

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №83»**

# **«ЭТОТ ОБЫЧНЫЙ УДИВИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК»**

**Работу выполнил ученик 2-го класса  
Буров Александр  
Руководитель:  
Бочкарёва Лариса Витальевна,  
учитель начальных классов**

**г. Новокузнецк 2017**

«**Чай** – культивируемое вечно - зелёное растение, высушенные и особо обработанные листья, которого при заварке дают ароматный тонизирующий напиток». (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведкова. Толковый словарь русского языка)



**Цель моего исследования:** Изучить пользу чая, узнать как он влияет на здоровье человека.

**Решение поставленной цели я буду осуществлять через ряд задач:**

1. Познакомиться с историей появления чая.
2. Узнать, как чай появился на Руси.
3. Узнать разновидности чая.
4. Как собирают чай.
5. Выяснить влияние чая на организм человека.
6. Научиться правильно заваривать чай.
7. Провести опыт на выявление кофеина в чае.
8. Консультация медицинского работника школы.
9. Провести опыты.
10. Провести анкетирование среди учащихся.

**Актуальность исследования** заключается в том, что употребляя чай люди даже не задумываются какой это уникальный и полезный напиток, какую роль он играет в жизни человека.

**Методы исследования:** поиск информации, анкетирование, беседа, эксперимент, анализ, наблюдение, сравнение, обобщение.

**Гипотеза:** Я считаю, что всякий чай полезен для здоровья человека.



**1. Любите ли вы чай?** Все ребята ответили утвердительно.

**2. Какой бывает чай?** Ответы: черный, зелёный, красный, малиновый, фруктовый, чай из ромашки, китайский, сладкий, «Тесс», «Липтоп», «Нури»

**3. Есть ли польза от чая? Какая?** Ответы: лечит простуду, лечит кашель, помогает спать, утоляет жажду, он приносит радость, трое ответили, что пользы нет.



# Из истории чая.



茶

艹

трава

人

человек

木

дерево

Впервые чай появился на Руси в 1638 году, когда русский посол привёз в подарок царю Михаилу Федоровичу несколько пудов чайного листа. Царю понравился новый напиток. Так чай прижился в России.



Царь и его бояре вначале употребляли напиток как снадобье от хвори и телесной усталости. Ведь лекари приписывали ему способность «освежать и очищать кровь» и умение удерживать ото сна во время церковной службы.

Чай настолько пришелся по вкусу, что его прирастили пить при царском дворе и в боярских хоромах каждый день.



# Традиции русского чаепития







## Пословицы, загадки о чае.

- Выпьешь чаю – прибавятся силы.
- Пей чай – удовольствие получай.
- Чай не пить, так на свете не жить.
- За чаем не скучаем — по семь чашек выпиваем.
- Чай у нас китайский, сахарок хозяйский.
- Коль чаем угощают, значит уважают.
- Смесь из листьев и цветов,
- Заварил и чай готов.

**Смесь из листьев и цветов**

**Заварил, и он готов. ( чай)**

## Сбор чая.

Собирают чай в большие заплечные корзины.

1 сборщица чая за день набирает 30 – 35 килограмм свежих листьев. Из 100 килограммов листьев выходит около 24 килограммов готового, сухого продукта.





# Классификация чая

## ТИПЫ

по стадии  
обработки

- чёрный
- красный
- жёлтый
- зелёный
- лечебный
- ароматизированный

## ВИДЫ

по стране  
выращивания

- Цейлонский
- Индийский
- Китайский
- Грузинский
- Краснодарский

## СОРТА

по качеству  
листа

- высший
- первый
- второй
- третий

## РАЗНОВИДНОСТИ

по форме  
листа

- листовый
- гранулированный
- купаж



## **Черный чай**

**Он очень известен во всём мире. Этот чай может быть, как с добавками, так и без добавок.**

**Особенность черного чая в том, что он подвергается полному окислению.**

**При заваривании чай может быть оранжевым и темно-красным. Иногда у черного чая бывает терпкий вкус.**

**Этот замечательный чай можно употреблять с сахаром, без сахара, с ломтиком лимона. А еще в чёрный чай можно добавлять нежирные сливки или молоко. Выводит из организма вредные вещества, избавляет от усталости, бодрит.**

