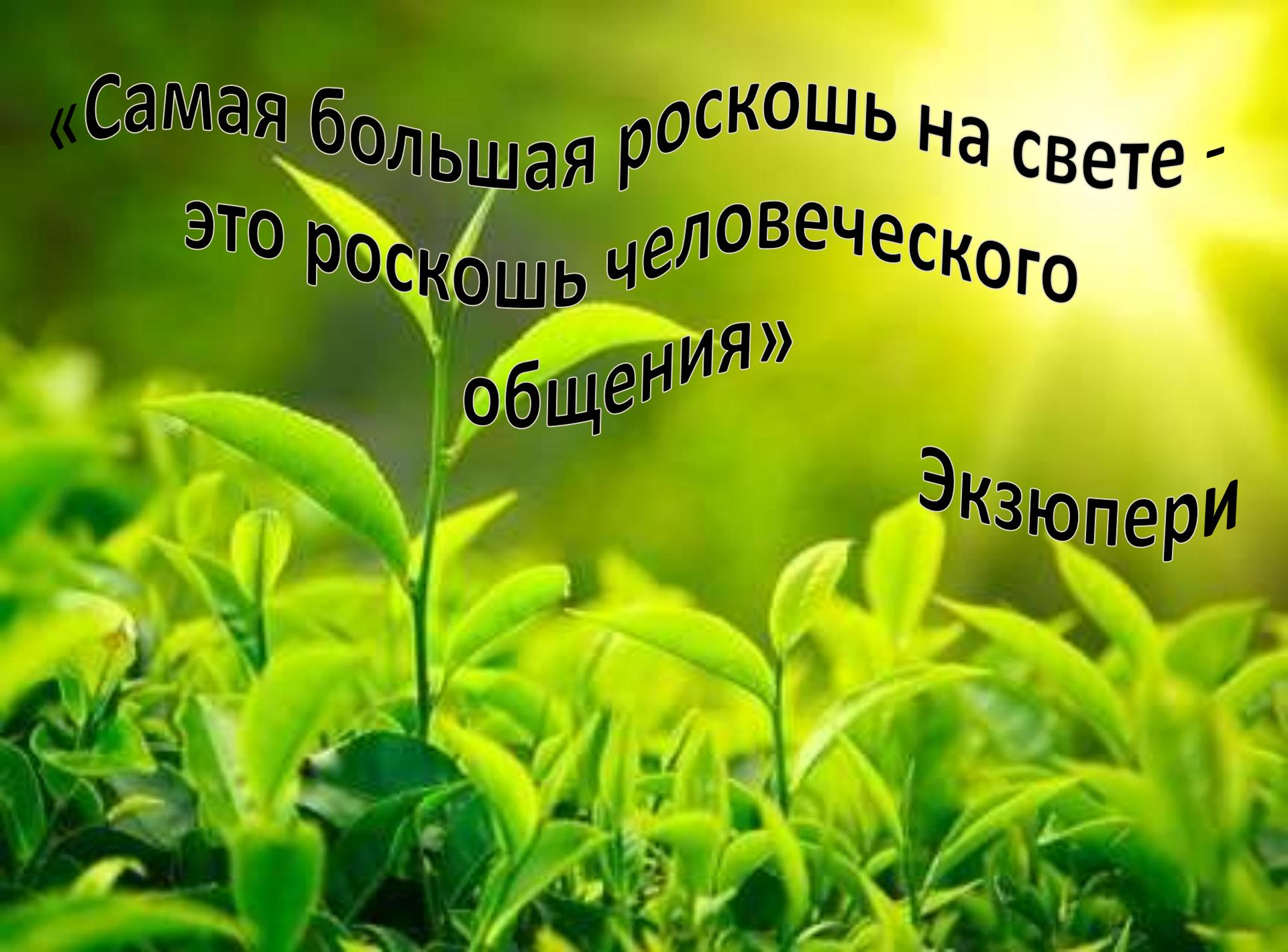


Управления образования
Администрации Тисульского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тамбарская основная общеобразовательная школа

Творческий проект: Чай – полезный напиток



Автор проекта: Пичугина Наталья,
ученица 8 класса
МБОУ Тамбарской ООШ
Дом.адрес: 652236, п.Тамбар, ул.Юбилейная
Руководитель: Шалунова З.Х.
учитель технологии

A lush green tea plantation with rows of tea bushes under bright sunlight. The leaves are vibrant and healthy, creating a sense of freshness and natural beauty.

