

Чай – полезный напиток

Проект подготовили обучающиеся
3-А класса МБОУ СОШ №2
Виноградов Никита , Фасс Мария
и учитель начальных классов
Осотина Татьяна Владимировна

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Выяснить историю происхождения чая и его
целительные свойства



ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Узнать историю происхождения чая.
2. Изучить информацию о целительных свойствах чая.
3. Научиться правильно готовить чай.



АКТУАЛЬНОСТЬ

В моей семье очень часто пьют чай. И меня заинтересовал вопрос: почему многие люди с удовольствием пьют этот напиток. Так возникла тема для исследования «Чай – полезный напиток».



ГИПОТЕЗА

Во всём мире люди знают и любят чай как напиток. Не раз видели, как готовят его: заливают кипятком сухие листики. Но что это за растение? Каковы его свойства? Как его используют? На эти вопросы мы попытались ответить в своей работе.

История появления чая

Мало в мире найдётся сейчас людей, которые не употребляют чай. Ещё в древности люди смогли оценить его удивительные качества.

По утверждению одних исследователей, культуре чая более пяти тысяч лет.



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.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЯ

- * Крепкий чай действует как хорошее средство при расстройствах желудка.
- * Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком – противоядие при отравлениях алкоголем и лечебными препаратами.
- * Крепкий сладкий горячий чай хорошо снимает головную боль, вызванную утомлением.
- * Сухой чай можно жевать (но не глотать) при тошноте.
- * При конъюнктивитах и ячмене на глазах тампоны смачивают крепкой заваркой и протирают глаза.

Чай можно сделать еще полезнее и приятнее, если добавить к нему листья лесных и садовых, огородных и луговых растений, обладающих лекарственными свойствами. Получится чайный бальзам.



душица



липа

Жил в одной русской местности паренек Иван. Любил он ходить в красной рубахе и большую часть времени проводил на опушке среди цветов и кустарников. А жители села, увидевшие красный цвет среди зелени, говорили: «Да это Иван, чай, ходит».

И так к этому привыкли, что и не заметили отсутствия в селе Ивана и стали говорить: «Да это Иван, чай!» - на неожиданно появившиеся у околицы алые цветы. Так и прижилось за новым растением название иван-чай.

Листья иван-чая с тех пор служат для приготовления чайного напитка.

иван-чай



Как приготовить чай, чтобы сохранить его целебные свойства?

1. Приготовьте посуду для заварки чая.
2. Вскипятите воду.
3. Ополосните чайник кипятком.
4. Положите в чайник столько ложек сухого чая, сколько входит чашек воды + 1 чайную ложку.
5. Дайте чаю разбухнуть.
6. Заполните чайник горячей водой на $\frac{1}{2}$, закройте крышкой, накройте чайник салфеткой.
7. Настаивать чай в течение 3 – 5 мин.
8. В середине процесса настаивания добавить в чайник воды доверху.
9. Разлейте чай.



С чем лучше пить чай?

Чай пить лучше с сухофруктами или с небольшим количеством сахара, чтобы сохранить его аромат и вкус, а также улучшить его пользу для организма.





По праздникам мы собираемся в классе за столом, завариваем свой любимый чай. Нам интересно и весело.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над данной темой, мы узнали много полезной и интересной информации о чае.

Получается, что чай – это богатейшая аптека, которая в любой момент может прийти на помощь.

Правильно употребляя, храня чай, мы можем принести своему здоровью большую пользу.

Приятного всем чаепития!

