

**МОУ СОШ п. Ляскеля**



Проектно- исследовательская работа

# **Чай пить –здоровым быть!**

Выполнили учащиеся 3 класса: Ерохина Ю., Киуру В.,  
Клементьева Е., Сеппель М.

Руководитель: Аверчева В. Ю.

**Цель работы:** узнать, что представляет собой чай и в чём его польза.



**Задачи:**

- ознакомиться с историей возникновения чая , что пили люди на Руси до появления чая;
- выяснить, какие виды чая существуют;
- выявить целебные и вредные свойства чая,
- изучить способ заваривания чая;
- провести анкетирование учащихся и взрослых, собрать и обработать данные анкетирования.

**Гипотеза исследования:** если употреблять чай, то он положительно будет влиять на здоровье человека.

# Подумать самостоятельно



Сначала мы собрались вместе и попробовали ответить на вопросы:

- Что я об этом знаю?
- Какие мысли я могу высказать про это?
- Какие выводы я могу сделать из того, что мне уже известно?

Оказалось, что мы пока еще знаем немного, и мы решили работать дальше.



*Проектная деятельность.*

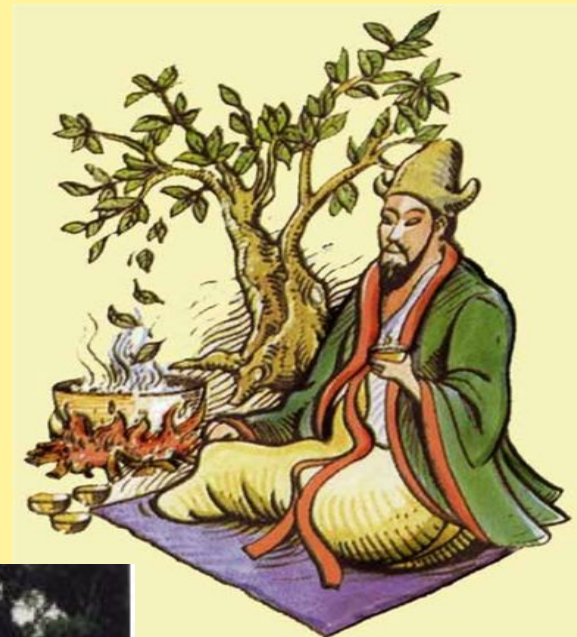
# Просмотреть книги, газеты и журналы по этой теме



Библиотекарь Ирина Васильевна Мельникова  
помогла нам в поиске интересных журналов и книг по  
нашей теме



# Из истории чая



# Спросить у других людей



Нам очень понравилось задавать вопросы родным, знакомым, друзьям и учителям. Они нам рассказали, что пили люди на Руси до появления чая.



# Виды чая



Классификация чая в зависимости от стадий его переработки

**Чёрный чай**

**Красный чай**

**Жёлтый чай**

**Зелёный чай**



# Спросить у знающего, опытного человека о пользе чая



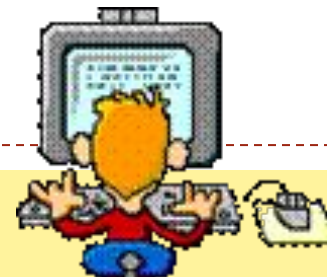
В п. Ляскеля летом  
ПО «Светослав» изготавливает карельский  
чай из кипрея узколистного.

Влада Киуру узнала  
у Людмилы Николаевны  
Семченко (специалиста  
по изготовлению чая)  
о пользе Иван-чая и  
на классном часе  
показала презентацию  
по данному вопросу.





# Ещё информацию о пользе чая мы искали в интернете



## Целительные свойства чая:

1. Избавляет от усталости, бодрит, поэтому его лучше употреблять утром или днем.
2. Во время чаепития усиливается процесс дыхания, улучшается вентиляция легких.
3. Чай – хорошее средство утоления жажды в жаркий летний день.
4. Чай богат витаминами и другими полезными веществами, поэтому усиливает сопротивляемость организма простуде, инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам.
5. Чай выводит из организма вредные вещества.
6. Укрепляет сосуды мозга.
7. Улучшает работу сердца.
8. Улучшает состояния полости рта. Вещества, содержащиеся в этом напитке, уничтожают бактерии, вызывающие кариес и неприятный запах изо рта, предотвращают образование зубного камня, чай борется с бактериями полости рта, которые могут привести к кариесу и даже потере зубов. Предотвращает рак полости рта.

