

**Районная конференция учащихся НОУ «Альфа»
Секция «Человек в современном мире»**

Изучение влияния чая на современного человека



**Работу выполнил:
Пак Роман
ученик 6 класса
МКОУ «Гимназии №1 г.Майского»**

**Научный руководитель:
Полякова О.В.
учитель географии
МКОУ «Гимназии №1 г.Майского»**

Введение

Цель работы: сбор и анализ информации о чае, его распространении, изучение чайных церемоний некоторых стран мира, составление рекомендаций для учащихся о приготовлении чая и его влиянии на здоровье людей.

Задачи:

- поиск и обработка информации по теме исследования;
- изучить информацию о целебных свойствах чая;
- описать и сравнить ритуалы чаепития в Японии, Великобритании и России;
- провести социологическое исследование среди жителей городов Майского и Прохладного о роли чая в жизни человека.

Актуальность исследования: несмотря на большой выбор напитков, появившихся в жизни современного человека, чай остается уже долгое время любимым и незаменимым.

Гипотеза работы: доказать, что чай благоприятно влияет не только на физическое здоровье людей, но и улучшает настроение и психологическое состояние.

Глава 1. История возникновения и распространения чая

Шень Нун
(2700 г.д.н.э)



茶

Иероглиф «чай» (chá)

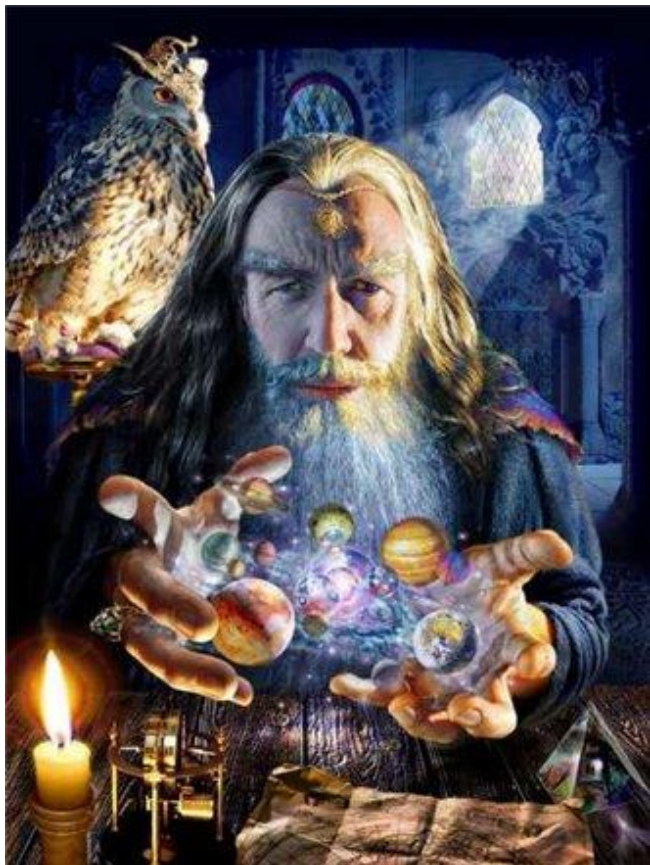
Иероглиф состоит из трёх частей:

