Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №19»

ШКОЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ НОУ

СЕКЦИЯ: ОБУЧАЮЩИЕСЯ 1-ЫХ КЛАССОВ

**ТЕМА РАБОТЫ**

**«Чай –полезный напиток»**

Выполнили: обучающиеся 1Б класса

Бухнач Максим, Ханова Ульяна,

Хасанов Владимир, Яров Дмитрий

Научный руководитель: Байдавлетова

Алсу Азатовна,

учитель начальных классов, первой квалификационной категории

Нижневартовск, 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………………………3

ГЛАВА I. ЧАЙ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?.................................................................................5

1.1. История происхождения чая………………………………………………….…………5

1.2. Классификация чая по происхождению…………………………………….………….6

1.3. Виды чая………………………………………………………………………………….8

1.4. Состав чая………………………………………………………………………………...8

1.5. Воздействие чая на различные системы органов………………………………..……..9

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………..12

2.1 Проведение опроса среди обучающихся 1-ых классов……………………………….12

2.2 Эксперименты……………………………………………………………...……………12

2.3. Создание буклета «Чай –полезный напиток»………………………………...………13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………………………...14

ЛИТЕРАТУРА……………………………………………………………………………….15

ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………………………….…..16

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время мы часто задумываемся о здоровом и правильном питании и следим за полезными свойствами продуктов. Трудно найти уголок на земле, где не любили бы чай. Этот напиток занимает второе место после воды. Ведь трудно представить себе человека, который хотя бы один раз в жизни не пил чай. Для большинства людей в мире чай – самый главный и основной напиток пишут многие источни. Нам стало интересно, что из себя представляет чай? Какими свойствами он обладает? Как он влияет на организм человека? Какой бывает чай? В каких количествах его можно употреблять? И стоит ли вообще ограничивать себя в употреблении чая? Поэтому мы определили **тему своего исследования**- чай и его влияние на самочувствие человека.

**Объект исследования:** чай.

**Предмет исследования:** свойство чая.

**Цель:** Узнать какой чай употребляют обучающиеся 1-ых классов нашей школы и изучить полезные свойства чая.

**Задачи:** 1) Узнать историю происхождения чая.

 2) Изучить целебные свойства чая.

 3) Исследовать вкусовые качества чая с различными добавками.

 4) Провести социологическое исследование употребление чая обучающимися 1-ых классов

 5)Создать буклет**«**Чай – волшебный напиток»

**Методы исследования:**

1)Теоретические: анализ, синтез, обобщение, вывод.

2) Практические: социологический опрос, анкетирование, наблюдение, эксперимент, подсчёты.

**Гипотеза:** если мы изучим свойства чая, то мы сможем выбрать подходящий чай для укрепления своего здоровья.

**Теоретическая значимость исследования:**изучение свойств чая и его влияние на организм человека.

**Практическая значимость исследования:** создание буклета «Чай – волшебный напиток»

**ГЛАВА I. ЧАЙ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

* 1. **История происхождения чая**

**Чай** (в переводе с китайского) — [напиток](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA), получаемый [варкой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D1%8B_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8#Виды_термической_обработки), [завариванием](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и/или [настаиванием](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9_%28%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%29) листа [чайного куста](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B9_%28%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%29), который предварительно подготавливается специальным образом.

Чаем также называется сам лист чайного куста, обработанный и подготовленный для приготовления напитка. Подготовка эта включает предварительную сушку (вяление), скручивание, более или менее длительное ферментативное окисление, окончательную сушку. Прочие операции вводятся в процесс только для производства отдельных видов и сортов чая.

Чаем в широком смысле может именоваться любой напиток, приготовленный путём заваривания предварительно подготовленного растительного материала. В названиях таких напитков к слову «чай», как правило, добавляется пояснение, характеризующее используемое сырьё («травяной чай», «ягодный чай», «фруктовый чай» и так далее).

Первоначально чай использовался в качестве лекарственного средства. Его употребление в качестве напитка широко распространилось во время китайской [династии Тан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD_%28%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%8F%29).