## Вред от чая:

1. Употребление чая вечером способствует нарушению сна.
2. Чаем нельзя запивать таблетки. Чай способен разрушить состав некоторых лекарств.
3. Чем, дольше стоит чай, тем он менее полезен, он начинает выделять вредные для организма вещества.
4. Хранение в прозрачной посуде убивает его целебные свойства.



## Добрые советы



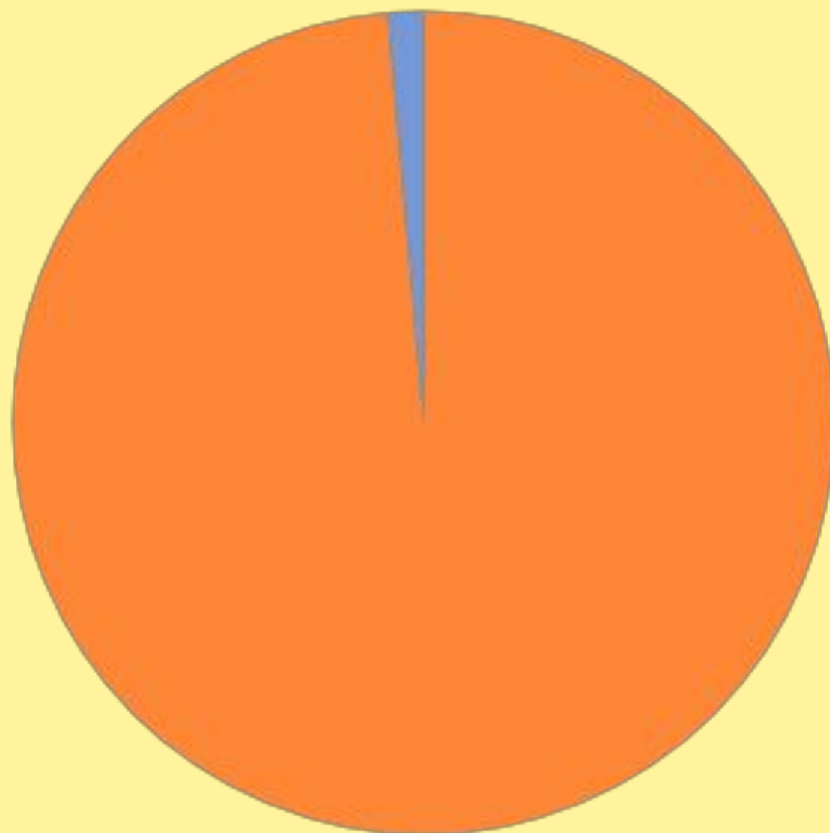
- Не пейте чай на пустой желудок.
- Не пейте холодный чай.
- Не пейте чай слишком горячий, обжигающий.
- Не заваривайте слишком крепко.
- Не запивайте чаем лекарства.
- Не пейте чай на ночь.
- Храните чай правильно.