艹 艸 – трава

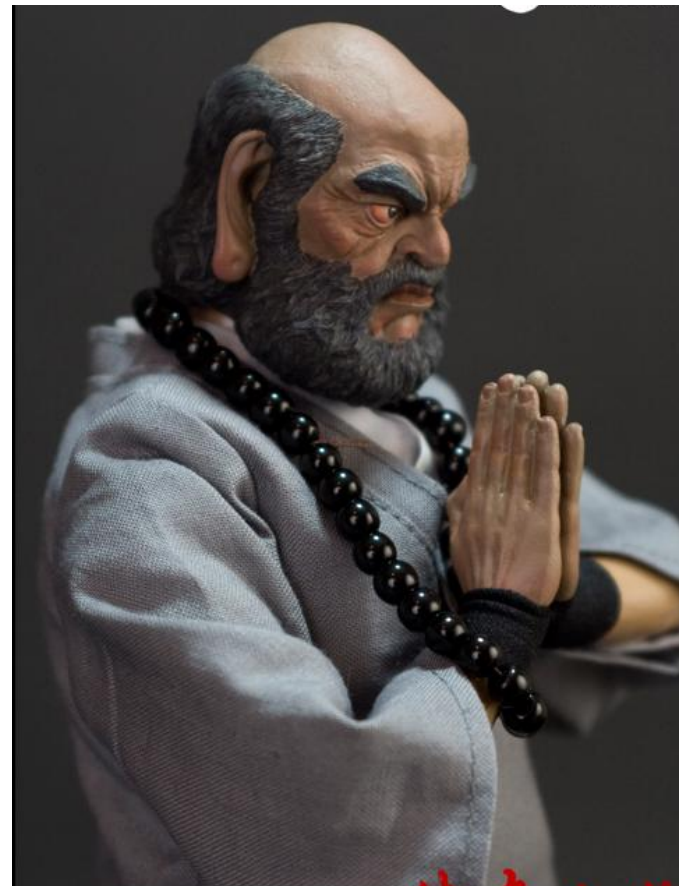
人 – человек

木 – дерево

Легенды о чае



**Великий колдун
Цогтай-хан**



**Индийский буддист
Бодхидхарма (6 в.)**

Заваривать чай кипятком стали
во время династии
Минг в 14–17 веках.

茶

儂山西望草屨行雲洗遍香乳
粉未勻明月玉投玉川子陸風吹波
武
首面新戲作小詩
君勿笑從未佳
若似佳人
宋式五言古詩



Распространение чая



В конце 19 века на Черноморском побережье Кавказа, близ Дагомыса Иов Антонович Кошман решил рассадить свою плантацию чая. Из Закавказья он привез чайные семена, и через два года на плантации обозначились первые кустики растений.

Краснодарский чай – самый северный чай в мире.

В России



В 1618 году царь Михаил Федорович Романов получил в подарок от китайских послов несколько ящиков чая.

В 1679 году был заключён договор с Китаем о его регулярных поставках.

С конца 19 века начинается широкое распространение чая по России



Глава 2. Общие характеристики чая



Камелия китайская

1500 сортов чая:



черный красный зеленый желтый белый

**Чай содержит более 300 химических веществ и соединений:
дубильные вещества (танины), эфирные масла, алкалоиды, белки и
аминокислоты, витамины А, В, С, РР, К, Д, Е,
пигменты и микроэлементы.**

Особенности обработки чая



Сорта черного чая

- **Букет** — чай наивысшего качества.
- **Экстра** — высококачественный чай, менее ароматный, чем «Букет».
- **Высший сорт** — чёрный листовой чай из верхних листьев, высокого качества.
- **Первый сорт** — чёрный листовой чай с включением побегов.
- **Второй сорт** — низкокачественный чай из материала машинной сборки, с



Чай Пуэр - самый дорогой чай в мире



Цена 700 000\$ за 1 кг

Производство чая



*Доля основных стран производителей чая
в мировом экспорте*

Самый популярный и продаваемый чайный бренд в мире — **Lipton**



Глава 3. Чайные традиции некоторых стран мира



Японская чайная церемония

茶の湯



Основоположник
буддийский жрец
Мусо Кокуши (13в.)



Сформулировал правила
приготовления чая
Сенно Соёки (16в.)



Чай по-японски

- Японцы пьют чай не более трех раз в день в основном зеленый.
- Чай готовят непосредственно во время проведения церемонии, перетирают чайные листья в ступке и очень крепко заваривают.
- При заваривании порошок взбивают венчиком до образования пены и пьют чай вместе с заваркой, медленно и с удовольствием.



Английская чайная церемония



Принцесса Катарина Браганзская способствовала распространению чая в Великобритании (1662)



Анна VII,
герцогиня Бедфордская
вводит в моду
«файф-о-клок» (1840)



Правила
чайного этикета
сформулировала королева
Виктория (19в.)



