Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

«Средняя Общеобразовательная Школа» с.Вознесенье

**Проектная работа по технологии**

**«Выпей чайку – позабудешь тоску»**

Выполнили: ученицы 1 класса

Багаветдинова Камила

Дороничкина Валерия

Руководитель проекта:

Олтян Нина Георгиевна

2015г.

Если хворь с кем приключиться –

Чаем можно полечиться

Чай всех снадобий полезней –

Помогает от болезней.

Чай в жару нас освежает,

И в морозы согревает,

И сонливость переборет

И с усталостью поспорит.

Сокрушит любой недуг,

Чай здоровью лучший друг.

Выпей чайку – позабудешь тоску.

Чай крепче, если он с добрым другом разделен.

**Цель проекта:** выяснить, что такое чай и в чем его польза.

**Задачи:**

Ознакомиться с историей чая;

Узнать какие виды чая существуют;

Выявить полезные и вредные свойства чая;

Ознакомиться с чаепитием какособенностью русского гостеприимства; Провести анкетирование;

Изучить способы заваривания чая;

**Тип проекта:** информационно-исследовательский.

**Презентация к проекту.**

****

**Актуальность.**

Мы пьем чай каждый день и не задумываемся, когда и где он появился, из какого растения он получен, где это растение живет, и как из него получают «тот самый чай», который мы завариваем в чайнике. Какую пользу приносит чай? Когда, какое количество и какие виды чая рационально употреблять и почему?

Чай является самым традиционным напитком в России. Для того чтобы выбрать хороший чай, надо хотя бы приблизительно знать, каким он может быть. Полки магазинов радуют глаз многообразием: черные и зеленые, крупнолистовые и просто листовые, гранулированные и пакетированные, со всевозможными фруктовыми и ягодными наполнителями, травяные чаи.

Чай пьют не только в России, но и во многих других странах. Например, китайцы и японцы пьют зелёный чай, англичане – чёрный, цейлонский и индийский чаи с молоком или сливками.  
В настоящее время чай – всем известный и популярный напиток во всех уголках Земли. Его пьют в Азии, Европе, Америке, Африке и Австралии. На протяжении всей истории распространения чая жители различных стран занимались изучением его свойств, формировали свои традиции его приготовления и употребления.

Сейчас чай – привычный напиток, который пьют большинство людей по всему миру. Многие уже даже не могут представить себе хотя бы один день без чашечки чая. Чаем уже ни кого не удивишь, но вот его отсутствием запросто, он стал уже повседневной привычкой и приятным времяпровождением для миллионов людей. Но так было не всегда. Были времена, когда люди и вовсе не знали об этом ободряющем напитке. С момента открытия чая в Китае и до наших дней он прошел долгий и порой нелегкий путь.

**Из истории чая.**

Слово «чай», от китайского «тцай-ие», означает «молодой листочек». Растение из которого люди научились готовить чай, происходит из Китая, где оно росло в диком виде, пока китайцы не обнаружили, что его листья при заварке в горячей воде придают ей особый вкус и аромат, а сам напиток является профилактикой разнообразных заболеваний.

Понятие «чай» в толковом словаре русского языка означает культивируемое вечнозеленое растение, высушенные и особо обработанные листья которого при заварке дают ароматный тонизирующий напиток.

История чая включает в себя ряд спорным фактов, даже легенд, сохранившихся с того времени, по которым, например, родиной чая считается Китай. Долгое время именно так все и думали, пока в 1825 году в горных джунглях Индии не были найдены плантации чайных деревьев. Подобные лиственные насаждения также были обнаружены на юге Гималаев и в юго-восточном крае Тибета. Поэтому вопрос о родине чая до конца не решен и является предметом споров и по сей, день.

*«Одна из старинных китайских легенд так рассказывает о происхождении чая. Давным-давно пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираются на кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными травами, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив сил.»*

На сегодняшний день, чай обрабатывается в примышленных масштабах в более чем 30 странах мира. Это, в свою очередь, явственно характеризует популярность и качества этого напитка, приглянувшегося миллионам жителей из различных уголков земного шара.

