

О пользе и вреде чая



Работу выполнила
ученица 2 В класса
Овсянникова Виктория

Научный руководитель:
учитель начальных классов



Чай горячий, ароматный,
И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет
И усталость прогоняет,
Силы новые дает,
И друзей за стол зовет.
С благодарностью весь мир
Славит чудо – эликсир!



Цель исследовательской работы:

- узнать, что представляет собой чай, какую роль этот напиток играет в жизни человека.

Задачи исследовательской работы:

- узнать, что такое чай.
- выяснить, когда появился чай на Руси.
- определить, пользу или вред оказывает чай на организм человека.



Методы исследования:

-  анализ литературы;
-  анкетирование;
-  интервью;
-  средства массовой информации;

- **Гипотеза:**

чай приносит как пользу, так и вред для здоровья человека.

- **Объект исследования:** чай.

- **Предмет исследования :** влияние чая на здоровье человека.

-Что такое чай?



- **1. Чай-** это настой из заваренных сушеных листьев или плодов какого-нибудь растения, ягод.
- **2. Чай-** культивируемое вечнозеленое растение, высушенные и особо обработанные листья которого при заварке дают ароматный тонизирующий напиток.



В III-IV веках нашей эры чайное дерево (камелию китайскую) стали выращивать на плантациях. В дальнейшем, чтобы легче было собирать листья, из высокого дерева в результате селекции получили куст. В настоящее время чай возделывается в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

- А как чай попал в Россию?



Заваривали чай в знаменитых самоварах, которые делали из бронзы и меди.

Пили его помногу, шумно втягивая вместе с воздухом и причмокивая.

К таким застольям обязательно подавали разную выпечку: сухари, рогалики, пироги, кулебяки, медовые пряники, бублики. Сахар употреблялся только в виде рафинада, вприкуску, так как считалось, что сахар - песок делает настой мутным и некрасивым.

На столе всегда было множество сладостей – мед, малиновое или клубничное варенье, конфеты.



Анкета:

1. Какой напиток вы предпочитаете?

(Взяты напитки, которые чаще всего выдаются в школьной столовой)