Британцы пьют чёрный чай 7-8 раз в день
в определенное время



Чай по-английски с молоком

- В прогретый чайник засыпьте сухую заварку из расчета 1 чайная ложка на чашку чая, залейте кипятком и настаивайте 5 минут.
- В чашки налейте молока на одну треть, остальные две трети долейте заваренным чаем. Кипяток не доливается.
- Добавьте сахар по вкусу.
- Молоко лучше использовать цельное или средней жирности (3,2–3,5 %).
- Главное – лить чай в молоко, а не наоборот и заваривать хороший высококачественный чай.



Русская чайная церемония



Главное в русском чаепитии (кроме чая) – это общение.

Много чая, угощений и приятная компания – вот составные части чая по-русски.

В России чай не пьют, только когда спят.
Чаёвничать не возбраняется в любое время суток,
по поводу и без повода.

Чай по-русски из самовара

- Вода подогрывается в самоваре, чай заваривается в большом чайнике, который ставится на корону (верхнюю часть) самовара.
- Чай заваривается крепким, и эту заварку разливают по чашкам, в которые доливается горячая вода.
- Пьют из глубоких блюдец в прикуску с вареньем и сахаром.



Отличия церемоний

- В России не принято молчать за столом, как это делается в японской церемонии и слишком церемониться и разыгрывать «чайное представление», как это делают в Англии.
- Для «русской чайной церемонии» принято использовать чёрный цейлонский, индийский или китайский чай. Зелёный не используют.
- Чай принято пить 4-5 раз в день.

Как правильно заваривать чай



**Количество заварки
в заварном чайнике**

+ 1 чайная ложка на чашку
+ 1 «лишняя» ложка

Кипение

выключите чайник
на стадии появления
мелких пузырьков

Вода

очищенная фильтром
или отстоянная

Температура воды

для заварки

черного чая - 98°C;
зеленого чая - 75°C

Эффект чая

успокаивающий - через 2 мин.
после заваривания
возбуждающий - через 5 мин.

КАК СДЕЛАТЬ ПРЕКРАСНУЮ ЧАШКУ ЧАЯ

1. Наполните чайник свежей водой. Используйте только такое количество воды, которое вам необходимо. Свежая вода подарит чаю более яркий вкус, поскольку в ней больше кислорода.



2. Заваривайте чай исходя из пропорции 1 чайная ложка на 1 человека. Не стоит заваривать одну чайную ложку на чайник.



3. Дайте чаю завариться в течение трех минут, тогда он будет ароматным и не горьким.



4. Уберите листья из чайника.

5. Если вы используете пакетики, то не отжимайте их.

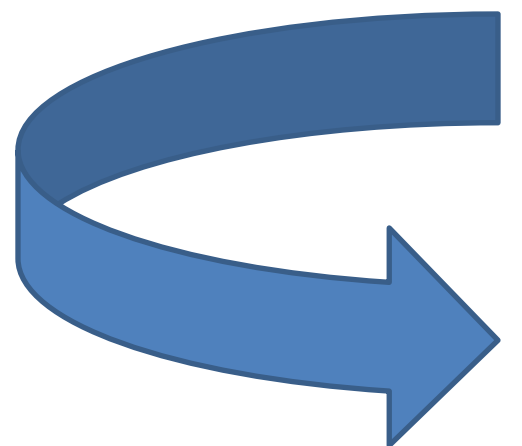


6. При заваривании крупнолистового чая не выбрасывайте листья. Вы можете повторно их заварить.

7. Если хотите, можете добавить молоко, но никогда не добавляйте молоко в белый, зеленый, желтый чай или улун.