Рождение чайной культуры сопровождается мифами и легендами, а история развития чайного искусства взяла своё начало более 5 тысяч лет тому назад.

Так, согласно китайской традиции, чай был открыт культурным героем Шэнь Нуном, покровителем земледелия и медицины, одним из Трёх Великих, создавших все ремёсла и искусства. По преданию, император Шэнь Нун путешествовал в поисках целебных трав с котлом на треножнике, в котором кипятил воду для целебных отваров. В 2737 году до нашей эры в котёл с кипятком упали несколько листочков чайного дерева. Отвар оказался вкусным и вызвал бодрость. С тех пор Шэнь Нун не пил других напитков.

В настоящее время единодушно учёные родиной чайного растения считают Юго-западный Китай. Именно здесь обнаружена древняя первичная форма чая. Чай – растение долговечное, живёт и плодоносит 100 и более лет.

В Европу чай завезли в 1517 году португальские моряки, но как напиток он получил распространение только в 18 веке.

В Россию чай попал из Азии совершенно самостоятельно, независимо от Западной Европы, через Сибирь. Ещё в 1567 году, во время правления Ивана Грозного, побывавшие в Китае казачьи атаманы Иван Петров и Бурнаш Ялышев, описали неизвестный в России напиток – чай. Но только 100 лет спустя в 1638 году чай привёз посол Василий Старков как подарок царю Михаилу Фёдоровичу от Алтын-Хана из Монголии. Русским чай понравился.

Первое соглашение о торговле между Россией и Китаем было заключено в 1679 г. Ежегодно отправлялись в Китай купеческие караваны, нагруженные сибирскими мехами и другими драгоценностями. Из Китая караваны возвращались с чаем.

С развитием русско–китайских отношений потребление чая в России возросло. В XVIII в. чаепитие стало роскошью в домах зажиточных граждан (дворян, купцов). Сейчас чаепитие стало обычным явлением практически во всех семьях.

Несмотря на то, что в Российской империи практически не существовало территорий, пригодных для возделывания чая, стремление вырастить «русский чай» появилось уже в XVIII веке, а в середине XIX века оно было реализовано. Толчком к развитию чаеводства в Грузии послужила случайность, инициатива исходила не от местных жителей. Во время Крымской войны в 1854 году близ г. Поти потерпело аварию английское военное судно, и его экипаж попал в русский плен. Один из офицеров этого судна Джекоб Макнамарра женился на грузинской дворянке и остался в Грузии. Но как истый шотландец, он не мог жить без чая. Ему-то и пришла мысль разводить чай в Грузии, и первые опыты в этом направлении он предпринял в имении князей Эристави (в районе Озургети). Под его наблюдением в районе Озургети и Чаквы были созданы небольшие чайные плантации, и уже в 1864 году на одной из торгово-промышленных выставок России демонстрировали первые образцы «кавказского чая». Это был прототип нынешнего грузинского чая. [3]

В Туле были изобретены самовары для чая. В России чаепитие стало не просто застольем. За чашкой чая решались важные семейные дела, происходили знакомства, заключались торговые сделки и обсуждались политические дела. Чай, как и любая древность, имеет свою историю, культуру, психологию, философию. Чай - пока самый распространенный напиток на земном шаре. По общим подсчетам он является основным для двух миллиардов человек на земле. Есть народы, которые ценят его наравне с хлебом.

**1.2. Классификация чая по происхождению**

**Китайский.** Китай удерживает более четверти мирового объёма производства чая. Китай производит зелёный и чёрный чай, кроме того, это единственная страна, производящая белые и жёлтые чаи, а также улуны и пуэры. Весь китайский чай вырабатывается из китайской разновидности чайного куста. Все китайские чаи — листовые, резка листа не применяется. Производится большое количество ароматизированных сортов чая.