## **Зеленый чай**

**Только что сорванные чайные листочки оставляют на открытом воздухе, чтобы они слегка завяли. Затем их сушат и скручивают в небольшие комочки. Благодаря этому методу, не происходит сильной ферментации чая.**

**Зеленый чай — очень полезный, он содержит много витамина С, РР и группы В. Зеленый чай поднимает настроение, уничтожает бактерии, выводит из организма тяжелые металлы (свинец, ртуть, цинк) и даже помогает бороться с раковыми заболеваниями.**





## Белый чай

Белый чай подвергается ещё меньшей ферментации, чем зеленый. Белый чай – это чайные почки, которые покрытые белым ворсом.

Его собирают в начале весны, при этом людям, занятым сборкой чая, не разрешается употреблять до работы лук, чеснок и разные пряности, чтобы не испортить аромат листочков. Затем их подвяливают и сушат — сначала на солнце, потом в тени. Потом листочки ставят сушиться в печь, потом упаковывают.

Особенность такого чая — в том, что он не скручивается. Белый чай, как и зеленый, имеет полезные витамины С, РР, В и множество других полезных веществ. Этот чай рекомендуется употреблять тем людям, у которых понижен иммунитет и мучает хроническая усталость.



## Красный чай

Для красного чая верхние листочки собирают рано утром. После того, как листочки чая собрали, их сушат, затем их раскладывают в ящички и проводят ферментацию 24 часа.

Как и все виды чая, красный чай очень полезен для здоровья — он повышает иммунитет, оказывает хорошее общеукрепляющее воздействие на организм. В этом напитке содержится большое количество калия. Чай рекомендуется пить тем людям, у которых понижено давление.



## Пуэр

Этот напиток пришел к нам из Китайских провинций. Благодаря ферментации и особенностям хранения, чай приобретает необычный вкус и запах. Чем больше он имеет срок годности, тем он становится вкуснее.

Чай готовят по сложной технологии. Сначала собирают листья чайного китайского растения, которое называется «Камелия». Чайные листья обязательно обрабатывают определенными настоями. С помощью добавленных специальных бактерий чай ферментируется. Но это еще не все. Чтобы получился настоящий пуэр, его кладут в специальные ямы с настоем на несколько лет, затем прессуют в круглые или прямоугольные лепешки.

Пуэр очень хорошо бодрит, поэтому его можно пить вместо кофе. Этот чай повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает повышенное давление, выводит токсины. Есть мнение, что пуэр помогает убрать лишние килограммы.



## Фито чай для здоровья

С давних времен различные чайные сборы являются весьма популярными. Любое высушенное, а затем заваренное кипятком растение, имеющее полезные для организма человека свойства, можно смело называть фиточаем. В отличие от других форм чая, он не содержит кофеина. Состоит либо из одного растения или же являются сбором из различных составляющих, имеющих цель достигнуть определенного лечебного или терапевтического эффектов.





## **Чай, который не пьют, а едят! (чай Маття)**

**Родина чая – Китай. Именно там придумали растереть листья зеленого чая в тончайший порошок и заваривать его, взбивая в пену.**