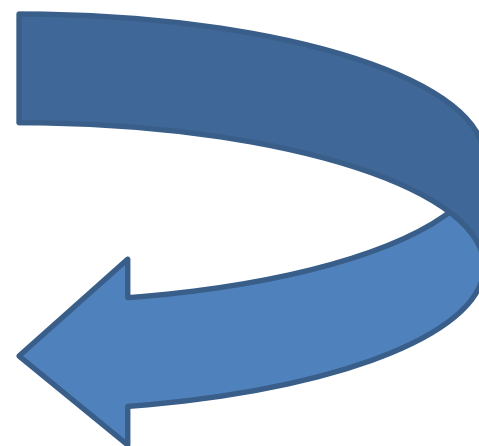
Глава 4. Социологическое исследование населения городов Майского и Прохладного



Город Майский

200 человек

400 человек
Возраст
опрошенных
от 10 до 65
лет



Город Прохладный

200 человек



Диаграмма 1. Как часто Вы пьете чай?

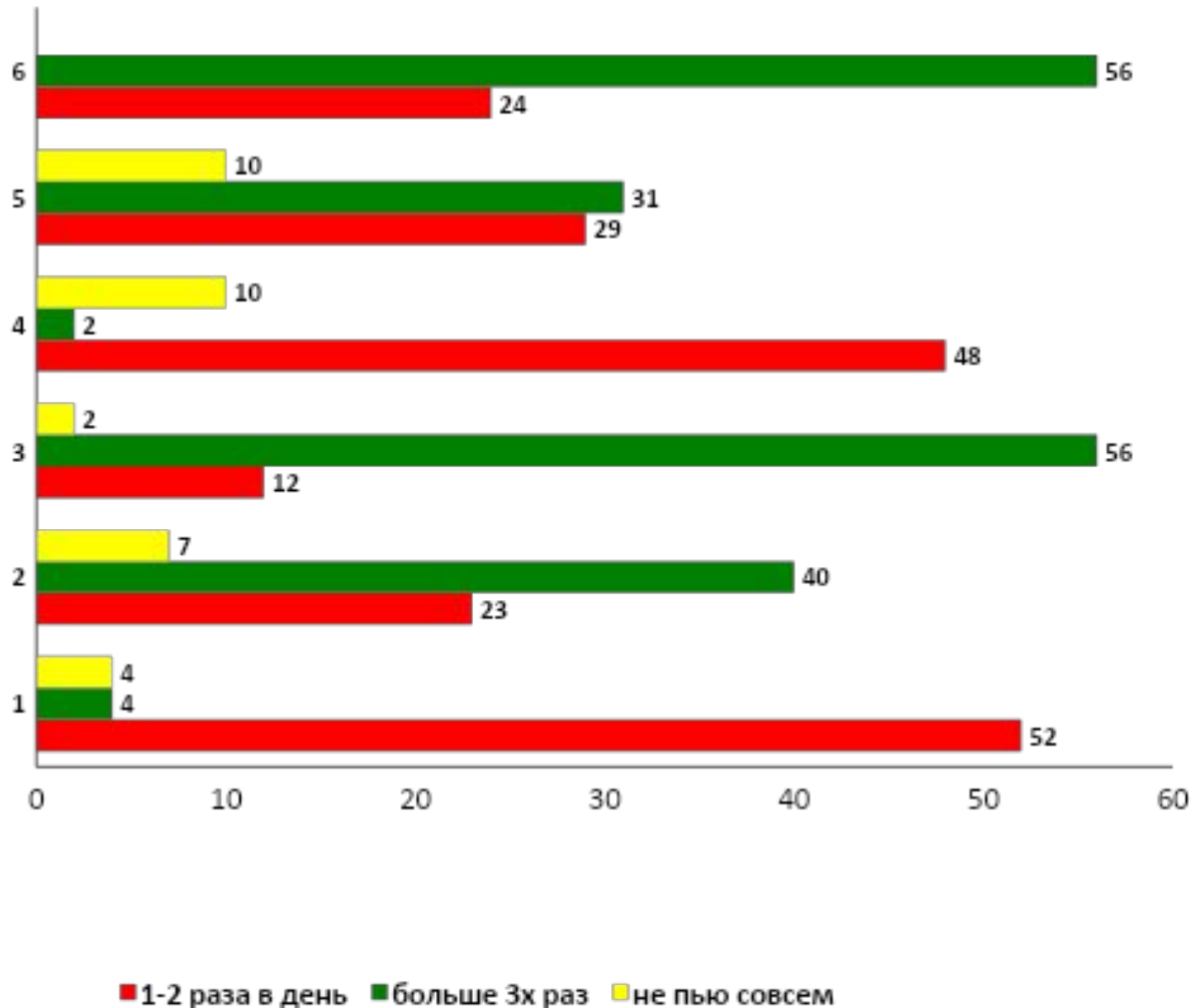


Диаграмма 2. Какой Вы чаще завариваете чай?