**Индийский.** Индия — второй в мире производитель чая. Основная масса производимого чая — чёрный, вырабатываемый из ассамской разновидности чайного растения. Индийский чай характеризуется более сильным, выраженным вкусом, но худшим ароматом, по сравнению с китайскими чёрными чаями. Большинство индийских чаёв выпускаются резанными (broken) или гранулированными (CTC).

**Цейлонский.** Производитель — Шри-Ланка, доля в мировом объёме производства — около 9—10 %. Производится чёрный и зелёный чай, культивируется только ассамская разновидность чайного растения. Наилучшее качество имеет, как считается, чай с высокогорных плантаций южной части острова (высота 2000 м над уровнем моря и выше).

**Японский.** Япония производит исключительно зелёный чай из китайской разновидности чайного куста. Основная часть производимого чая потребляется внутри страны, несколько известных сортов экспортируются, в том числе в Европу и США.

**Индокитай.** Основные производители — Вьетнам и Индонезия. Производятся как чёрные, так и зелёные чаи, из всех видов чайного растения (в разных регионах культивируются китайская, ассамская и камбоджийская разновидности). Меньшие объёмы производства в других странах этого региона. Как и в Китае, чёрный чай производится, главным образом, на экспорт.

**Африканский.** Наибольший объём производства — в Кении. Чай также производится в Уганде, Бурунди, Камеруне, Малави, Мавритании, Мозамбике, Руанде, ЮАР, Заире, Зимбабве. Все африканские производители чая — бывшие английские колонии, где производство чая было организовано в XIX веке.

**Турецкий.** Исключительно чёрный чай, резанный, большей частью среднего или низкого качества, с плохой экстрактивностью, требующий для приготовления напитка не заваривания, а кипячения или выдержки на водяной бане.

**Прочие.** Помимо упомянутых, чай производится ещё в нескольких десятках государств, как правило, в небольших объёмах и практически только для внутреннего потребления. Номенклатура и качество этих чаёв могут очень сильно различаться, на российском рынке они практически не представлены.

**1.3. Виды чая**

Существует несколько его видов.

**Чёрный чай** является самым распространённым в мире. Благодаря входящему в его состав кофеину чёрный чай обладает колоссальным бодрящим свойством. Но помимо этого свойства чёрный чай ещё и успокаивает. Это происходит благодаря наличию в нём танина (до 15%). По мнению британских учёных регулярное употребление чёрного чая снижает в нашем организме гормон стресса – кортизола.

**Зелёный чай** в народе пользуется большим доверием. Считается, что в нём гораздо меньше кофеина, а в некоторых сортах и вовсе нет. Самое известное свойство зелёного чая – снижение риска заболевания раком.

Если выпивать до пяти чашек зелёного чая в день, то снижается риск заболеваний сердечнососудистой системы на 26%. Также зелёный чай – незаменимый помощник людям при сахарном диабете и всем желающим похудеть.

**Красный чай** производится только в Китае или Тайване. Для европейцев красный чай – это тот же чёрный с особым привкусом. Существует относительно недорогой красный чай из цветков каркаде или растения ройбос и элитный красный китайский чай из листьев чайного кустарника. Красный чай лучше других чаёв повышает иммунитет, снижает уровень холестерина, способствует долголетию.

**Белый чай** можно назвать эликсиром здоровья, молодости и красоты. Белый чай также выращивают в двух местах – в китайской провинции Фуцзянь и в горах острова Шри-Ланка. Это самый «капризный» чай. Его очень сложно хранить, перевозить, у него небольшой срок годности. Собирать белый чай можно только два месяца в году – в апреле и сентябре рано утром, так как именно в это время в нём содержится максимальное количество витаминов. Самое интересное, что белый чай нельзя заваривать горячей водой для сохранения целебного эффекта.

* 1. **Состав чая**

Каков же на самом деле состав чая? Все знают, что чай - это растение. Точное его название - чайный куст. Способы его обработки дают нам разные сорта и вкусы. Хотелось бы разобраться в том, что полезного есть в чае, а также вредного. Каков его химический состав? Начнём по порядку. Первое, что хотелось бы обсудить, - это полезные вещества в составе любого чая.

