

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ КОНКУРС НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКЕ»**

Направление: СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ ПРОЕКТЫ И ИНИЦИАТИВЫ

Тема: ЧАЕВЕДЕНИЕ: ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ

Соискатель: Айдин Михаил Игоревич, Иванов Виктор Романович

Научный руководитель: Иванова Олеся Николаевна, педагог дополнительного образования

Место выполнения работы: г. Санкт-Петербург, Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга.

Аннотация

В современном мире, где популярность сладких газированных напитков среди подростков растёт, чай остаётся одним из самых доступных и потенциально полезных напитков. Однако ученики мало знают о его разнообразии, культуре потребления и качестве. Данный проект «Чаеведение: путь к здоровью и гармонии» направлен на изучение предпочтений учащихся, просветительскую работу о богатой истории и видах чая, а также на практическое исследование его качества. Мы доказали, что дорогая цена не всегда гарантирует хороший вкус, и сформулировали рекомендации для осознанного выбора этого напитка.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Теоретическая часть: «Мир в чашке чая»	
1.1. История чая: от мифов до мировых чашек	6
1.2. Основные виды чая: вся палитра на одном кусте	6
1.3. Польза чая: наука в чашке	7
Глава 2. Практико-исследовательская часть	
2.1. Социологический опрос: «Чайные предпочтения школьников»	8
2.2. Практическое занятие «Любимый чай»	10
2.3. Эксперимент «Цена против качества»	11
Выводы	13
Заключение	13
Список литературы	15
Приложения	16

Введение

Чай — это больше, чем просто напиток. Это ежедневный ритуал, символ гостеприимства и часть культурного кода миллионов людей, в том числе и в России. С него начинают утро, им завершают трапезу, им угощают гостей. Однако, несмотря на такую повсеместность, наши знания о чае часто ограничиваются названием на пачке и привычным вкусом.

Актуальность нашего исследования обусловлена несколькими важными факторами:

Культурно-бытовой: Чай — самый потребляемый после воды напиток в мире, но осведомлённость о его многообразии, истории и правильной культуре потребления среди школьников, как правило, невысока.

Здоровьесберегающий: В условиях широкого распространения сладких газированных напитков и энергетиков, качественный чай представляет собой здоровую и полезную альтернативу, способствующую гармоничному развитию.

Потребительский: Рынок чая насыщен товарами разного качества и ценового диапазона, что ставит перед покупателем, в том числе подростком, сложный вопрос выбора. Существует проблема недобросовестной маркировки и несоответствия заявленных свойств реальным.

Таким образом, возникает противоречие между массовым ежедневным употреблением чая и недостаточным уровнем знаний о нём, что может привести к неосознанному выбору и потреблению некачественного продукта.

Целью нашего проекта является: исследовать чайные предпочтения школьников и качество различных образцов чая через комплексную просветительскую и экспериментальную деятельность.

Для достижения этой цели мы поставили следующие **задачи**:

- ✓ Изучить научно-популярную литературу, историю происхождения и распространения чая.
- ✓ Провести и проанализировать социологический опрос (включая элемент «слепой» дегустации) среди учащихся 3-9 классов для выявления их предпочтений и уровня информированности.
- ✓ Разработать и провести цикл просветительских занятий для разных возрастных групп, направленных на расширение знаний о видах, свойствах и культуре чаепития.
- ✓ Провести сравнительный эксперимент, по органолептической оценке, (вкус, цвет, аромат, прозрачность) разных видов и марок чая при правильном заваривании.
- ✓ Проанализировать все полученные результаты, обобщить их и сформулировать практические рекомендации для школьников по выбору качественного чая.

Объектом нашего исследования является чай, как многогранный культурный феномен и широко распространённый пищевой продукт.

Предметом исследования выступают чаепитие как привычка и вкусовые предпочтения школьников, а также органолептические свойства (вкус, цвет, аромат, прозрачность) конкретных образцов чая.

В работе использован комплекс методов исследования, адекватных поставленным задачам:

Теоретические: анализ и обобщение информации из литературных и интернет-источников.

Эмпирические:

- Социологический: анкетирование.
- Экспериментальный: сравнительный эксперимент с завариванием и органолептической оценкой образцов.
- Практико-ориентированные: разработка и проведение просветительских занятий, наблюдение за реакцией участников.