**«Самая большая роскошь на свете -
это роскошь человеческого
общения»**

Экзюпери

Введение

- Чай – это прекрасный, полезный напиток. Он хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Для многих народов он так же необходим и ничем не заменим, как хлеб. Нескучные дружеские беседы за чашкой чая способствуют духовному просветлению, рождают умные, позитивные мысли.

Актуальность проекта

Актуальность выбранной мной темы обусловлена тем, что где бы ни появился чай, он за считанные годы вытеснял традиционные напитки. Сегодня, в условиях нашей экологии, актуальность чая очевидна, как мощного очищающего напитка, выводящего из нашего организма вредные вещества. Чай в современное время является основным напитком.

Цель:

- Изучение влияния чая на здоровье человека



Задачи:

- Узнать историю появления чая на Руси.
- Узнать разновидности чая.
- Выявить состав и целебные свойства чая.
- Выяснить влияние чая на организм человека.
- Провести анкетирование среди обучающихся



- **Гипотеза:** предполагаю, что чай любят и предпочитают, как напиток, за вкусовые качества и целебные свойства.
- Чаепитие - прекрасный повод для общения. Чай играет важную роль в жизни людей.

Методы исследования:

- 1) анализ
- 2) наблюдение,
- 3) обобщение,
- 4) сравнение.



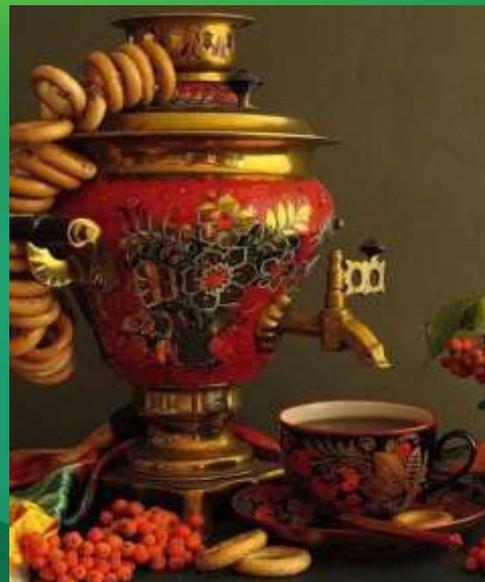
Как появился чай на Руси



Первый чай появился на Руси в 1638 году, когда русский посол Стариков привез в подарок государю Михаилу Федоровичу листовый чай. Царю понравился новый напиток тем, что отгонял сон во время долгих церковных служб. Чай прижился в России.

В 1979 году был заключен договор России с Китаем на поставку чая. Вскоре потянулись регулярные караваны с чаем от Великой Китайской стены к стенам Московского Кремля.

Русским чай понравился. В XVIII веке в России появляется самовар. В крестьянской избе наличие самовара считалось признаком большого достатка.



Особенности чаепитие

- Главная особенность русского чаепития – это душевная атмосфера тепла и уюта, располагающая к посиделкам и разговорам. На чай собиралась вся семья. Чай на Руси пили с медом, домашними сладостями, вареньем и пряниками. Добавляли в него душистые травы – мяту, мелису, душицу, плоды шиповника, малины, земляники. Традиция заваривать чай в самоваре и распивать его всей семьей за большим столом стала формироваться только под конец правления Петра I.



Простой народ и чай

До революции не в каждой семье был самовар, а о настоящем чае и помышлять люд не думал, он был дорогой. Заваривали травяные чаи из мяты, зверобоя, иван-чая, душицы. Очень популярен был сбитень на основе пряностей и меда. Пили квас, приготовленный на ржаных корочках. После 1917 года чай стал доступнее, но по-прежнему простые люди экономили, заваривая чай, они разбавляли заварку до бледно-желтого цвета.