Во-первых, чай содержит **дубильные вещества** (танины), которые укрепляют капилляры и понижают давление. Также танины способствуют активности витамина С.

Второе - это находящиеся в составе **эфирные масла**, они дают приятный аромат и неповторимый эмоциональный настрой.

Третье - это **алкалоиды**. Среди них - теин - соединенный с дубильными веществами кофеин. Кофеин помогает улучшить мышление и деятельность мозга.

Помимо кофеина в чае содержатся **аминокислоты** и **белки**. Наибольшее количество белков находится в зеленом чае.

Конечно же, чай содержит **витамины**. Основной витамин Р. Также в чае присутствуют витамины С,А, Е, К. Ну и последнее - это **минеральные вещества**, в них входят кальций, фтор, йод, натрий, медь, магний, золото, марганец, кремний. Есть **органические кислоты**, придающие разные оттенки вкуса, **пектиновые вещества**, сохраняющие чай от порчи.

Таким образом, можно сделать вывод, что природа создала в чайном листе своеобразный химический склад.

Однако, не следует забывать о рекомендуемой суточной дозе потребления чая - не более 5 чашек в день. Самое главное - это пить чай в меру и не слишком крепко его заваривать. Большое количество кофеина содержится именно в крепком чае, употребление которого может повлиять на работу сердца, на кожу и цвет лица, может вызвать бессонницу. Хотелось бы еще добавить, что не следует употреблять давно заваренный чай, а также несколько раз использовать чайные пакетики. В них появляется большое количество микробов.

### Воздействие чая на различные системы органов

Как утверждал [Похлёбкин В.В.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%85%D0%BB%D1%91%D0%B1%D0%BA%D0%B8%D0%BD_%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87), умеренное употребление чая оказывает благотворное воздействие на самые различные системы органов человека, что позволяет говорить о нём не только как о повседневном напитке, но и как о профилактическом, а иногда даже лечебном медицинском средстве.

 [Желудочно-кишечный тракт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82)

Крепкий чай нормализует пищеварение, в том числе при тяжёлых желудочно-кишечных расстройствах. Теотанин обладает сильным бактерицидным действием. Исследования С. Я. Бердыевой (Туркмения, 1955) подтвердили эффективность зелёного чая при лечении даже таких заболеваний, как [дизентерия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%8F) и [брюшной тиф](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8E%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%82%D0%B8%D1%84). Теотанин оказывает благотворное влияние на тонус желудочно-кишечного тракта. Кроме непосредственного действия активных компонентов, чай способствует абсорбции и последующему выведению вредных веществ. Употребление чая после еды облегчает переваривание пищи, в том числе «тяжёлой» (жирной, [мясной](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8F%D1%81%D0%BE)).

 [Сердечно-сосудистая система](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0)

Совместное действие танина и кофеина приводит к нормализации работы сердца, расширению сосудов, устранению спазмов, нормализации артериального давления. Долговременное воздействие чая на сосудистую систему основано, главным образом, на эффектах действия витамина P, который способствует укреплению стенок сосудов и повышению их эластичности, укрепляет [печень](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%8C), способствуя, таким образом, улучшению качества крови и насыщению её витаминами. В настоящее время препараты концентрированных катехинов, выделенных из чая, применяют для лечения тяжёлых внутренних кровоизлияний и поражений капилляров. Соли железа, содержащиеся в чае, усиливают циркуляцию крови. Китайские исследования 1980-х годов подтвердили, что настои улунов способствуют ликвидации тромбов, улучшению состояния сосудов и сильно понижают уровень холестерина в крови.

 [Органы дыхания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0)

Во время питья чая объём вдыхаемого и выдыхаемого воздуха увеличивается, по сравнению как с состоянием покоя, так и с питьём других напитков, в частности, кофе. При простудных заболеваниях органов дыхания чай полезен не только как потогонное и общеукрепляющее средство, но и как стимулятор дыхательной деятельности.

