Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»

**VII районный конкурс**

**творческих и исследовательских проектов школьников**

**по предмету «Технология» 2017**

**Исследовательская работа**

***«Что мы знаем о чае?»***

**Выполнила:** Мазунина Даша,

ученица 5 класса

**Руководитель работы:**

Иванова Наталья Анатольевна,

учитель технологии

Чернушка, 2017

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………….3

Глава 1. Теоретическая часть……………..….……….…………….…………4

1.1. Значение слова «чай»…………………………………………………4

1.2. Об истории происхождения чая………………………………………4

1.3. Как появился чай на Руси……………………………………………..5

1.4. Чайные традиции Хакасии……………………………………………6

Глава 2.Практическая часть……………….…………………..………….....9

2.1. Польза и вред чая……………………………………………………...9

Опыты…………………………………………………………………..9

2.2. Социальный опрос…………………………………………………....10

2.3.Секреты приготовления чая………………………………………….11 Заключение ..................................................................................................13

Литература……………...............................................................................14

**Введение**

**Актуальность:**

Чашкой чая мы встречаем утро, на чай приходят в гости, чаепитием непременно завершается любое застолье. Трудно себе представить человека, который хотя бы раз в жизни не пробовал чай. Каждый день мы употребляем этот напиток и не задумываемся, когда и где он появился, какую пользу он приносит? Когда, какое количество и какие виды чая употребляет население? Эти и другие загадки чая мы решили выяснить в исследовательской работе «Что мы знаем о чае?»

**Цель исследовательской работы:**

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

**Задачи исследовательской работы:**

- узнать, что такое чай;

- выяснить, как появился чай на Руси;

- определить, пользу или вред оказывает чай на организм человека;

- выяснить, какую роль играет чай в жизни людей.

**Гипотеза:**

Тема актуальна, так как многие люди в наши дни приобщились к чаепитию. А как научиться выбирать правильный чай, уметь его заваривать и конечно же правильно подавать чай к столу знают не многие.

Что же такое – чай? Напиток? Лекарство? Способ общения? Ответом будет троекратное «Да»! Это универсальный напиток – до еды, во время еды и после еды. Лекарство на все случаи жизни.

**Предмет исследования:** чай

**Объект исследования:** роль чая в жизни человека.

**I. Теоретическая часть**

**1.1. Значение слова «чай»**

Как это просто и привычно – чашка чая!

–Интересно, а что значит слово «чай»?

Я обратилась, к словарям и выяснила, что:

**чай**–это настой из заваренных сушеных листьев или плодов какого-нибудь растения, ягод (Толковый словарь Ожегова);

**чай**–культивируемое вечнозелёное растение, высушенные и особо обработанные листья которого при заварке дают ароматный тонизирующий напиток (С.И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Толковый словарь русского языка.)

Как же появился чай? Из различных источников информаций: энциклопедий, книг и интернета я выяснила, что о происхождении чая и свойствах чайного листа существует множество легенд.

**1.2. Об истории происхождения чая.**

Древнее упоминание о чайном растении относится к первым векам нашей эры. Когда из чайных листьев впервые стали приготавливать бодрящий прогоняющий сон напиток, множество легенд, свидетельствовали о том, что родиной чайного растения мог быть Китай. Согласно одной легенде, чай появился тогда, когда однажды патриарх буддизма Бодхидхарма, или Дамо, во время глубокой многолетней медитации заснул. Проснувшись, Дамо в гневе на самого себя вырвал ресницы и бросил на землю. Их подобрал сам Будда, посадил, и выросли из них кусты чая. А буддисты первыми стали пить чай во время долгой медитации, чтобы взбодрить сознание.

Другая история рассказывает, что более 5000 лет назад в Древнем Китае правил мудрый и просвещенный император Шэнь–нун, который требовал кипятить всю питьевую воду. Однажды летним днём Шэнь–нун и его свита остановилась на отдых, слуги стали кипятить воду для питья, и случайно в кипяток упали сухие листья с ближайшего куста. Вода стала коричневой, и отведав, любознательный император удивился её вкусу и собственной бодрости и издал приказ собирать такие листы и делать из них чудодейственный напиток.

Родиной чайного дерева принято считать Китай. Именно китайцы обратили внимание на способность отвара из листьев оказывать тонизирующее воздействие на организм человека и первыми начали выращивать это растение. В III– IVвеках нашей эры чайное дерево 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.

**2.3. Как появился чай на Руси.**

На Руси «заморская травка» появилась впервые лишь в 1638 году. Московский посол Василий Старков привёз в дар царю Михаилу Фёдоровичу от монгольского Алтын–Хана 4 пуда чайного листа. Однако русский царь Михаил Фёдорович не сразу оценил сушенную траву, посчитав её негодной. Только после подробных расспросов Василия Старкова напиток «чай» был оценён по достоинству. Царь, по приданию отведав необычного напитка, изрёк: «Питие доброе, а когда привыкнешь, гораздо укусное».