В советские годы чай стали пить из стаканов.

Главным изобретением того времени стал подстаканник. Он позволял не обжечь руки, наслаждаясь горячим напитком из стакана.

Подстаканники изготавливали из медно-никелевого сплава для обычного люда и из серебра для людей побогаче.



Чай – это прекрасный, полезный напиток. О благотворном влиянии чая знали уже давно. Чай хорошо утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение.

- **Применение чая в народной медицине:**
- •Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком – противоядие при отравлении лечебными препаратами.
- •Теплый чай с лимоном, черным перцем и медом – при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких.
- •Крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая – средство для промывания глаз при воспалительных процессах век.
- •Сок свежего чайного листа – может служить средством от ожогов.
- Жевание сухого зеленого чая – хорошо помогает от тошноты, при укачивании в машинах и при морской болезни.
- •Каждому времени года полезен определенный цвет чая!
- •Зимой лучше пить красный чай (он сочетается с молоком и сахаром) – высокое содержание протеина благотворно сказывается на пищеварении и усвоении жиров.
- •Весной – душистые цветочные чаи с густым ароматом, они хорошо стимулируют энергию, устраняя накопившейся за зиму холод.
- •Летом – зеленый чай, он помогает легче переносить жару.
- •Осенью – бирюзовый чай (улун), это что-то среднее между зеленым и красными чаями. Утоляет жажду, бодрит, поднимает настроение, укрепляет сопротивляемость организма болезням, а также является исключительно природным средством для похудения

Состав чая



дубильные
вещества



аминокислоты



пигменты



витамины



эфирные
масла



алкалоиды



Какой чай самый полезный?



- **Зелёный чай**
- Изготавливается из тех же листьев, что и чёрный. Но после сбора листья сразу засушивают. Минимальная ферментация позволяет сохранить практически все полезные свойства. Ферментация - 2-3%.
- Полезные свойства зелёного чая: активизирует жизненные силы, нормализует обмен веществ, жизнедеятельность кишечной флоры, обладает потогонным действием, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, препятствует возникновению кариеса, повышает прочность капилляров, способствует лучшему усвоению аскорбиновой кислоты.
- Минусы: содержит много кофеина. Подходит только для утренних и дневных чаепитий.
- Как заваривать: 5-7 минут. Температура воды - 60-90°.

Чёрный чай



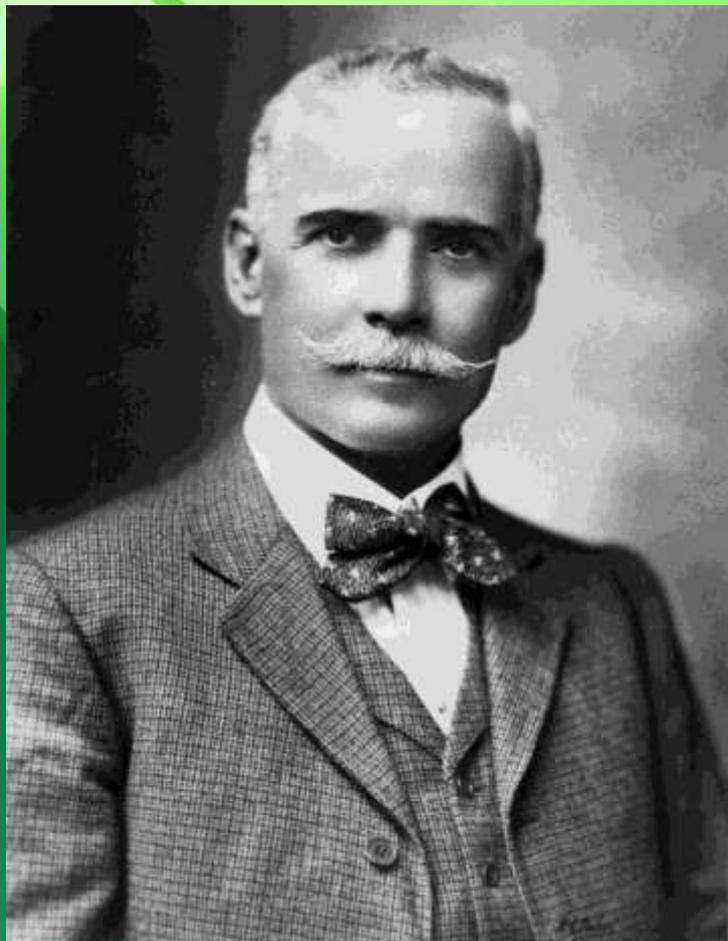
- Листья собирают с взрослых чайных кустов. Процесс обработки включает завяливание, скручивание, сушку и полную ферментацию. Степень ферментации - 100%.
- Полезные свойства чёрного чая: благодаря наличию вещества TF-2, блокирующего развитие раковых клеток, помогает снизить риск возникновения онкологических заболеваний желудка, кишечника и груди. Нормализует работу сердечно-сосудистой системы, убивает микробы, вызывающие диарею, пневмонию, цистит и герпес, снижает уровень холестерина в крови.
- Минусы: не следует пить больше 4 чашек в день, а также после 18:00. Высокое содержание кофеина и ароматических веществ может вызвать перевозбуждение нервной системы и бессонницу.