 [Мочевыделительная система](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) и другие [внутренние органы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%8B)

Теобромин и кофеин стимулируют работу почек, поскольку обладают лёгким мочегонным действием. Отмечено, что в Китае, где в больших количествах употребляются качественные зелёные чаи и улуны, сравнительно редки заболевания, связанные с образованием камней в почках, мочевом пузыре и печени. Благодаря абсорбирующим свойствам чая он действует как средство очистки почек и печени от накапливающихся там вредных веществ.

Выведение [радиоактивных веществ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0)

Эксперименты на животных показывают, что танин способен поглощать [стронций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B9), и зелёный чай может использоваться для ускоренного выведения из организма изотопа [стронция-90](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B9-90).

 [Обмен веществ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2)

Стимулирующее действие, оказываемое чаем на отдельные системы органов, а также высокое содержание в нём витаминов, теоретически должно приводить к общему улучшению обмена веществ и, следовательно, состояния организма. В комплексе данные свойства чая современными научными методами не исследовались, хотя с древности чай рекомендовали как средство, способное улучшить общее состояние человека и излечить болезни, которые сейчас определяются как нарушения обмена веществ: [ожирение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [подагра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B0), [золотуха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D1%83%D1%85%D0%B0), [отложение солей](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9&action=edit&redlink=1).

Лечение [ожогов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%BE%D0%B3)

Общеизвестен эффект действия чая на психическое состояние и работоспособность человека: чай действует как средство, одновременно успокаивающее, снимающее сонливость, повышающее общую работоспособность, снимающее головную боль и усталость, способствующее творческому мышлению. В отличие от ряда других тонизирующих средств, в том числе кофе, [какао](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BE) или чистого [кофеина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD), чай действует длительно, мягко и не вызывает в нормальных дозах отрицательных эффектов для сердечно-сосудистой системы.

Чай действует на нервную систему, большей частью опосредованно. Непосредственно на кору головного мозга воздействует только одна группа веществ — [ксантины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD), облегчающие процесс мышления. Алкалоиды — кофеин в сочетании с танином, теобромин, теофиллин и некоторые другие, — в нормальной дозе действуют успокаивающе, не повышая, а, наоборот, снимая возбуждение [ЦНС](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). Реальное содержание кофеина в чае очень мало: хотя сухой чай содержит больше кофеина, чем кофейные зёрна, на заварку его расходуется заметно меньше, чем кофе. Прочие вещества, содержащиеся в чае, действуют опосредованно — через сердечно-сосудистую и мышечную систему. Эффект повышения работоспособности и эффективности мышления наступает, главным образом, из-за улучшения снабжения мозга [кислородом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4), возникающего благодаря воздействию веществ чая на сосуды, сердце и лёгкие. Снятие спазмов сосудов, общее улучшение кровоснабжения мозга быстро снимает усталость нервных клеток, а поскольку именно она обычно ответственна за общее чувство усталости (современный человек редко действительно устаёт физически) — человек чувствует себя отдохнувшим. Этим же отчасти обусловлено действие чая на психическое состояние в целом — человек, почувствовав себя лучше, естественно, становится спокойнее и благодушнее.

**ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Проведение опроса среди обучающихся 1-ых классов**

Узнав целебные свойства чая, мы решили узнать, какой чай предпочитают пить обучающиеся 1-ых классов. Чтобы узнать это, мы обратилась к своему классному руководителю Алсу Азатовне и к своим одноклассникам, сверстникам.

Мы все вместе составили анкету из вопросов, которые нам были интересны. Мы провели анкетирование среди обучающихся 1Б, 1В и 1 Е классов.

В социологическом опросе участвовало 84 человека. Результаты анкетирования перед вами. В опросе можно было выбрать несколько вариантов ответа.

По собранным данным чай пьют 98% опрошенных. Неудивительно, ведь этот напиток известен своей питательностью, очаровательным вкусом, легкостью в усвоении нашим организмом.