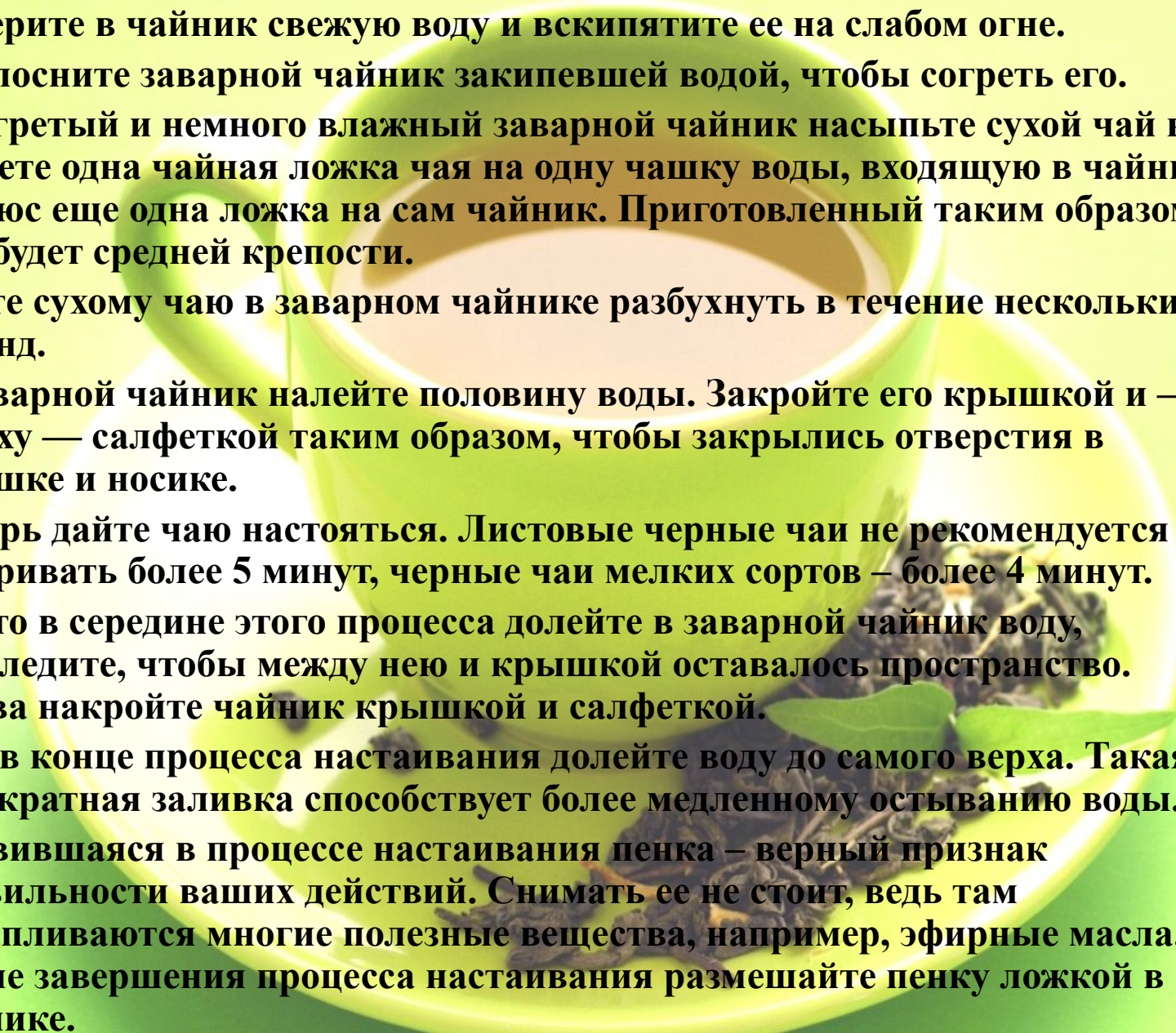
**Отмеренное количество порошка заливают водой и взбивают до появления пены. Делать это можно только специальным бамбуковым венчиком, расщепленные полоски которого особым образом загнуты. И одновременно работают с полсотни таких полосок, а чай становится густым – по сути, его тугую пену не пьют, а едят. Никакого осадка не остается, тончайший порошок съедается вместе с пеной, так что в организм попадает не настой листьев, а сами листья зеленого чая.**

**А так как листья растираются в порошок и съедаются, все полезные эффекты увеличиваются многократно. Этот чай полезен при заболеваниях сердца и сосудов: он выводит из крови избыток холестерина, при диабете (позволяет удалять излишки сахара). Он препятствует образованию опухолей, вплоть до раковых, а также сжигает жировые клетки.**

**В Японии используют порошок чай в кондитерской промышленности: его добавляют в пирожные и конфеты, печенье и пудинги. Даже мороженое есть с зеленым чаем!**