Одновременно с быстрым распространением и популяризацией чая в Азии, вкусный напиток добрался и до России. Первыми чай в Россию привезли китайцы в 1618 году в качестве подарка царю Михаилу Федоровичу, который был у престола с 1613 по 1645 год. Заварив чай, он был очарован получившимся напитком, и это стало началом торговли между двумя странами. Так началась истории чая на Руси.

Со временем популярность чая в России только увеличивалась и к 1900 году Россия уже сама освоила особенности выращивания чая и заложила свои собственные плантации в Краснодаре. Это не стало поводом для отказа от импорта чая из-за границы, но позволило получить свой собственный продукт, соответствующий высоким международным стандартам, который впоследствии даже экспортировался в страны ближнего зарубежья.

Отличительными особенностями потребления чая в России являются:

-крепкая заварка;

-добавление лимона и сахара;

-напиток пьют совместно с десертами и сладостями.

**Виды чая.**

Наиболее распространены такие типы чая: чёрный, зелёный, красный и жёлтый.Вкус и аромат напитка зависят от того, насколько созрели листья, в какое время года собрали урожай, где растет куст. Для изготовления элитных сортов чая используют только бутон и два ближайших к нему листочка. Нижние листья – с третьего по восьмой – подходят для получения низкосортных видов. Другие части растения в производство чая не поступают. Из 100 килограммов свежих листьев выходит около 24 килограммов готового, сухого продукта. 500 разнообразных сортов чая можно изготовить из листвы одних и тех же кустов, меняя технологию производства.

**Рассмотрим самые популярные виды чаев.**

**Белый чай** вырабатывается из первых листьев, собираемых ранней весной еще до того, как они полностью распустятся. Нескрученные листья напоминают крошечные белые бутоны. Благодаря этому сходству и появилось название чая. Чай дает чистый настой с небольшой желтизной, приятный бархатистый вкус и сильный аромат.

**Желтый чай** не производят для массового потребителя, насладиться им – недешевое удовольствие. Желтый чай собирают из совсем юных побегов, фактически почек чайного листа. Затем их высушивают или на солнце, или в тени, потому различают «солнечные» и «теневые» сорта чая. Чай вырабатывается из чайных почек, собираемых всего два раза в году. Внешний вид желтого чая особого восторга не вызывает, но вкус готового напитка… Он просто божественный, и вкус желтого чая, его запах невозможно спутать ни с чем другим. Чай обладает ярко выраженным изысканным ароматом, а также необыкновенно длительным, ярким послевкусием. Многие века желтый чай было запрещено вывозить за пределы Китая под страхом смерти, а попытки постоянно производились, и не один человек потерял жизнь, пытаясь познакомить другие государства с волшебным вкусом и ароматом желтого чая.

**Зеленый чай** долгое время не употребляли в нашей стране, да и сейчас только начинает завоевывать ранок в нашей стране, так как много стали писать о целебных свойствах этого напитка. Основная задача при производстве зеленого чая состоит в том, чтобы сохранить лечебные природные биологически активные вещества свежих листьев таким образом, чтобы они смогли высвободиться в чашку с чаем во время заваривания. Как раз этой цели служит вся технологическая цепочка изготовления зеленого чая.

**Каркаде** – один из самых известных в России нечайных чаев, представляет собой высушенные цветы суданской розы (цветок гибискуса). Напиток красного цвета с приятной кислинкой, отлично сочетается с сахаром. Пьют его как горячим, так и холодным.

**Зеленый и черный чай - в чем различие**

**Черный и зеленый чай** делают из одного и того же листа. Но для получения черного чая чайный лист ферментируют, т. е. подвергают специальному созреванию, а затем сушат в горячих печах, отчего он приобретает черный цвет. Зеленый чай - чай, не подвергнутый ферментации и термической обработке, и он лучше сохраняет свой естественный зеленый цвет и в сухом виде, и в настое. Эти внешние различия черного и зеленого чая отражаются на вкусе и свойствах того и другого.