Черный чай нравится 73 (семидесяти трём) обучающимся.

Зеленый чай предпочитают – 26 (двадцать шесть) обучающихся.

Чай с травами предпочитают – 11 (одиннадцать) человек.

Кроме этого мы решили изучить свойство чая. Узнать, почему этот напиток считается таким полезным и как пить чай правильно.

Когда врач прописывает лекарство, он объясняет, как и в каком виде его нужно принимать. Если вы не будете придерживаться рекомендаций, то не получите нужного эффекта. Неправильным неумелым или небрежным приготовлением чая можно испортить самый лучший напиток, сведя на ноль все его полезное воздействие на организм.

**2.2. Эксперименты**

1. Ульяна. Мы взяли и попили слишком крепкий черный чай . Появилось сердцебиение. Нужно пить слабо заваренный чай, желательно с молоком. Чай с молоком укрепит кости, поднимет настроение.

2. Дима. Бабушка любит пить зеленый чай. Мы с мамой неделю следили за состоянием её здоровья. Каждый день измеряли давление и заметили, что когда она пьет зеленый чай, то у нее давление не повышается.

3. Максим. У нас папа любит пить чай в пакетиках. Я решил узнать, из чего делают чай в пакетиках? В фильтр – пакетики из целлюлозы фасуют оставшиеся от переработки листового чая поломанные чаинки и чайную пыль. Чтобы придать чаю приятный вкус и аромат, в него могут добавлять красители и ароматизаторы. Я заметил, что такой чай окрашивает зубную эмаль в желтоватый цвет.

**2.3. Создание буклета «Чай –полезный напиток»**

Мы составили памятку правильного употребления чая. Пьют чай почти все. Но как, ни странно, немногие из нас заваривают чай правильно и владеют секретом приготовления ароматного напитка. Так, возникла идея создания буклета «Чай – волшебный напиток». Целью буклета является ознакомление с классификацией чая, составом чая и его влиянием на организм человека. (Приложение 2)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате исследовательской деятельности, мы познакомились с историей появления чая, научились правильно заваривать чай.

Мы считаем, что информация, собранная нами, поможет не только нам, но и нашим близким для сохранения здоровья.

Здоровое и полезное питание - это неотъемлемая часть нашего здоровья.

 Выполняя данную работу, мы пришли к выводам:

* 1. Чай – полезный напиток, но необходимо знать и соблюдать правила употребления чая.
	2. Чтобы сохранить полезные свойства чая необходимо правильно его заваривать. Нельзя оставлять заваренный чай на другой день. На поверхности образуется плёнка, которая приносит вред нашему здоровью.
	3. Самый качественный чай – крупно – листовой. Чаинки должны быть ровные и скрученные, что свидетельствует о качественной обработке чая.
	4. В день нужно выпивать не более 4 - 5 чашек чая, даже людям, у которых нет противопоказаний.
	5. Любители чая очень мало знают о таком превосходном напитке, поэтому мы приготовила буклет «Чай – полезный напиток».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Багрова Л.А.. Я познаю мир. Растения.- АСТ, 2008. – 398с.
2. Кочурова А.И.. Чай. – М.: Росмэн, 2003.
3. Похлёбкин В.В. Чай. – Центрополиграф, 2005.
4. Похлёбкина В. В.. История важнейших пищевых продуктов. – М.:Просвещение, 2010.
5. Семёнов В. М.. Приглашение к чаю. - Санкт – Петербург, Центрполиграф, 2006
6. <http://www.tea.ru/272-2383.html>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**Анкета для обучающихся 1 классов**

1. **Пьешь ли ты чай?**
* да
* нет
1. **Какой чай ты предпочитаешь?**
* зеленый
* черный
* с травами
* не пью чай

**Диаграмма 1. Результаты вопроса: «Пьёшь ли ты чай?»**

**Диаграмма 2. Результаты вопроса: «Какой чай ты предпочитаешь?»**

Приложение 2