Методы обработки данных: сравнительный анализ, описание, визуализация результатов (таблицы, диаграммы).

Работа состоит из введения, теоретической главы, практической части (включающей описание опроса, эксперимента и просветительской деятельности), заключения, списка литературы и приложений.

Почему такое введение работает:

Логичный поток: От общего (чай везде) к частному (но мы о нём мало знаем), затем к проблеме и её решению (наш проект).

Убедительная актуальность: Показаны три разных ракурса (культура, здоровье, потребитель), что делает проект многоплановым и значимым.

Чёткость: Цель, задачи, объект, предмет и методы прописаны ясно и взаимосвязано. Видно, что каждая задача ведёт к цели, а каждый метод отвечает на конкретный вопрос.

Научный стиль: Используется соответствующая лексика, но текст остаётся понятным.

Это введение создаст у членов жюри или учителя чёткое понимание глубины и продуманности вашего проекта с первых же страниц.

Глава 1. Теоретическая часть: «Мир в чашке чая»

1.1. История чая: от мифов до мировых чашек

Чай – это не просто напиток. Это 5000 лет истории, приключений и легенд, которые начинаются в Древнем Китае.

- **Легенда о первом листе:** Самая красивая легенда гласит, что чай открыл император **Шэнь-нун**, «Божественный земледелец», около 2737 года до н.э. Он был мудрецом и целителем, который проверял на себе действие сотен трав. Однажды под кроной дикого чайного дерева в его котел с кипятком упало несколько листьев. Император попробовал получившийся ароматный настой и ощутил невероятную бодрость и ясность ума. Так, по преданию, был открыт чай.
- **Реальность:** Археологические и письменные источники подтверждают, что чай, как лекарственное средство и напиток действительно использовался в Китае за несколько тысячелетий до нашей эры. Сначала его варили, прессовали в лепёшки, а позже, во времена династии Тан (VII-IX вв.), он стал популярным напитком для аристократии и монахов, помогающим в долгих медитациях.
- **Путь на Запад:** Чай долго был секретом Китая. В Европу он попал лишь в XVI веке благодаря португальским и голландским купцам и был настолько дорог, что его хранили в специальных шкатулках. В России чай появился в XVII веке в качестве дипломатического дара от монгольского хана русскому царю. А знаменитый «**Великий чайный путь**» — караванная дорога из Китая через Монголию в Россию — был длиннее и опаснее, чем путь шелка!

Вывод: История чая – это история путешествий, открытий и культурного обмена, которая началась с одного случайного (или судьбоносного?) листа.

1.2. Основные виды чая: вся палитра на одном кусте

Удивительно, но **белый, зелёный, жёлтый, улун, красный и чёрный чай** могут быть сделаны из листьев одного и того же растения – *Camellia sinensis*. Всё дело в магии обработки, главный секрет которой – **ферментация (окисление)**.

Представьте себе свежесобранный чайный лист. В его клетках есть сок и ферменты. Когда лист повреждают (мнут, скручивают), сок и ферменты вступают в реакцию с кислородом, запуская процесс окисления. Лист темнеет, а его вкус и аромат меняются. **Степень этой ферментации и определяет вид чая.**

Давайте представим это как «спектр ферментации»:

Вид чая	Степень ферментации	Как получают?	Вкус и цвет	Это интересно!
Белый	0-5% (минимальная)	Молодые почки и листья, которые лишь слегка подвяливают и сушат.	Вкус: Нежный, цветочный, сладковатый. Цвет: Бледно-жёлтый, соломенный.	Самый натуральный и деликатный чай. Его называют «чаем красоты».