**Чай и времена года**

Весной следует пить цветочный чай, летом - [зеленый чай](http://tea.ru/272.html), осенью - молодой [зеленый чай](http://tea.ru/272.html), а зимой - [черный чай](http://tea.ru/d-108.html). Весной оживает природа, но в это время люди часто чувствуют усталость, их мучает сонливость.

В весенние дни цветочный чай помогает прогнать сон. Такой чай очень бодрит и тонизирует. Самый известный и распространенный цветочный чай в Китае - это [жасминовый чай](http://tea.ru/d-623.html). Аромат цветов жасмина в совокупности с листьями [зеленого чая](http://tea.ru/272.html) придают горячему напитку неповторимый вкус.

В жаркие летние дни лучше всего пить [зеленый чай](http://tea.ru/272.html), потому что он относится к неферментированному чаю. [Зеленый чай](http://tea.ru/272.html) можно пить холодным или добавить в горячий чай несколько кусочков льда.

Осенью принято пить чай, относящийся к категории, находящейся где-то между [зеленым](http://tea.ru/272.html) и [черным чаем](http://tea.ru/d-108.html).

С точки зрения китайской медицины зимой следует пить [черный чай](http://tea.ru/d-108.html), потому что именно он согревает и способствует сохранению тепла в организме.

**Полезные и вредные свойства чая.**

Чай снимает головные боли и усталость.

Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности — с различными добавками).

Чай облегчает самочувствие во время жары.

Чай освежает и прогоняет сонливость.

Чай успокаивает, снимает стресс.

Чай способствует перевариванию жирной пищи.

Чай выводит из организма яды.

Чай продлевает жизнь.

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. Свежезаваренный лист содержит в несколько раз больше витамина *С*, чем цитрусовые. Отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам. В этом отношении особенно полезен зеленый чай.

По утверждению древних китайских мудрецов, напиток «удаляет все недуги». Несмотря на некоторое преувеличение, данная точка зрения имеет реальную основу. Крепкий чайный настой стимулирует работу печени и селезенки, способствует повышению уровня 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 зеленым чаем. Напиток может с успехом применяться в качестве первой помощи при отравлениях. Настой незаменим для лечения расстройств кишечника и является мощным средством против дизентерии. Чай, приготовленный без сахара, способен защитить зубы от кариеса. Компрессы из чая – популярное средство при солнечных ожогах.

Китайцы, открывшие человечеству чай, утверждают, что этот напиток обладает массой целебных свойств. При этом каждый сорт чая отличается своей особенностью воздействия на организм.

***Чёрный чай*** способствует выведению токсинов из организма, одновременно и возбуждает, и успокаивает, чёрный чай с молоком, замедляет вымывание кальция из костей, поэтому считается неплохой профилактикой остеопороза – снижения плотности костной ткани.

***Зелёный чай*** бодрит, благотворно влияет на организм при простудных и других заболеваниях органов дыхания, а также активизирует кислородный обмен, снижает артериальное давление, тонизирует нервную систему и заряжает энергией.

***Каркаде*** согревает в холод и охлаждает в жару, богат витамином Р, который укрепляет стенки сосудов.

***Белый чай*** способствует замедлению процессов старения в организме.

Употребление чая, может принести и вред человеку.Хочется сказать о том, в каком случае чай действительно вреден. И это вовсе не проблемы чая – это проблемы тех людей, которые не умеют его употреблять. Чай – не лекарство. Он не может быть опасным. Но всё-таки некоторые правила стоит соблюдать.

Настой чайных листьев – сильнодействующее средство, поэтому употреблять его необходимо умеренно.

На пустой желудок чай пить нельзя. Ни чёрный, ни зелёный. Ромашковый или мятный, липовый или малиновый – можно.

