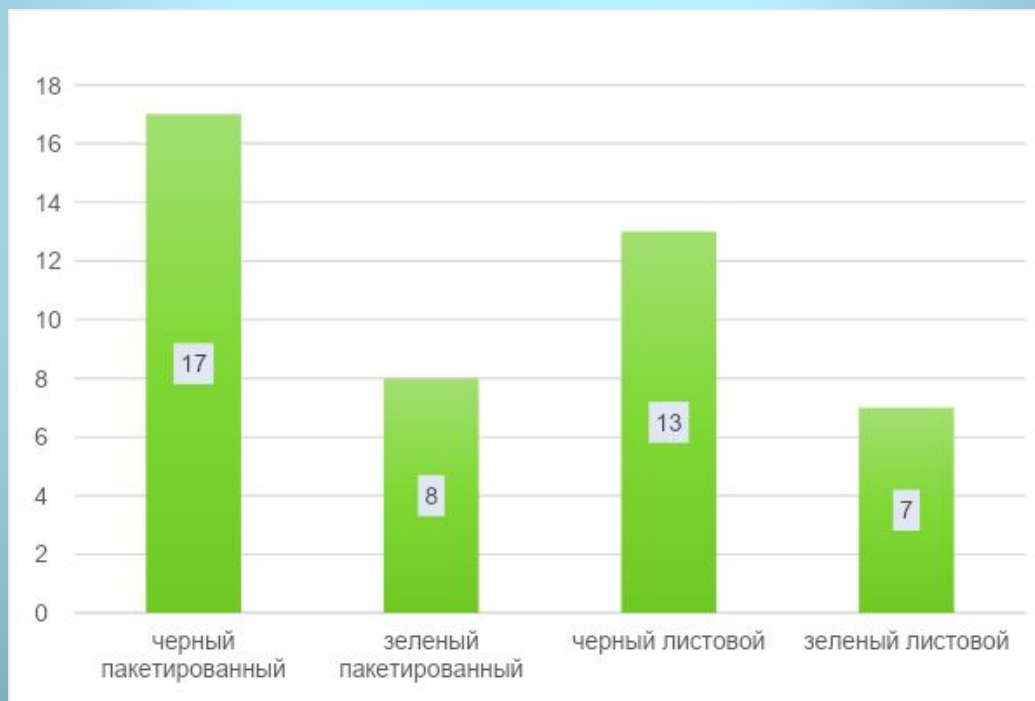


**Почему же чай так популярен среди людей всего земного шара? Оказывается, по мнению ученых чай бодрит, освежает, придаёт силы, повышает работоспособность, улучшает самочувствие. повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение.**





# Практическая часть-моя исследовательская работа



# Полезьа 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 полезные 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!**