Вид чая	Степень ферментации	Как получают?	Вкус и цвет	Это интересно!
Зелёный	0-10% (не ферментирован)	Лист быстро прогревают (на сковороде или паром), чтобы остановить окисление.	Вкус: Травянистый, свежий, от лёгкого до терпкого. Цвет: От светло-до ярко-зелёного.	Самый популярный чай в Азии. Богат антиоксидантами.
Жёлтый	10-20% (слабая)	Как зелёный, но перед сушкой проходит этап томления. Редкий и ценный.	Вкус: Мягкий, бархатистый, без травянистости. Цвет: Жёлто-янтарный.	Долгое время его делали только для императорской семьи Китая!
Улун (сине-зелёный)	20-70% (средняя, частичная)	Лист мнут так, чтобы окислились только края, а середина осталась зелёной.	Вкус: Невероятно разнообразный: от цветочного и молочного до глубокого и пряного. Цвет: От зелёного до тёмно-янтарного.	Его называют «чайным совершенством» за сложный аромат.
Красный (в Китае) / Чёрный (в России)	70-100% (полная)	Лист полностью скручивают и окисляют.	Вкус: Яркий, насыщенный, с нотками мёда, сухофруктов или пряностей. Цвет настоя: Красный, рубиновый.	Именно этот чай пьёт большинство людей в мире и в России.
Чёрный (Пуэр)	Пост-ферментированный	Проходит не только окисление, но и длительное созревание (как вино) под действием особых микроорганизмов.	Вкус: Землистый, древесный, глубокий, «бархатный». Цвет: Очень тёмный, почти чёрный.	Единственный чай, который со временем становится только лучше и дороже.

Вывод: Шесть цветов чая – это шесть разных судеб одного листа. Выбирая вид, мы выбираем, насколько сильным будет «превращение» листа после сбора.

1.3. Польза чая: наука в чашке

Чай – это природный «супернапиток», и его польза напрямую связана с видом и способом обработки.

1. **Природный энергетик (но без «американских горок»):** Главный стимулятор в чае – **кофеин (теин)**. Но в отличие от кофе, в чае он действует мягче и дольше, потому что связан с танинами (дубильными веществами). Он бодрит, улучшает концентрацию, но не вызывает резкого спада энергии.
 - **Где больше?** В зелёном и белом чае (парадоксально, но факт!), но ощущается слабее. В чёрном – ошутимее.
2. **Щит для клеток: антиоксиданты.** Это главные защитники нашего организма от старения и повреждений. Особенно богаты ими неферментированные и слабоферментированные чаи (белый, зелёный). Они помогают укреплять иммунитет и сохранять здоровье.
3. **У каждого вида – свой «характер» и польза:**
 - **Зелёный и белый:** Лидеры по антиоксидантам, тонизируют, ускоряют обмен веществ.
 - **Улун:** Считается, что хорошо помогает в контроле веса и нормализации пищеварения.
 - **Чёрный (красный):** Отлично согревает, благотворно влияет на сердце и сосуды, благодаря чему его часто пьют в холодном климате (вот почему он так популярен в России!).
 - **Пуэр:** Знаменит своим мощным положительным влиянием на пищеварение и способностью снижать уровень холестерина.

Важность умеренности: Несмотря на всю пользу, чай – это активное вещество. Пить его литрами, особенно крепким и на пустой желудок, – вредно. Это может привести к бессоннице, изжоге или излишней нагрузке на сердце. Золотое правило: 2-3 чашки правильно заваренного чая в день – оптимальны для удовольствия и пользы.

Вывод: Чай – это умный напиток. Он может и взбодрить, и успокоить, и защитить наш организм. Главное – слушать своё тело и выбирать тот вид и крепость, которые подходят вам именно сейчас.

Глава 2. Практико-исследовательская часть

2.1. Социологический опрос с элементами дегустации: «Чайные предпочтения школьников: мнение и вкус»

Цель опроса: Не просто узнать названия любимых чаев, а **сформировать и зафиксировать осознанное предпочтение** учащихся. Мы решили выяснить, какой вкус им действительно нравится, сравнивая разные виды чая непосредственно во время опроса.

Метод и организация:

- **Метод:** Комбинированный метод, включающий дегустацию (слепой вкусовой тест) и последующее анонимное анкетирование.
 - **Выборка:** В исследовании приняли участие **100 учащихся** с 5 по 9 классы.
1. **Процедура проведения (это ключевое нововведение!): Подготовка образцов:** Мы заранее заварили три вида чая по всем правилам: **чёрный** (классический «Майский»), **зелёный** (крупнолистовой) и **красный** (каркаде). Чай был остужен до комфортной температуры и разлит в одинаковые непрозрачные стаканчики с номерами №1, №2, №3, чтобы исключить влияние цвета и бренда на выбор.
 2. **Дегустация:** Каждому участнику мы предлагали попробовать все три образца, запивать водой и отметить, **какой вкус ему понравился больше всего**.
 3. **Анкетирование:** Только после дегустации участники заполняли анкету, отвечая на уточняющие вопросы:

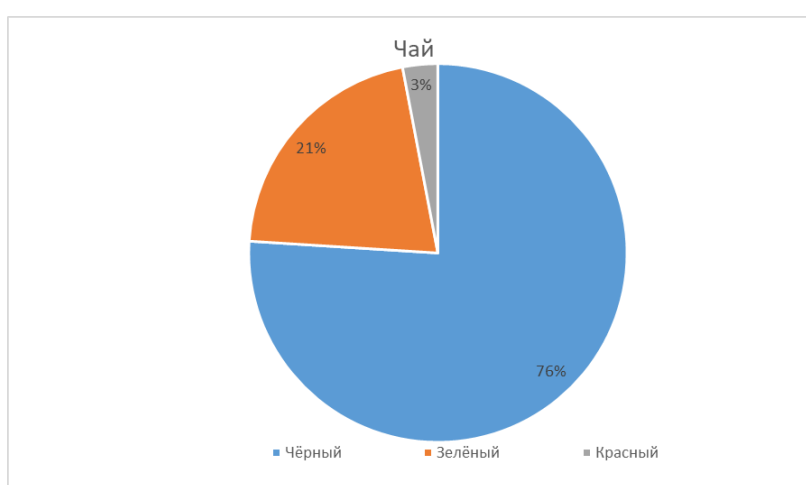
- **Вопрос 1 (основной):** «Какой образец чая (№1, №2 или №3) Вам понравился больше всего по вкусу?»
- **Вопрос 2:** «Как Вы думаете, какой это был вид чая?» (Этот вопрос помогал оценить осведомлённость).
- **Вопрос 3:** «Какой чай чаще всего пьют в Вашей семье?»
- **Вопрос 4 (открытый):** «Опишите вкус понравившегося образца или причину выбора».

Результаты и их визуализация:

1. Результаты слепой дегустации (Ответ на вопрос №1): После непосредственного сравнения вкусов распределение предпочтений оказалось следующим:

- Образец №1 (**чёрный чай**) понравился **76%** участников.
- Образец №2 (**зелёный чай**) предпочли **21%**.
- Образец №3 (**красный чай/каркаде**) выбрали **3%** опрошенных.

Рис. 1. Личные вкусовые предпочтения учащихся в выборе чая



2. Узнавание чая (Ответ на вопрос №2):

- 95% участников, выбравших чёрный чай, верно его определили.
- С зелёным чаем были сложности: только около 60% узнали его вкус, остальные думали, что это «травяной» или «какой-то лёгкий чёрный».
- Каркаде узнали почти все, кто его выбрал.

3. Семейные традиции (Ответ на вопрос №3):

В 78% семей чаще всего пьют именно чёрный чай, что почти идеально совпадает с результатами дегустации.



Анализ результатов и выводы по опросу:

Проведённый опрос выявил **явное доминирование чёрного чая** в среде школьников. Мы проанализировали ответы на открытый вопрос и выделили три основные причины этого явления:

1. **Сила привычки и семейная традиция («Так пьют дома»).** Это самая частая причина. Чайные ритуалы формируются в семье. Если родители с детства заваривают на завтрак ароматный чёрный чай, его вкус и запах ассоциируются с уютом, домашним теплом и становятся «родными». Как сказал один из опрошенных: «У нас всегда пахнет чёрным чаем с утра, другой я даже не представляю».
2. **Вкусовые качества. Роль осведомлённости:** Многим нравится именно характерный терпкий, яркий вкус чёрного чая, возможность регулировать его крепость и сочетать с лимоном, сахаром, вареньем. Зелёный чай некоторые находят «травянистым» или «пресным», а красный — слишком кислым. Тот факт, что многие не смогли верно определить вкус зелёного чая, указывает на дефицит знаний и опыта. Если в семье его не пьют, подросток может просто не знать его вкуса, даже если он ему потенциально понравится.
3. **Доступность и информационное поле.** Чёрный чай — самый распространённый и рекламируемый вид в России. Он занимает основные полки в магазинах, представлен десятками брендов в разных ценовых категориях. Это делает его самым очевидным и привычным выбором. Метод «слепой» дегустации исключил влияние таких факторов, как цвет настоя (зелёный чай выглядит непривычно) или популярность бренда. Участники выбирали чистый вкус, что делает статистику 76% – 21% – 3% особенно убедительной.