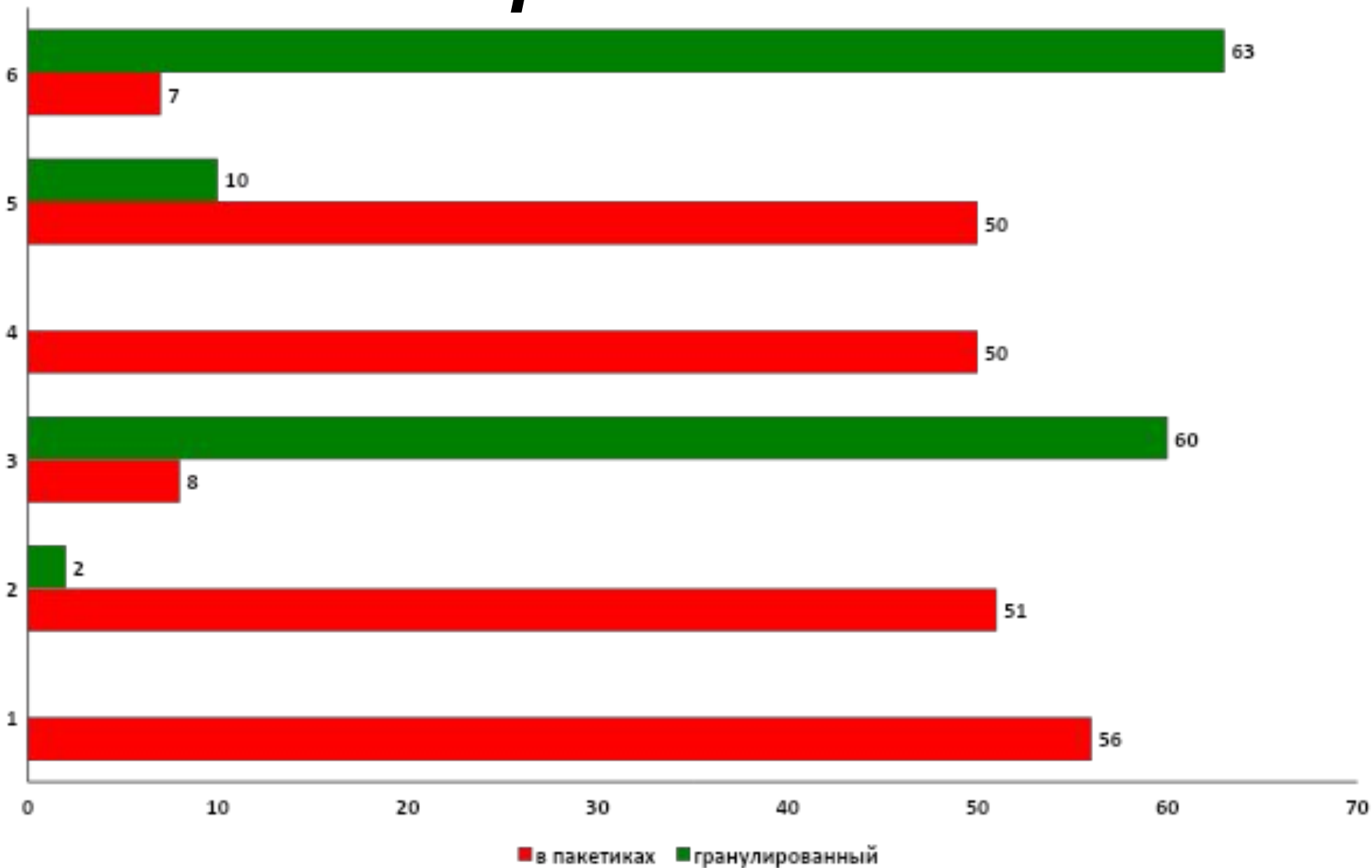


Диаграмма 3. Какой сорт чая Вы предпочитаете?