# Результаты анкетирования

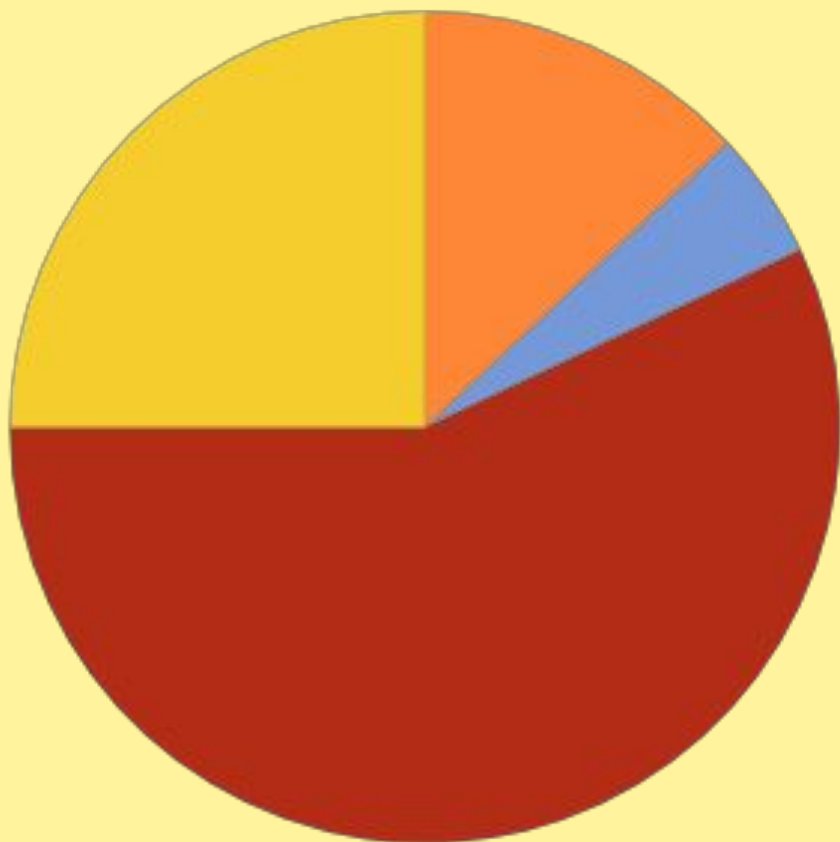


**Любите ли вы пить чай?**



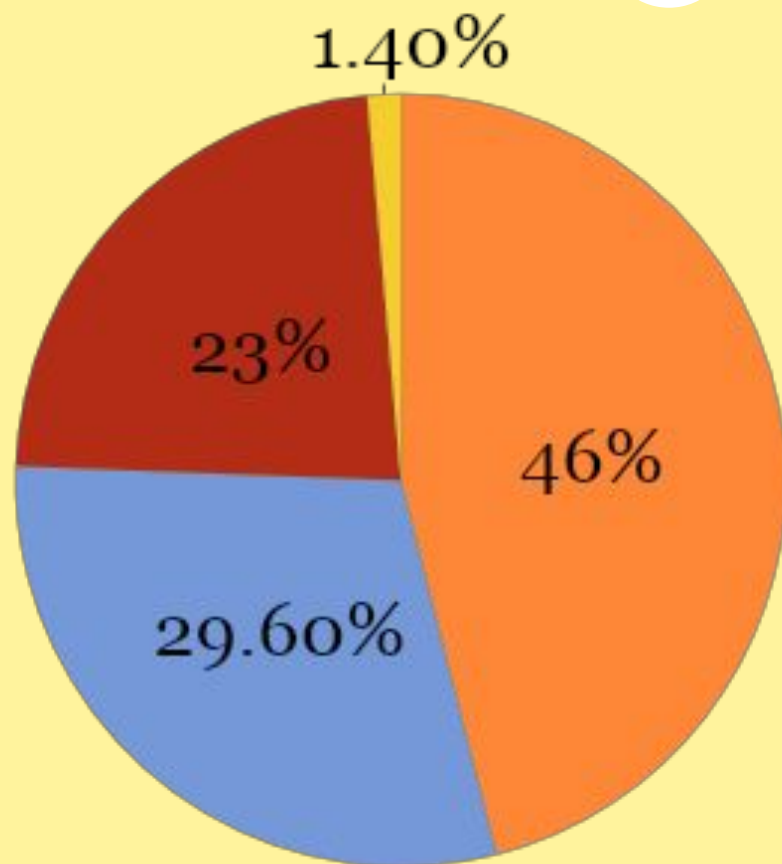
■ да  
■ нет

# Какому виду чая вы отдаёте предпочтение?



- крупно-листовой
- гранулированный
- пакетированный
- зелёный

## Как часто вы пьёте чай?



- 1-3 раза в день
- 4-5 раз в день
- более 5 раз в день
- не пью вообще

## ВЫВОДЫ:

- Чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.
- В чае содержатся полезные, биологически активные вещества.
- Чай усиливает сопротивляемость организма простуде, инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам.
- Рационально употреблять крупно-листовой, зелёный чай до 5 раз в день.
- Если употреблять чай по правилам, то он положительно будет влиять на здоровье человека.





**Спасибо  
за**





## Литература

1. Окружающий мир: 3 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений: в 2-х частях. Ч.2-3-е изд.дорб.- М.: Вентана-Граф, 2012.
2. Пословицы. Поговорки. Загадки- Сост. А.Н.Мартынова, В. В. Митрофанова.- М.,1986
3. Родничок. Книга для внеклассного чтения в 3 классе. – 2-е изд. – Тула: Арктоус. 1995.-223с., ил.

## Ссылки

- <http://www.chay.info/libray-tea-ceremony.html>
- <http://www.tea4you.ru/history.html>
- [http://www.tea.ru/242-2437\\_2.html](http://www.tea.ru/242-2437_2.html)
- <http://tea.web-3.ru/history/>
- <http://www.cantata.ru/resource/frameset/history23.htm>