Интересное наблюдение: Среди 21%, предпочитающих зелёный чай, многие указали причину «полезнее» или «пью, когда хочу взбодриться без сахара». Это показывает, что часть школьников уже задумывается о здоровом выборе.

Вывод по разделу: Опрос наглядно показал, что **чайные предпочтения школьников на 80% формируются семейными традициями и привычкой**, а уже потом — личными вкусами. Чёрный чай является не просто напитком, а элементом повседневной культуры в большинстве семей. Использование метода дегустации сделало наше исследование глубже и научнее. Мы доказали, что предпочтение чёрного чая у школьников — это не случайность, а устойчивая культурно-пищевая привычка, передаваемая в семье. Однако выявленный интерес к зелёному чаю (каждый пятый!) и низкая осведомлённость о его вкусе стали для нас прямым сигналом к действию: необходимо рассказывать и давать пробовать, расширяя вкусовой кругозор одноклассников.

2.2. Практическое занятие «Любимый чай»

В рамках проекта для учащихся младших и средних классов было организовано интерактивное занятие, посвящённое чаю. Ребята познакомились с историей этого напитка, основными видами чая (чёрный, зелёный, травяной) и географией его произрастания. Особый интерес вызвала демонстрация различных сортов в сухом виде. Кульминацией мероприятия стала дегустация, где дети на практике смогли оценить и сравнить вкус, аромат и цвет разных чайных настоев. Занятие способствовало расширению кругозора и формированию культурных знаний о традиционном напитке. (Приложение №1)



2.3. Эксперимент «Цена против качества»

Гипотеза: Мы предполагаем, что не весь чай, даже следуя инструкции, обладает хорошими вкусовыми качествами, и цена не всегда является показателем этого.

Методика: Описываем чётко: брали одинаковый объём воды (например, 200 мл), одинаковую температуру (кипяток для чёрного), одинаковое количество заварки (1 пакетик), разное время настаивания (3 и 5 минут). Использовали два образца: «Майский чёрный байховый» и «Ахмат чёрный».

Образец чая	Время заваривания	Цвет настоя	Аромат	Вкус	Соответствие ожиданиям
«Майский»	3 мин	Насыщенный	Богатый, цветочно-медовый янтарный	Насыщенный, мягкий, без горечи	Да
«Майский»	5 мин	Очень тёмный	Яркий, с лёгкой терпкостью	Более терпкий, но без горечи	Да
«Ахмат»	3 мин	Светло-коричневый	Слабый, травянистый	Водянистый, с лёгкой горчинкой	Нет
«Ахмат»	5 мин	Коричневый	Резковатый	Явно горький, терпкий	Нет

Анализ результатов: Чай «Майский» полностью подтвердил свойства, указанные на упаковке, и дал хороший вкус в оба промежутка времени. Чай «Ахмат» даже при точном соблюдении инструкции не дал насыщенного вкуса, а при увеличении времени стал неприятно горьким, что может говорить о низком качестве сырья или нарушении технологии обработки.

При строгом соблюдении методики заваривания (температура воды 100°C, контроль по термометру) образец «Майский» полностью раскрыл заявленные вкус и аромат. В то же время чай «Ахмат» проявил негативные свойства: выраженную горечь и слабый аромат. Таким образом, эксперимент наглядно доказал, что объективное качество чая не всегда коррелирует с его стоимостью и раскрученностью бренда.



Выводы

1. По результатам социологического исследования (Задача: изучить предпочтения):

- Установлено, что **вкусовые предпочтения школьников в выборе чая на 76% определяются привычкой к чёрному чаю**, что напрямую коррелирует с семейными традициями (в 78% семей пьют именно его). Это подтвердил и опрос, и «слепая» дегустация.
- Выявлен **дефицит знаний о разнообразии чайной палитры**: лишь около 60% участников смогли верно определить вкус зелёного чая, что указывает на узость чайного кругозора в подростковой среде.