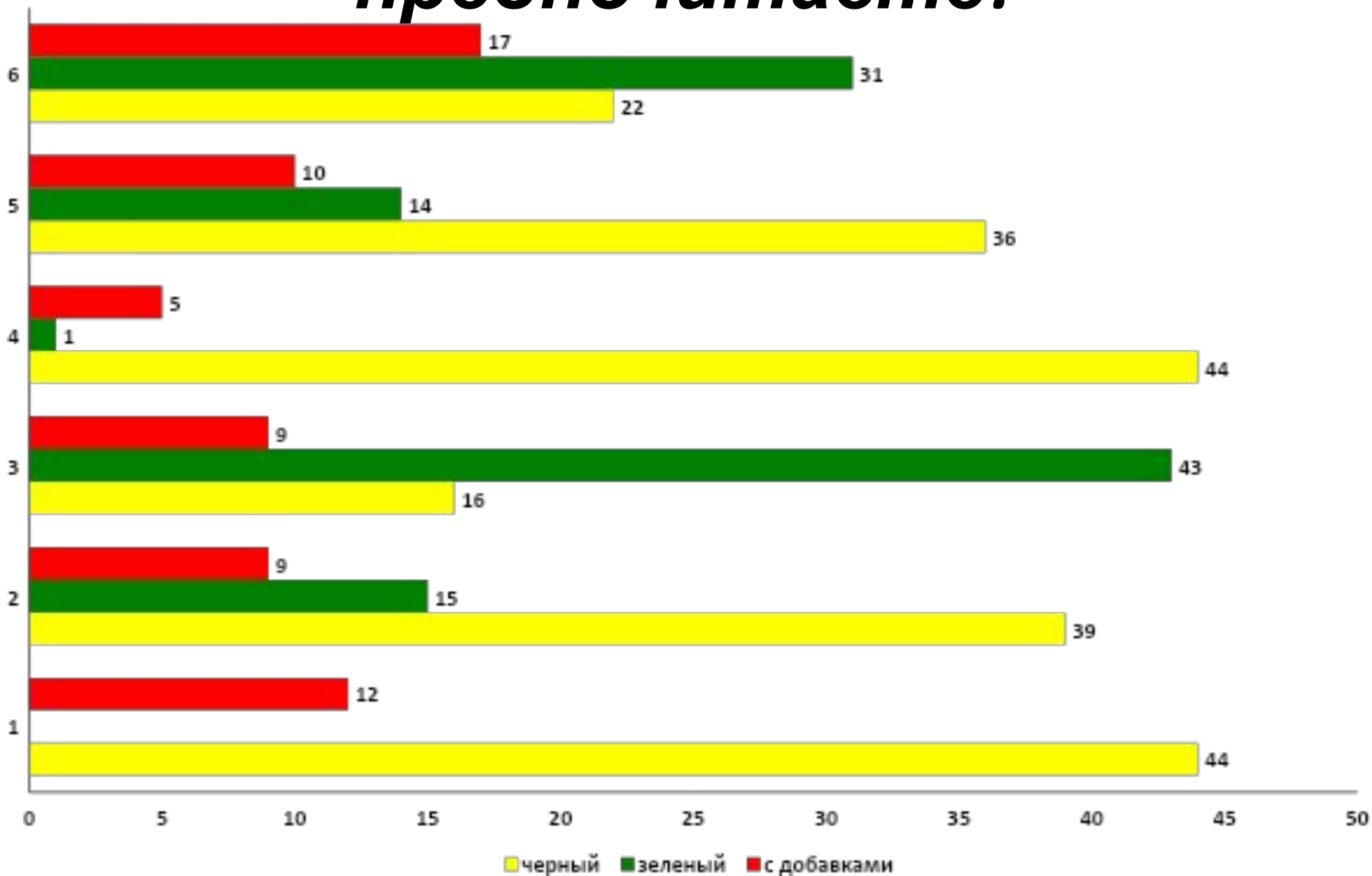
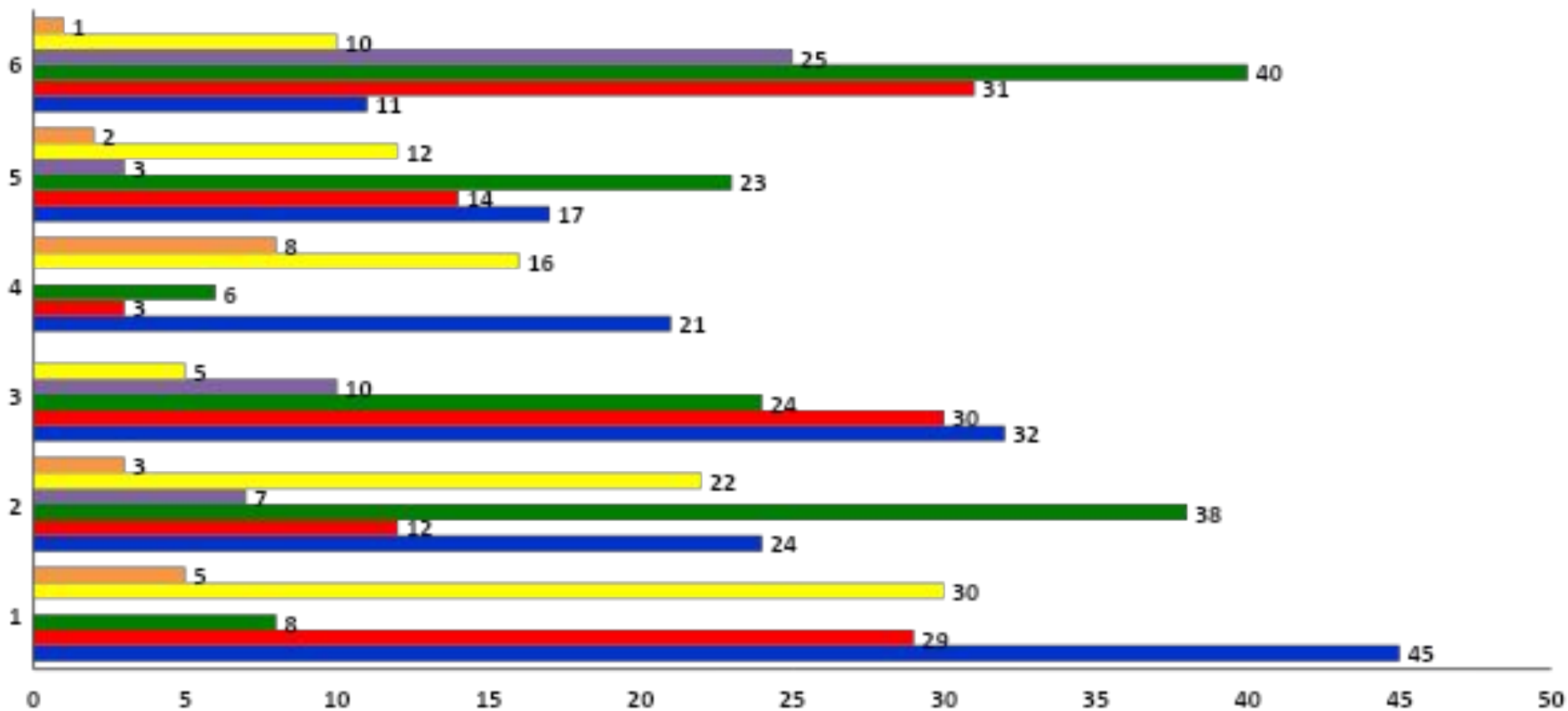


Диаграмма 4. Какое действие оказывает на Вас чай?