Сначала чай пили при царском дворе в качестве лекарства, и только в 1679 году был заключён первый договор о постоянных поставках чая в Россию. Россия направляла в Китай сукно, льняные материалы, кожу, меха, железные и чугунные изделия. 150–160 дней требовалось, чтобы доставить чай. Поэтому чай был дорогим напитком и был не по карману простому народу.

Что же пили раньше на Руси вместо чая?

В России чай делали из сушённых фруктов, цикория, кожицы плодов, измельчённых косточек. Готовый продукт упаковывали в пачки и называли фруктовым чаем. Исконно русскими были рассолы (огуречный, капустный), морсы, брусничная и вишнёвая вода, простой мёд, квас, овсяный кисель.

Самое большое распространение на Руси получил–сбитень–горячий медовый напиток на зверобое, шалфее, лавровом листе, корне валерианы и других растениях. Известен с начала XV в. Продавался в основном только в Москве на рынках и в местах больших скоплений людей. Был русским национальным зимним напитком, а в то время как **квас** – летним. До конца XVII века сбитень был распространён и в общественном, и в домашнем питании, но затем постепенно уступил место чаю.

Сбитень, сохраняется до сих пор, это так называемый травяной чай.

Однако к началу XIX века чай стал кипячёным и пился на Руси уже так же широко, как сбитень и квас. Чайные были открыты повсеместно, и повсеместно же на Руси семьи собирались вокруг самовара.

Как всякое вошедшее глубоко и быт и обычай народа явление чаепитие отразилось в фольклоре. На Руси вошли в употребление выражение «дать на чай» и слова «чаевые» появляется глагол «чаёвничать», к прежнему традиционному приветствию «хлеб да соль» добавилось «чай да сахар», а ещё родилось множество поговорок и шуток. Вот некоторые из них. «Выпей чайку забудешь тоску». «За чаем не скучаем– по семь чашек выпиваем», «Чай не пить, так на свете не жить», «Чай пить– не дрова рубить», «Хлебца купить не на что: с горя чаёк попиваем!»

К концу XIX века Россия, как и Англия, окончательно становится чайным государством. В то время, как вся Европа от Варшавы до Лиссабона, пьёт кофе или шоколад, англичане и русские пьют чай.

Такой расклад сохраняется, и посей день. В Европе кроме Англии, повсюду пьют кофе, в России – чай.

**II. Практическая часть**

**2.1. Польза и вред чая.**

Я задумалась, а полезен ли чай?

Первоначально чай использовался в качестве лекарственного средства. О пользе чая можно слагать легенды. Недаром, например, в русском языке слово «чай» употреблялось изначально как название лекарственного растения. Особая польза чая в том, что он оказывает положительное влияние на весь организм. Регулярное употребление чая очень полезно для здоровья. В состав чайных листьев входят почти все витамины. Свежее сорванный лист содержит в несколько раз больше витамина С, чем цитрусовые. Отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам. В этом отношении особенно полезен зелёный чай. По утверждению древних китайских мудрецов, напиток «удаляет все недуш». Крепкий чайный настой стимулирует работу печени и селезёнки способствует повышению гемоглобина в крови, при ежедневном употреблении активизирует работу высшей нервной системы, полезен для мозга. Он также является эффективным регулятором температуры тела, поэтому в жаркое время года рекомендуется заменять воду зелёным чаем. Напиток может с успехом применяться в качестве первой помощи при отравлениях. Настой незаменим для лечения расстройств кишечника и является мощным средством против дизентерии. Напиток, приготовленный без сахара, способен защищать зубы от кариеса. Компрессы из чая-популярное средство при солнечных ожогах. Полезен чай с растениями: с листьями чёрной смородины, малины, мятой, яблоками, душицей, зверобоем. Чай и фрукты взаимно обогащают друг друга.

Пить надо только свежезаваренный чай. Восточная мудрость гласит: «свежезаваренный чай подобен бальзаму. Чай, простоявший всю ночь, подобен змее».

Я решила выяснить, почему так говорят про вчерашний чай и провёла несколько опытов.

**Опыт № 1.**

Я взяла 2-х дневный чай и свежезаваренный чай. Налил в прозрачные стаканчики и сравнил их по внешнему виду.

Чай свежезаваренный прозрачный, с приятным запахом, без осадка.

Чай 2-х дневный очень тёмный, мутный, непрозрачный, немного тягучий с беловато-сероватым осадком на дне стаканчика, имеет терпкий запах. На поверхности чая я увидел радужное пятно, похожее на бензиновую плёнку на поверхности воды. Значит, в чае накопились вредные вещества.

Я сделала вывод, что со временем состав чая изменился, он стал более концентрированным, насыщенным, в нём появились новые, возможно, вредные вещества.

**Опыт № 2.**

Я решила выяснить, а как будет влиять чай на живой организм. Для этого я взяла 2 листочка (китайской розы, комнатной розы) и положил их в стаканчик с чаем. Через 1 час я увидела, что в свежезаваренном чае листочек не изменил свою окраску, плавал на поверхности жидкости и был таким же свежим и красивым. В чае с 2-х дневной выдержкой листочек чуть утонул, потерял свою окраской, стал коричневато-зеленым и завял. Значит, переизбыток концентрированных веществ в час плохо повлиял на живой организм.

