

# Проект

## «Чай пьешь – до 100 лет доживешь!»

Автор проекта:

**Логунина Ольга Викторовна,**  
учитель начальных классов,  
МОУ «СОШ № 27» г. Чебоксары  
окружающий мир, 3 класс



**Цель:** выявить целительные свойства чая

**Задачи:**

1. Изучить информацию о целительных свойствах чая.

2. Научиться правильно готовить чай.

3. Научиться употреблять чай, сохраняя его целительные свойства.



# Ход работы:

- 1.Собрать информацию об истории появления чая в России.
- 2.Изучить целительные свойства чая.
- 3.Провести социологический опрос среди учащихся и учителей об отношении к чаю.
- 4.Научиться правилам заварки чая, использование которых позволит сохранить его целебные свойства .



# Целительные свойства чая:

1. Избавляет от усталости, бодрит.
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.
5. Чай выводит из организма вредные вещества.



# Какой чай целебнее?

- Существует 4 типа чая (черный, красный, желтый, зеленый), которые отличаются друг от друга по составу, цвету, запаху, вкусу и свойствам.
- Целебными свойствами в той или иной степени обладают все типы чая, но особенно целебным является зеленый, т.к. в процессе его изготовления в нем сохраняется больше полезных веществ, чем в других типах чая.
- Известно, что из 4 – х технологических операций обработки (завяливания, скручивания, ферментации и сушки) он, в отличие от других типов чая, проходит только две – скручивание и сушку).



# 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.



# Чай не пьешь – откуда сила?

1. Какие полезные вещества содержит чай?
2. Какой чай целебнее?
3. В какое время суток лучше употреблять чай?



# В какое время суток лучше пить чай?

**Чай – напиток бодрости, поэтому его лучше употреблять утром или днем.**

**Употребление чая вечером способствует нарушению сна.**



# 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.



# Выводы:

1. Чай – очень полезный для организма напиток.
2. Для того, чтобы сохранить полезные свойства чая необходимо:
  - а) соблюдать условия хранения чая;
  - б) знать правила заварки и время употребления чая;
  - в) правильно подобрать посуду для чаепития.



*Приятного и полезного  
чаепития!*

# Ресурсы:

- [http:// gorod.com/tea](http://gorod.com/tea)
- [www www.tea.ru.allotherworld.ru](http://www.tea.ru.allotherworld.ru)
- [www diva.by](http://www.diva.by)
- <http://subscribe.ru/>
- <http://kluchijigulgor.narod.ru/>
- <http://www.tata.zp.uaglotok-rosti.html>
- <http://vivasoul.narod.ru>
- <http://subscribe.ru/>
- <http://www.diva.by/i/photo/>
- <http://www.photosight.ru/>
- <http://teatips.ru/>
- <http://otveti.orbita.co.il/>
- <http://luuu.fotostrana.ru/>
- <http://www.menunsk.ru/>
- <http://cn.com.ua/N287/index.html>
- <http://www.photosight.ru/photos/3007382/>
- [www smachno.ua](http://www.smachno.ua)
- [www proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)