Травяной чай

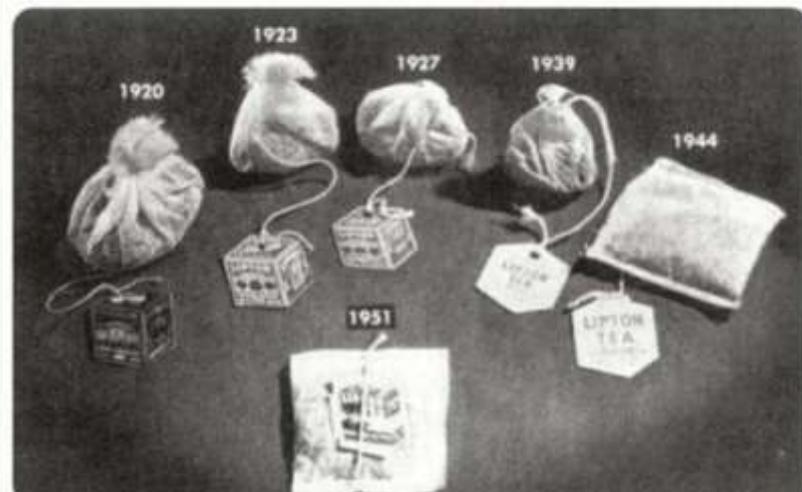


- Когда на Руси еще и слыхом не слыхивали о таком растении, как чайный куст, липовый цвет и сушеные ягоды малины использовались для приготовления витаминизированных напитков и лечебных отваров.
- Каждый год многие жители нашей страны собирают лесные травы для приготовления полезного чая. Они собирают душицу, зверобой, чабрец.

Пакетированный чай



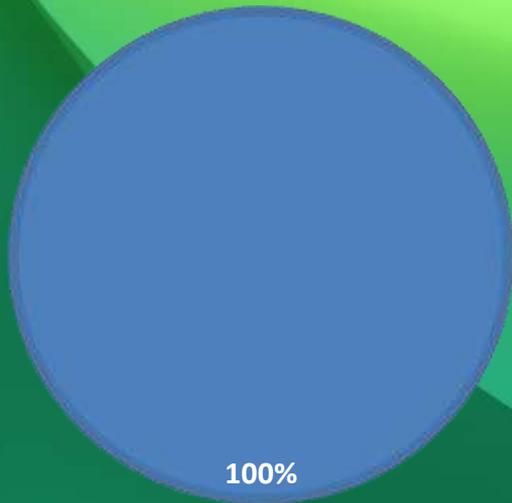
Чайный пакетик был изобретён в 1904 году, причём случайно. Торговец Томас Салливан решил разослать каждому покупателю в качестве презентации образцы продукции. В целях экономии вместо традиционных жестяных банок выбор пал на шелковые мешочки с тесемкой. В итоге каждый покупатель получил набор из многочисленных мешочков, в которых были разные сорта чая. А покупатели решили, что им предложили новый удобный способ заварки чая.