Оказывается чай и полезен, и вреден. Давнишний чай вреден для живых клеток, а значит для здоровья. Оказалось, что чай полезен в том случае, если правильно его употреблять в пищу.

Китайская традиция содержит некоторые ограничения на употребление чая, чтобы избежать проявления его вредных качеств:

***Не пить чай на пустой желудок.***

***Не пить чай слишком горячим, обжигающим.***

***Не пить холодный чай.***

***Не заваривать слишком крепко.***

***Не заваривать слишком долго.***

***Не запивать чаем лекарства.***

***Не пить вчерашний чай.***

**2.2. Социальный опрос**

Я решила выяснить, а знают ли мои друзья, одноклассники и учащиеся нашей школы, о вреде и пользе чая. Я провёла анкетирование. Ребятам были предложены 3 вопроса:

1.Пьёте ли вы чай?

2.Какой чай вы предпочитаете?

3. Знаете ли вы о пользе и вреде чая? (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Было опрошено 20 человек.

Ответили: 1вопрос 20 человека - пьют чай (100 %),

2 вопрос предпочитают чёрный чай в пакетиках 15 человек (75 %),

3 вопрос только 5 человек знают о пользе и вреде чая (25%).

Эти же вопросы я задал учителям нашей школы.

***Вывод:*** Проведённый опрос свидетельствует о том, что чая пьют все, но не все знают о пользе и вреде чая.

**2.3. Секреты приготовления чая.**

Изобретение способа расфасовки чая в пакетики значительно облегчает процесс заваривания но вот засыпается в пакетик чаще всего не самый лучший товар. В основном на изготовление такого чая идёт чайная пыль или крошка - в лучшем случае без добавок другого сырья. Например, желая сэкономить, в чайную массу подмешивают различные более дешевые растительные заменители: листья вишни, тополя, ивы, дуба, жженый сахар для цвета, а также всевозможные пищевые красители и ароматизаторы. Но если наслаждаться истинным вкусом чая нужно уметь разбираться и заваривать настоящие заварочные чаи.

Способов заварки чая не так уж много. Зато секретов и тонкостей немало. Но главный секрет - хороший чай, хорошая вода, хорошая посуда.

Универсальный рецепт заваривания вкусного чая состоит из следующих этапов:

–*кипячение воды;*

*–согревание заварочного чайника;*

*–засыпание заварки;*

*–заливание заварки кипятком и помешивание;*

*–настаивание;*

*–разливание по чашкам.*

При согревании заварочного чайника важно соблюдать три основных правила:

–заварочный чайник, должен быть прогрет равномерно, а не так, что один бок горячее, а другой холоднее;

– заварочный чайник, должен нагрет не сильно, он должен быть примерно такой же температуры, что и вода, которой вы собираетесь заваривать чай;

–в идеальном случае прогретый заварочный чайник, должен быть ещё и сухим.

Процедуру засыпания чая в заварочный чайник нужно выполнять как можно быстрее: быстро открыть, быстро пересыпать необходимое количество чая в заварочный чайник, залить кипятком и закрыть. Заливать заварку кипятком можно в один или несколько приёмов. Наиболее стандартной схемой для заваривания чёрного чая является заваривание в два приёма: сначала чай заливается кипятком на объём примерно 1/3 заварочного чайника, чаю дают разбухнуть 1-2 минуты, и потом доливают кипятком, далее уже настаивают заварку до готовности.

В наше время чаепитие проходит достаточно свободно, за чаем ведут беседу. Тема беседы может быть любой, но тон всегда предполагается спокойный, задушевный, доверительный. Чаепитие имеет целью получение удовольствия.

***Пейте чай, будьте бодры и здоровы!***

**Заключение**

Рассмотрев все поставленные перед собой задачи, я пришла к выводу, что чай превосходный очень древний оздоровительный напиток, узнал очень много из истории чая, изучил когда чай может приносить пользу, а когда вред. Выяснил, что сегодня трудно представить Россию без чая.

Вслед за тем, как на Руси появился чай, его сталь считать символом гостеприимства.

Чай -не только напиток для утоления жажды, прежде всего волшебный напиток для сохранения здоровья.

Поэтому необходимо выбрать для себя тот сорт чая, в котором нравится всё: и размер чаинки, и цвет настоя и вкус, и аромат. Тогда чаепитие превратится в магический ритуал, а Вы всегда будете в прекрасном настроении.

**Литература**

1. С.И. Ожегов, и Н. Ю. Шведова. Толковый словарь русского языка.- М.: АЗЪ, 1994-928 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

|  |
| --- |
| **АНКЕТА**  1.Пьёте ли вы чай?  2.Какой чай вы предпочитаете?  3. Знаете ли вы о пользе и вреде чая? |