- утоляет жажду
- поднимает настроение
- улучшает самочувствие
- омолаживает
- увеличивает умственную работоспособность

Выводы: 66% опрошенных пьют чай, в основном больше 3 раз в день.

Предпочтение отдают чаю чаще всего черному и зеленому, реже с добавками (бергамот, лимон, фрукты и лепестки цветов).

Молодежь и школьники двух городов предпочитают пакетированный чай, а люди старшего поколения – заварной. Среди ответов на вопрос «Какое действие оказывает на Вас чай?» самыми популярными ответами были: утоление жажды, улучшение самочувствия и настроения.

Таким образом, можно сделать **вывод, что чай является полезным напитком для здоровья.**



Глава 5. Полезные и опасные свойства чая

Полезные свойства чая :

- противоопухолевое применение
- бактерицидные свойства
- способствует процессу пищеварения
- нормализует артериальное давление
- профилактика кариеса
- при простудных заболеваниях и болезнях органов дыхания
- при промывании воспаленных глаз
- при ожогах
- при расстройствах желудка и кишечника
- снимает сонливость, головную боль и усталость
- для изготовления болеутоляющих и успокаивающих препаратов
- увеличивает физическую и умственную работоспособность
- является естественным репеллентом от насекомых
- косметологические препараты
- в качестве удобрений растений
- как средство для мытья полов
- в качестве маринада для мяса
- в кулинарии в качестве основы для приготовления коктейлей
- производят натуральные красители.

Извлечение полезных свойств:

2-5-6

Успокаивающий эффект от чая наступает через **2 минуты** после заваривания,
возбуждающий — через **5 минут**,
просто вкусный напиток со слабым ароматом —
через **6 минут** (именно через столько времени
улетучиваются эфирные масла).

Глава 5. Полезные и опасные свойства чая

Противопоказания:

- во время беременности (более 3-х чашек в день),
- имеющие заболевания ЖКТ, связанные с высокой кислотностью,
- осторожно употреблять при атеросклерозе, гипертонии и тромбофлебите,
- вымывает из костной ткани кальций и магний, вызывая заболевания суставов и костей,
- возможны ожоги слизистой оболочки ротовой полости и пищевода.

Заключение

Чай – очень древний и полезный для организма напиток.

- На основе изучения литературных источников и практических исследований, можно сделать вывод о том, что чай — это вкусовой продукт, который действует положительно на нервную систему человека, повышает работоспособность и настроение, улучшает самочувствие и используется в быту человека.
- **Цель и задачи работы** выполнены, собрана и проанализирована информация о чае, его распространении, изучены чайные традиции некоторых стран мира, составлены рекомендации о правильном заваривании и его влиянии на организм.
- **Гипотеза работы** доказана - чай благоприятно влияет на физическое здоровье людей, улучшает настроение и психологическое состояние.

A close-up photograph of a white ceramic teacup with a blue and gold floral pattern, filled with tea. A white teapot with a gold spout is pouring tea into the cup. The cup sits on a matching saucer with a blue and gold pattern. Several golden-brown biscuits are scattered around the saucer. In the background, a purple flower is visible. The text "ВСЕ НЕПРИЯТНОСТИ" is overlaid in large white letters.

**ВСЕ
НЕПРИЯТНОСТИ**

РАСТВОРЯЮТСЯ В

**Районная конференция учащихся НОУ «Альфа»
Секция «Человек в современном мире»**

Изучение влияния чая на современного человека



**Работу выполнил:
Пак Роман
ученик 6 класса
МКОУ «Гимназии №1 г.Майского»**

**Научный руководитель:
Полякова О.В.
учитель географии
МКОУ «Гимназии №1 г.Майского»**