# Как правильно заваривать чай



- 
- **Наберите в чайник свежую воду и вскипятите ее на слабом огне.**
  - **Ополосните заварной чайник закипевшей водой, чтобы согреть его.**
  - **В согретый и немного влажный заварной чайник насыпьте сухой чай в расчете одна чайная ложка чая на одну чашку воды, входящую в чайник, и плюс еще одна ложка на сам чайник. Приготовленный таким образом чай будет средней крепости.**
  - **Дайте сухому чаю в заварном чайнике разбухнуть в течение нескольких секунд.**
  - **В заварной чайник налейте половину воды. Закройте его крышкой и — сверху — салфеткой таким образом, чтобы закрылись отверстия в крышке и носике.**
  - **Теперь дайте чаю настояться. Листовые черные чаи не рекомендуется заваривать более 5 минут, черные чаи мелких сортов – более 4 минут.**
  - **Где-то в середине этого процесса долейте в заварной чайник воду, проследите, чтобы между нею и крышкой оставалось пространство. Снова накройте чайник крышкой и салфеткой.**
  - **Уже в конце процесса настаивания долейте воду до самого верха. Такая трехкратная заливка способствует более медленному остыванию воды.**
  - **Появившаяся в процессе настаивания пенка – верный признак правильности ваших действий. Снимать ее не стоит, ведь там накапливаются многие полезные вещества, например, эфирные масла. После завершения процесса настаивания размешайте пенку ложкой в чайнике.**







**При простуде рекомендуется обычный чёрный чай с добавлением мёда или малинового варенья. Также можно употреблять травяные чаи из шиповника, листьев смородины, брусники с добавлением солодки, мяты, чабреца и лимона. корень имбиря.**



# Эксперимент: Влияние чая на здоровье человека

**Я выяснил, что  
выпив чашку  
черного чая  
МОЖНО  
ПОВЫСИТЬ  
пониженное  
давление, тем  
самым  
улучшить  
состояние  
здоровья.**