- ☐ Чай
- ☐ Кисель
- ☐ Компот

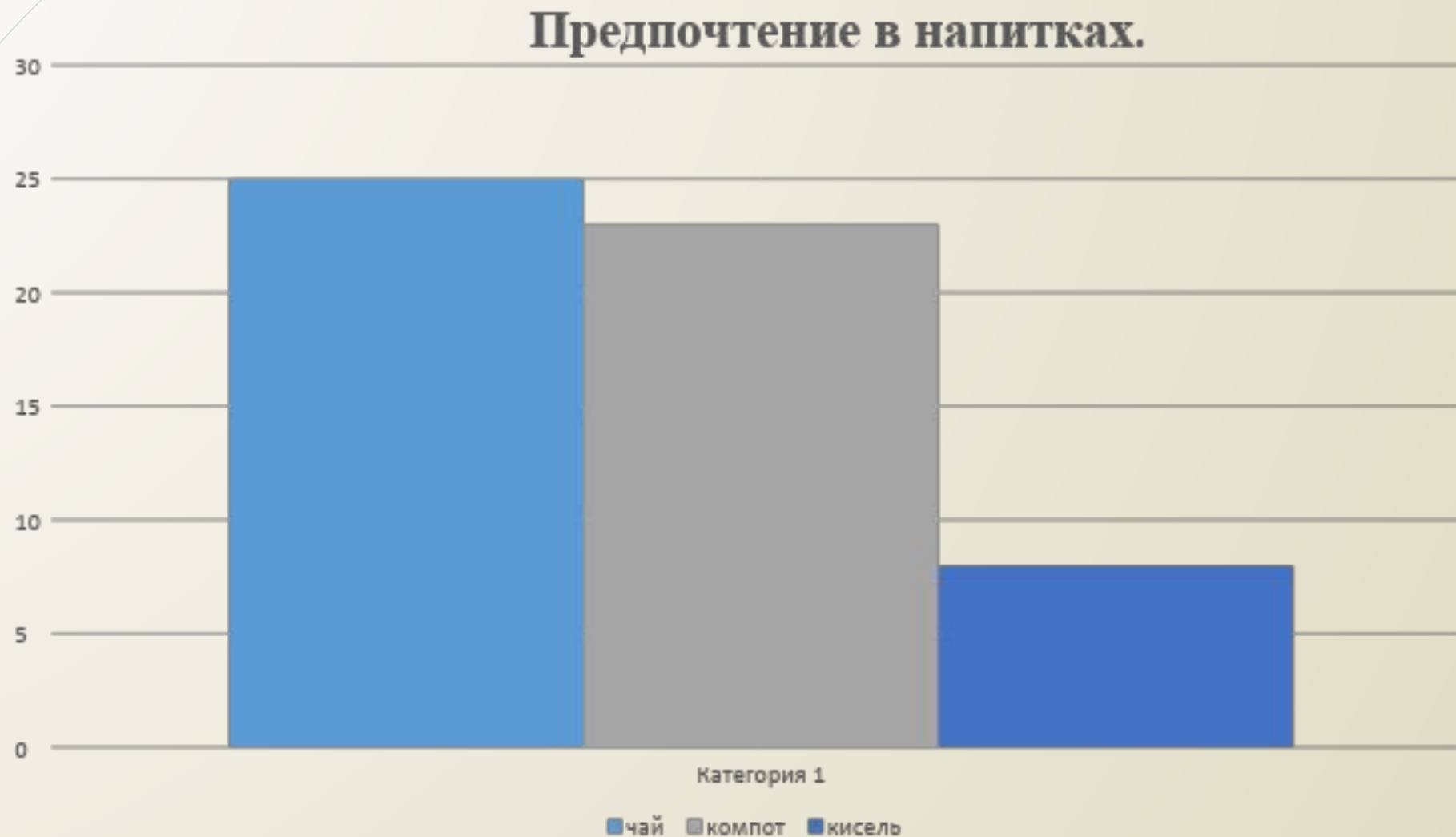
2. Знаете ли вы о пользе чая?

- ☐ Знаю
- ☐ Мало знаю
- ☐ Не знаю

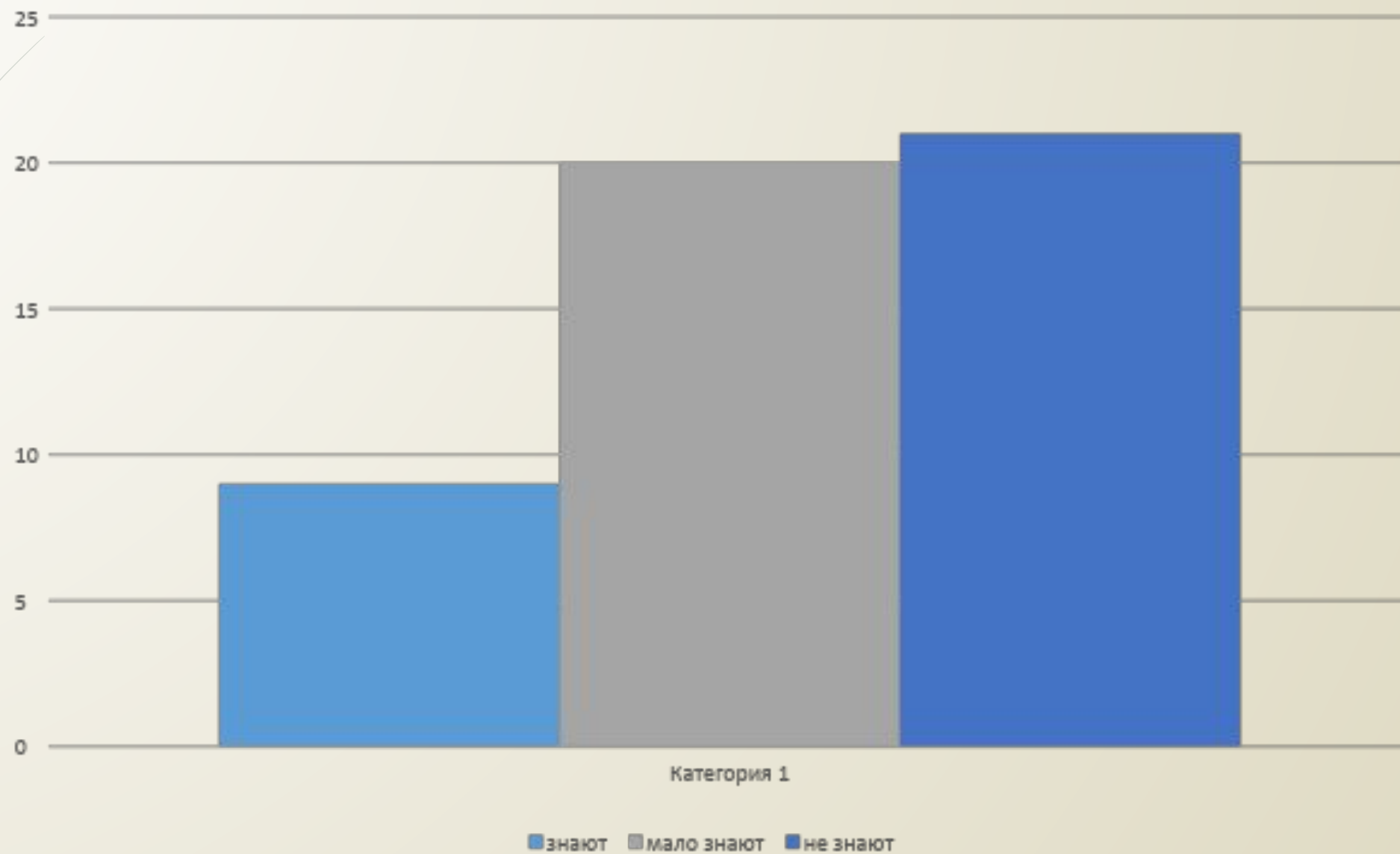
3. Знаете ли вы вреде чая?