Холодный чай также пить не стоит. Не переживайте по поводу холодных чаёв из бутылок – к чаю они не имеют никакого отношения. А вот настоящий чай в холодном виде действительно вреден. Тёплый чай ободряет, а холодный – даёт совершенно противоположный эффект. Он утомляет, да ещё и оказывает дурное воздействие на желудок.

Обжигающий чай – это также вредно, как и любая обжигающая жидкость, в принципе. После попадания кипятка в организм, может появиться боль в зубах, горле, пищеводе или желудке.

Крепкий чай постоянно пить нельзя – когда его количество доходит до семи чашек в день, стоит подумать об ограничении этого напитка. Если же выпить крепкий чай перед сном, то не только не получится уснуть, но и головной боли точно не избежать.

Знаете ли вы, что лекарства необходимо запивать только водой? Чай способен разрушить состав некоторых лекарств, так что запивать им таблетки и порошки не рекомендуем.

Не пейте вчерашний чай! Заварите свежий, душистый!

**Чаепитие по-русски**

В наши дни, как в старину, празднично накрытый стол с кипящим са­моваром символизирует русское гостеприимство.   
Не зря наш народ придумал поговорку: Чай пить - приятно жить или выпей чайку - позабудешь тоску.

Чай по-русски – это нечто особенное. Наше традиционное чаепитие не похоже ни на английское, ни на японское, ни на китайское, хотя, конечно, мода на чай пришла к нам из-за границы. Ну, скажите, у кого еще есть пузатый самовар, бокастые чашки с яркими цветами, привычка пить чай из блюдца и вприкуску с кусочками колотого твердого сахара?

Кстати, для того, чтобы колоть сахар, практически в каждом доме были специальные щипчики. У некоторых они наверняка сохранились и по сию пору.

Русское чаепитие – это не только традиция, но и возможность перекусить (не зря же гостям принято предлагать чаю), способ согреться в мороз и расслабиться после трудового дня. Да и беседовать гораздо приятнее за чашкой чая, нежели всухомятку.

Впрочем, мы вполне можем воссоздать нечто подобное этой идиллической сцене и в наши дни. Самовар подойдет электрический, если вам не хочется возиться с дымящим пузатым агрегатом.

Аромат чаю помогут придать мята, чабрец, душица, листья смородины и малины (если чай по-русски, то никаких заморских изысков в виде бергамота, жасмина, искусственных ароматизаторов быть не должно).

Чаевничали все – от аристократов и дворян до простых людей.

Чай пивали малый, большой и с полотенцем. "С полотенцем" – это значить пить много и долго, до пота, который этим полотенцем и предполагалось утирать.  
Издавна ценился чай с пенкой. Считается, что именно пенка является показателем крепости напитка и свидетельствует о том, что чай свежезаваренный. Чтобы соответствовать этому стереотипу, наши сообразительные соотечественники в былые времена шли на хитрости: наливали чай с высоты (падающая жидкость пузырится, что создает иллюзии пенки), добавляли какие-то посторонние примеси в чай.

**Анкетирование**

Мы решили выяснить, что известно ученикам и учителям нашей школы о чае. Мы провели анкетирование по следующим вопросам.

**Анкета.**

**1.**Любите ли вы пить чай?

1.да 2.нет

**2.**Какому виду чая вы отдаете предпочтение?

1.крупно-листовой 2.гранулированный

3.пакетированный 4.зеленый

**3.**Как часто вы пьете чай?

1. 1-3 раза 2. 3-5 раза

3. более 5 раз

**4.**Зависит ли качество чая от его цены?

1.зависит 2.независит

3.не знаю

В анкетировании приняли участие 36 человек.

Анализ результатов анкетирования показал, что почти все опрошенные любят и пьют чай.

Из 36 человек 24 предпочитают пакетированный чай потому что он удобен в заваривании. 5 человек отдают предпочтение зеленому чаю. 4 человека крупно-листовому и только 1 человек гранулированному.

В основном опрошенные нами люди пьют чай 1-3 раза в день. И большинство людей принявших участие в анкетировании считают, что качество чая зависит от его цены.