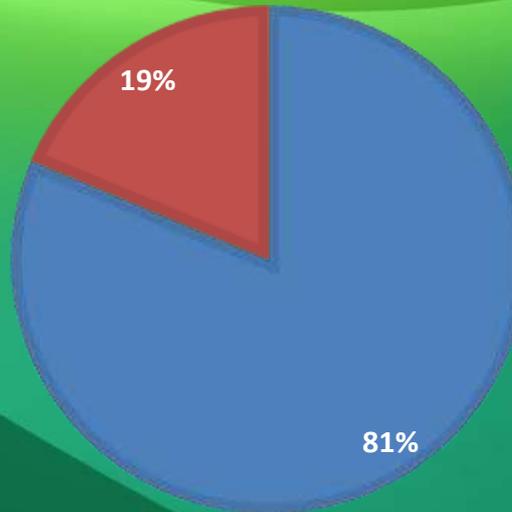
Социологический опрос

в опросе приняли 20 человек

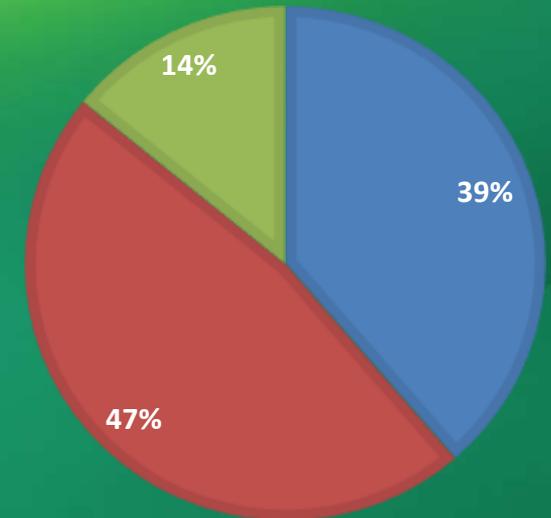
100% любят пить чай



81% предпочитают
пакетированный чай
19% выбирают
листовой чай



47% любят чёрный чай
39% выбирают
зелёный чай
14% пьют травяной чай



Как правильно заварить травяной чай в заварнике

- 1. Для заварки необходимо использовать фильтрованную воду и заварник.
- 2. Кипятим воду в обычном чайнике



3. Чистой сухой ложкой на дно заварника кладём заварку из расчёта 1чайную ложку на один стакан воды.



4. Завариваем чай в два подхода. Первый раз заполняем водой заварник наполовину. Закрываем крышкой.



Как правильно заварить травяной чай в заварнике

5. Через 2 минуты доливаем не много воды и снова накрываем заварник крышкой.



6. Ещё 3 минуты чай заваривается повторно



Заключение

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась. В ходе работы я узнала много интересного и полезного.

Подводя итог вышесказанному, можно твёрдо заявить, что:

1. Чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает

усталость, придает бодрость, поднимает настроение.

2. Чаепитие укрепляет дружбу.

3. Ученые давно установили, что в чае содержатся полезные, биологически активные вещества. Он прочно вошел в нашу жизнь. Одним словом, это самое гениальное изобретение человечества, это мировой продукт занимает большое место в сердце людей уже более 300 лет и изучать его можно бесконечно. Он хранит в себе еще много загадок. Чашка с горячим ароматным настоем чайных листьев сопровождает нас с утра до вечера

Приятного чаепития!

Список литературы

Я познаю мир. Русский народ: традиции и обычаи [Текст] : энцикл. / Сост. С.В. Истомин. – Москва : АСТ : Астрель: Хранитель, 2007. – 383 с. : ил.

Выпей чайку, забудешь тоску. Издательство: Тончу, 2006 г.

Дехтяр, Минди Тумэй. Живительная сила чая. Издательство: Крон-Пресс; 1995 г.

Коробкина З. В. «Товароведение и экспертиза вкусовых товаров», М., «КолосС», 2003

<https://urok.1sept.ru/articles/667690>

<https://scienceforum.ru/2017/article/2017032415>

<https://tvorcheskie-proekty.ru/node/1485>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