- ☐ Знаю
- ☐ Мало знаю
- ☐ Не знаю

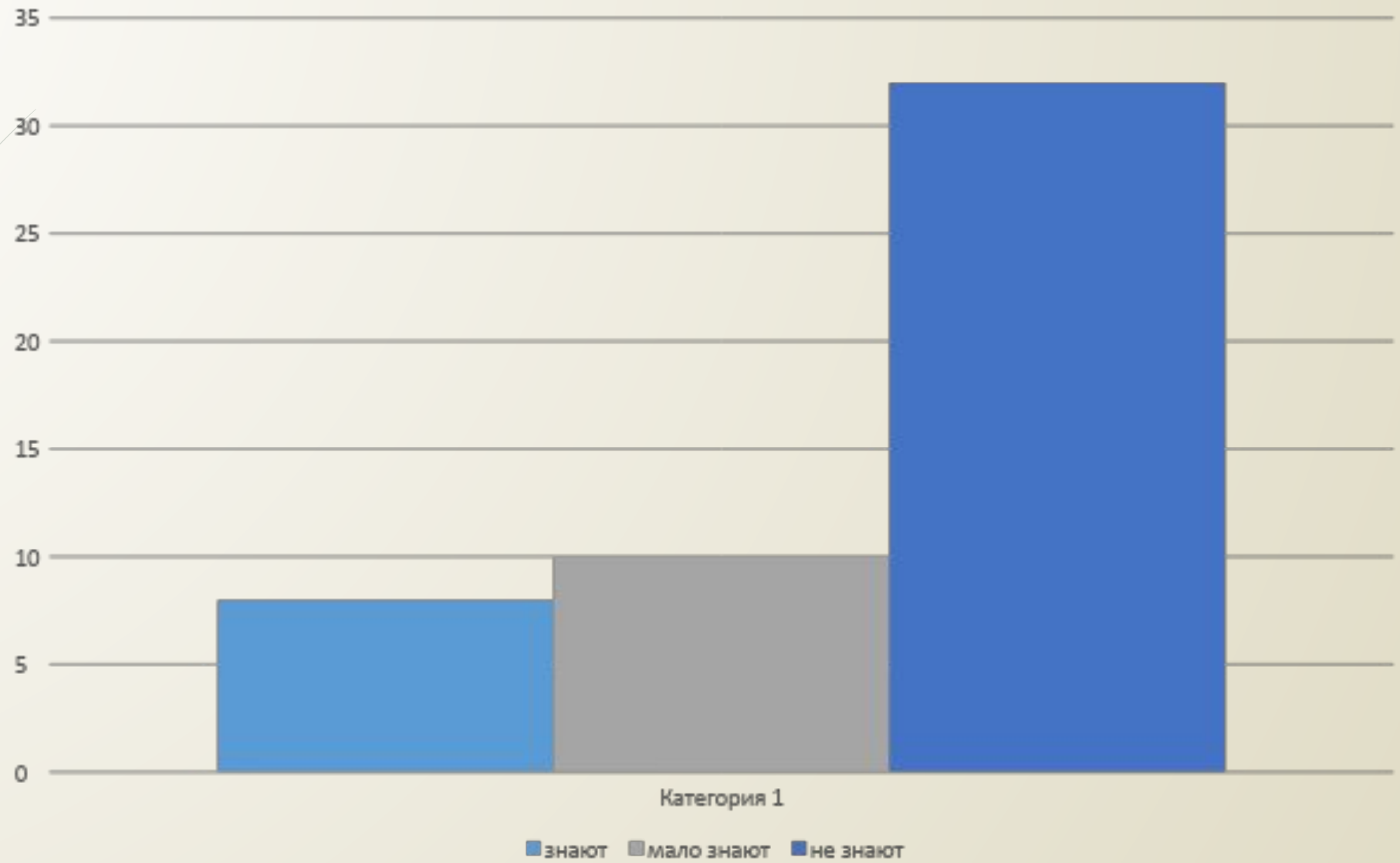
Результаты анкетирования:



О пользе чая.



О вреде чая.



-Какую пользу приносит чай?

- Вреден ли чай для здоровья?



С этими вопросами я обратилась к медицинскому работнику школы Коротовой Э.В. и вот что она рассказала:

Польза чая.



Зелёный и чёрный чай обладает бактерицидными свойствами, снижает риск различных заболеваний, потому что выводит из организма ненужные вещества и убивает вредные бактерии. Чай содержит вещества, которые способствуют укреплению кровеносных сосудов, улучшают кровообращение. Вещество кофеин, которого больше в зелёном чае, бодрит, избавляет от усталости, поднимает настроение. Чай укрепляет иммунитет благодаря витамину С, поэтому он очень полезен при простуде.



Вред чая.

- Кофеин, который так благоприятно влияет на наш организм, имеет и отрицательные качества. Он мешает усвоению железа, под его действием ускоряется сердцебиение. То есть людям, имеющим сердечно – сосудистые заболевания, такой напиток противопоказан. Чай повышает температуру тела, так что при простуде с температурой чай только ухудшает состояние больного. Крепкий чай перед сном может вызвать бессонницу, нервную возбудимость.
- Детям чай нужно давать с большей осторожностью, ребёнок становится более подвижным, раздражительным, тяжело засыпает.



Заключение.

В результате проведенного исследования я узнала, что такое чай, и как он попал к нам в Россию. Анкетирование показало, что многие предпочитают чай, но мало кто знает о его вреде и пользе для здоровья человека. Интервью с медицинским работником показало, что чай приносит как пользу, так и вред.

Чай – ценнейший тонизирующий напиток с давних времён. Но оказывается, в нём соединились полезные и вредные свойства. Его воздействие на наш организм зависит от нашего знания о нём. Вещества, содержащиеся в напитке, здоровому человеку приносят пользу, а человеку с какими - либо заболеваниями эти же вещества приносят вред.

Следовательно, моя гипотеза подтвердилась.



Спасибо за внимание!



Использованная литература и интернет - ресурсы:

- Бутромеева В. Обо всем на свете. Энциклопедия для любознательных. Москва «Олма – пресс», 2001.
- Ожегов С.И., Шведов Н.Ю. Толковый словарь русского языка.
- <http://daochai.ru/blog/istorija-chaja/istorija-chaja-v-rossii.html>