**Китайская традиция содержит ограничения на употребление чая, чтобы избежать проявления его вредных качеств.**

**Не пить чай на пустой желудок.**

**Не пить чай слишком горячим, обжигающим.**

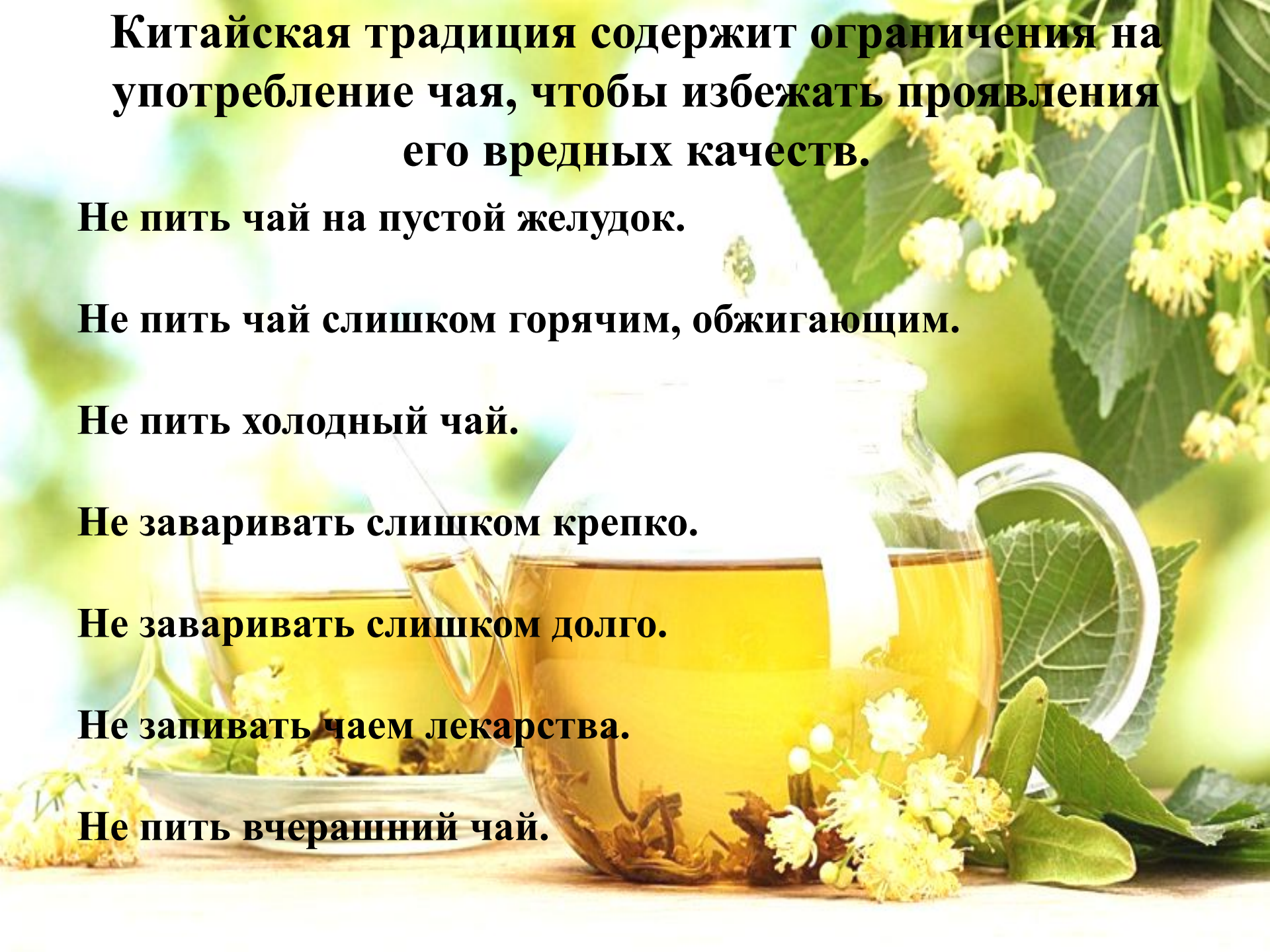
**Не пить холодный чай.**

**Не заваривать слишком крепко.**

**Не заваривать слишком долго.**

**Не запивать чаем лекарства.**

**Не пить вчерашний чай.**



## **Опыт № 1.**

**Я взял 2-х дневный чай и свежезаваренный чай. Налил в прозрачные стаканчики и сравнил их по внешнему виду.**

**Чай свежезаваренный прозрачный, с приятным запахом, без осадка.**

**Чай 2-х дневный очень тёмный, мутный, непрозрачный, немного тягучий с сероватым осадком на дне стаканчика, имеет терпкий запах.**

**Я сделал вывод, что со временем состав чая изменился, он стал более концентрированным, насыщенным, в нём появились новые, возможно, вредные вещества.**



## Опыт № 2.

Я взял 2 листочка мяты и положил их в стаканчики с чаем.

Через 2 часа в свежесваренном чае листочек не изменил свою окраску, плавал на поверхности жидкости и был таким же свежим и красивым.

В чае с 2-х дневной выдержкой листочек чуть утонул, потерял свою окраской, стал коричневато-зеленым и завял.

**Вывод**  
переизбыток  
концентрирован  
ных веществ в чае  
плохо повлиял на  
живой организм.  
Давнишний чай  
вреден для живых  
клеток, а значит  
для здоровья.



**Мы, каждый  
вечер,  
собираемся за  
столом,  
завариваем  
свой любимый  
чай, обсуждаем  
новости,  
решаем  
семейные дела,  
нам интересно  
и весело  
вместе.**





220



**Спасибо за**

**ВНИМАНИЕ**



## ЛИТЕРАТУРА

Гурулев С.А. «Чай», 2002.

Журнал «Домашний очаг», 2006.

С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведкова. Толковый словарь русского языка  
Савельевских А.В. «Чай. Книга о том, как наслаждаться вкусом настоящего чая», 2005.

Семенов В.М. , «Приглашение к чаю», 2009.

Интернет – источники

- <http://www.teacofsky.ru/information/Paket>
- <http://www.tea-art.com.ua/page3>
- [http://4ai.clan.su/index/kak\\_opredelit\\_kachestvo\\_chaja/0-12](http://4ai.clan.su/index/kak_opredelit_kachestvo_chaja/0-12)
- <http://www.jhana.ru/tea/27-tea-encyclopedia-chapten6>
- <http://tearepublic.ru/>
- <http://ochae.ru/index.php?p=chai&st=kachestvo-chai>
- [www.tea.ru/](http://www.tea.ru/) - всё о чае и чай обо всём
- [www.tea4you.ru/](http://www.tea4you.ru/) - всё что вы хотите знать о чае.
- [www.world.ru.catalog/dir/838/](http://www.world.ru.catalog/dir/838/)
- [www.world.oftea.ru/](http://www.world.oftea.ru/) - портал о чае.
- [www.chai.org.ua](http://www.chai.org.ua)