

# ЧАЙ - ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Исследовательскую работу  
Выполнила ученица 2-Б класса  
МОУ «Гимназия № 107» г.  
Донецка  
Королёва Мирослава

# Актуальность



- Во всем мире люди знают и любят чай как напиток.
- Говорят нельзя пить крепкий чай, не разрешают употреблять его перед сном.
- Может ли чай принести какой-то вред здоровью.



## Цели:

- Познакомиться с легендой открытия чая.
- Узнать историю появления чая на Руси.
- Выяснить, какие виды чая существуют.
- Узнать о влиянии чая на организм человека .



# Задачи работы



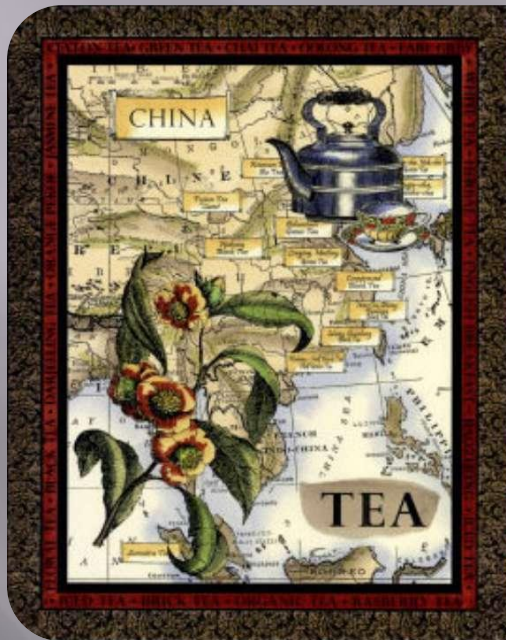
- провести анкетирование и узнать все ли пьют чай, какой, и в каком количестве;
- взять интервью у случайных прохожих, узнать их мнение о чае;
- выяснить с помощью дополнительных источников о пользе и вреде этого напитка;
- убедить любителей чая в том, что напиток имеет не только положительное, но и отрицательное влияние на наше здоровье.

# Методы исследования



- анкетирование;
- интервью;
- средства массовой информации;
- эксперимент, фотофиксация;
- наблюдение.

# История происхождения чая



茶

Родиной  
чая  
считается  
Китай

## История чая в России



Впервые знакомство с чаем в России произошло в 1638 году в виде даров французов русскому послу Василию Старкову для царя Михаила Фёдоровича. Поначалу свою популярность чай обрел в виде лечебного напитка.

# Польза чёрного и зеленого чая



# Польза

## Чёрный чай

- Чёрный чай является источником витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел.
- Черный чай понижает уровень сахара в крови, предотвращает появление раковых клеток, улучшает настроение.
- Поддерживает способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды.

## Зелёный чай

- Китайцы считают, что зелёный чай обеспечивает здоровье и долголетие. Он снимает головную боль, укрепляет иммунитет, способствует снижению веса, выводит из организма вредные вещества, обеспечивает профилактику раковых заболеваний.
- Регулярное употребление зелёного чая повышает эффективность мозговой деятельности, благотворно влияет на нервную систему, стимулирует творческую активность, снижает давление.





# Вред чёрного и зеленого чая



# Вред

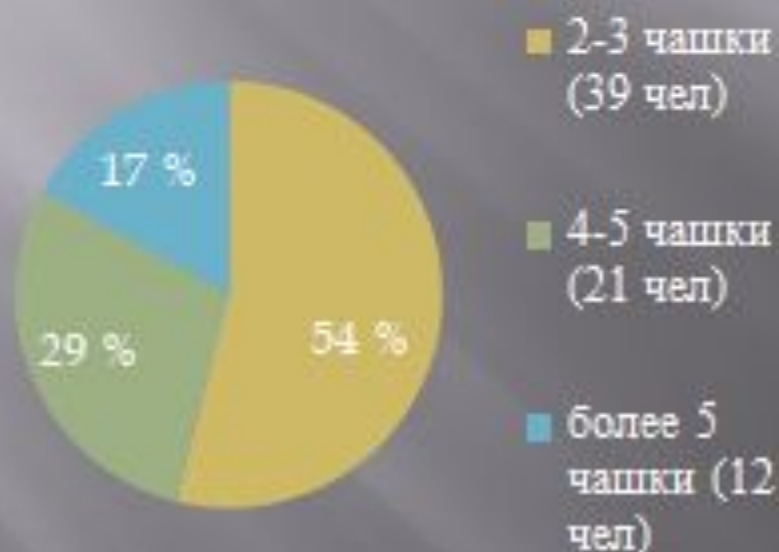
- Кофеин
- Теобромин
- Теофиллин



# Результаты исследовательской деятельности

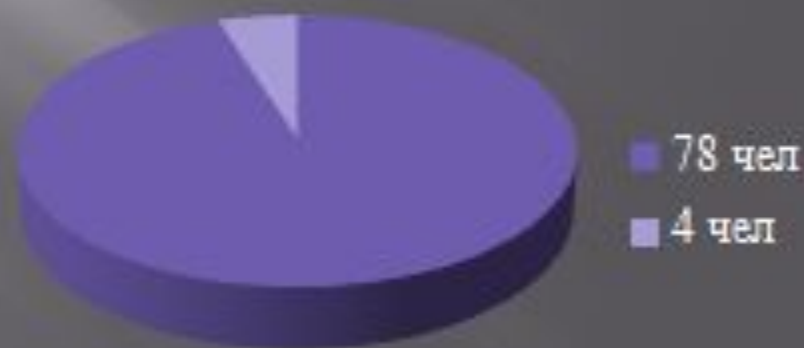
СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЧАЙ?

Анкетирование



ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ИЛИ ВРЕДЕН?

Опрос





# Как правильно выбрать чай



# Крупно-листовой чай



- ❖ Чайники ровные, скрученные, практически одного размера.
- ❖ Аромат приятный, мягкий, что говорит о качественной обработке чая.

# Чай в пакетиках



- ❖ Чайники очень мелкие, меньше 1 мм, наблюдается много пыльной массы.
- ❖ Нет чайного запаха, чувствуется только запах бумажного пакетика.



**Эксперимент №**

**1**



# Эксперимент №

# 2



# Время



# Заключение

Восточное изобретенье -  
К нему желательно  
варенье.

Но, если такового нет,  
Сойдет и парочка  
конфет.

Напитка и в жару нет  
лучше,

Да и на Севере зимой:

Он в зной облегчит Вашу  
душу,

Согреет зимнею порой.



# Мои рекомендации

- уменьшить количество приёма напитка до 2 – 3 раз;
- не оставлять заваренный чай на другой день;
- соблюдать информацию на упаковке о том, сколько нужно выпивать чашек чая в день и с какими заболеваниями употреблять с осторожностью.