**Правила заваривания чая.**

Существует множество национальных традиций чаепития – японская чайная церемония, китайское искусство гунфу-ча, русское чаепитие, английское чаепитие и другие.

***Универсальный рецепт заваривания вкусного чая состоит из следующих этапов:***

кипячение воды;

согревание заварочного чайника;

засыпание заварки;

заливание заварки кипятком и помешивания;

настаивание;

разливание по чашкам.

***При согревании заварника важно соблюдать три основных правила:***

-заварник должен быть прогрет равномерно, а не так, что бы один бок горячее, а другой холоднее;

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

-в идеальном случае прогретый заварник должен быть еще и сухим.

Процедуру засыпания чая в заварник нужно выполнять как можно быстрее: быстро открыть чайницу, быстро пересыпать необходимое количество чая в заварник, залить кипятком и закрыть. Рекомендуется насыпать чай не просто горкой, а сделать заварником пару встряхивающих круговых движений, как бы «размазать» засыпанный внутрь чай по стенкам нагретого заварника. Заливать заварку кипятком можно в один или несколько приемов. Наиболее стандартной схемой для заваривания черного чая является заваривание в два приема: сначала чай заливается кипятком на объем примерно 1/3 заварника, чаю дают разбухнуть 1-2 минуты, и потом доливают кипяток, далее уже настаивают заварку до готовности. Для того чтобы чай был ароматнее, вкуснее и полезнее, в чайник можно добавить несколько листочков травы – мяты, мелиссы, смородины, душицы или просто кусочек сахара, а лучше всего ложечку качественного мёда.

**Проведение чайной церемонии в Китае.**

Изысканно пить чай нас научили китайцы. Проведение чайных церемоний зародилось изначально в Китае. В Китае чай, это не просто напиток, для них он «огонь жизни». Важная цель проведения чайной церемонии – раскрыть вкус и аромат чая, поэтому проходить она должна не в спешке.

Как проходит чайная церемония, расскажем шаг за шагом.

Перед чаепитием подаются сладости «омогаси». Они подаются с целью снять дискомфорт от чувства голода. Китайцы считают, что в первую очередь еда должна быть приятна на вид, а потом уже насыщать Вас.

1. Непосредственно сам чай!

2. Кипятим воду. Лучше всего для этой церемонии подойдёт родниковая вода. Но, к сожалению не каждый может позволить себе такую воду, особенно в городе. Поэтому можете не переживать. Воду снять с огня надо тогда, когда на поверхности начинают лопаться маленькие и большие пузыри.

3. Необходимо познакомиться с чаем. Чай для заварки насыпаем в чайную коробочку (чахэ). Вдыхаем ароматы и наслаждаемся ими.

4. Подогреваем чайник для заварки, насыпаем сухой чай и заливаем кипятком. Закрываем его, обматываем его полотенцем, разбалтываем из стороны в сторону.

5. Когда чай заварился, пить его сразу нельзя, этот настой используют для обмывания чайного листа.

6. После того как промыли листы, чай разливают по вэнсябэй на 3/4 от объёма. После этого плотно накрывают и переворачивают.

7. После того, как чай выпили, необходимо повторить ещё раз. Чай необходимо заваривать до тех пор, пока он не потеряет свои свойства и аромат.

Разговор за чаем должен идти непосредственно о самом чае. Часть церемонии – снятие напряжение и полное расслабление, поэтому никаких разговоров о делах и работе.

Проводить такую церемонию очень интересное занятие, особенно для наших людей. Пейте чай и расслабляйтесь.

**Выводы.**

Чай - это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Чаепитие укрепляет дружбу. При правильном употреблении оказывает благоприятное действие на организм человека. Ученые давно установили, что в чае содержатся полезные, биологически активные вещества. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, повышают умственную и физическую способность человека. Чай усиливает сопротивляемость организма простуде, инфекционным заболеваниям, воспалительным процессам.