2. По результатам просветительской деятельности (Задача: повысить осведомлённость):

- Разработанные и проведённые интерактивные занятия (с демонстрацией видов чая, рассказом об истории и культуре) **оказались эффективными**. Они вызвали живой интерес у младших школьников и сверстников, что проявилось в вопросах, желании попробовать незнакомые виды (белый, улун) и дискуссиях о пользе.
- **Практика «дать посмотреть и попробовать»** оказалась ключевой. После занятий многие учащиеся отметили, что впервые осознанно ощутили разницу между видами чая и захотели предложить новый вид к семейному чаепитию.

3. По результатам экспериментальной работы (Задача: исследовать качество):

- **Экспериментально доказано, что цена и раскрученность бренда не являются гарантией хорошего вкуса и качества чая**. Образец чая «Майский» (средней ценовой категории) полностью соответствовал заявленным характеристикам при правильном заваривании, в то время как образец «Ахмат» показал негативные свойства (горечь, слабый аромат).
- **Подтверждена критическая важность соблюдения правил заваривания** (температура воды, время настаивания) для раскрытия лучших качеств любого чая. Нарушение инструкции ведёт к ухудшению вкуса даже у хорошего сырья.

4. Общий интегративный вывод (Главный результат проекта):

- Наш проект **«Чаеведение: путь к здоровью и гармонии»** успешно выполнил свою миссию. Мы не только констатировали факт о доминировании чёрного чая, но и **активно повлияли на ситуацию**: расширили знания учащихся, сформировали у них более осознанный и критический подход к выбору этого повседневного напитка. Мы перевели тему чая из бытовой плоскости в культурно-познавательную и исследовательскую.

Заключение

Работа над проектом «Чаеведение: путь к здоровью и гармонии» стала для нас увлекательным и многогранным путешествием. Мы начали его с простого вопроса: «Какой чай пьют вокруг нас?» — и пришли к глубокому пониманию того, что чай является не просто бытовым напитком, а целым культурным миром, обладающим богатой историей, географией и наукой.

В ходе проекта мы успешно соединили три важнейших направления: исследование, просвещение и эксперимент.

1. Исследование (опрос и дегустация) позволило нам сделать «снимок» чайных предпочтений в нашей школе и понять их корни — прочные семейные традиции.
2. Просвещение (занятия для разных классов) дало нам возможность не просто собрать данные, но и активно делиться знаниями, становясь проводниками в мир чайного разнообразия для младших товарищей и сверстников.

3. Эксперимент стал проверкой теории практикой. Он научил нас критическому мышлению: доверять не этикетке и цене, а собственным ощущениям — зрению, обонянию и вкусу.

Главный результат нашей работы заключается не только в полученных цифрах и графиках. Важнее то, что мы смогли изменить отношение к привычному предмету. Мы увидели, как у ребят загорались глаза, когда они впервые рассматривали скрученные листья улуна или пробовали нежный белый чай. Мы доказали, что даже в рамках школьного проекта можно поставить простой, но убедительный эксперимент, результаты которого полезны в повседневной жизни каждой семьи. Социальная и практическая значимость проекта очевидна:

- Для учащихся — это расширение кругозора, формирование основ осознанного потребления и культуры здоровья.
- Для школьного сообщества — это пример того, как учебное исследование может стать объединяющей и познавательной деятельностью для разных возрастов.
- В более широком смысле — это вклад в сохранение и популяризацию чайной культуры, которая является частью общемирового наследия.

Перспективы развития проекта видятся нам в следующем:

1. Углубление химико-биологического направления: можно исследовать влияние времени заваривания на содержание антиоксидантов (например, с помощью йодометрического теста), проверить наличие красителей в пакетированных чаях.

2. Культурологическое расширение: изучить и сравнить национальные традиции чаепития (русское, английское, японское, китайское), возможно, организовать тематический фестиваль в школе.

3. Практическое применение: разработать и издать силами школьников «Памятку для умного покупателя и чаевода» с результатами нашего эксперимента и простыми правилами выбора хорошего чая.

В завершение хочется сказать, что каждая чашка чая — это возможность для маленького открытия. Наш проект помог нам и многим ребятам в школе эту возможность увидеть. Мы убедились, что путь к здоровью и гармонии может начинаться с самого простого — с внимательного и уважительного отношения к тому, что мы пьем каждый день.

Список литературы

1. Виноградский, Б. Б. Путь чая / Б. Б. Виноградский. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Культура и традиции).
2. Гончарова, Т. А. Энциклопедия чая / Т. А. Гончарова. — Санкт-Петербург : СЗКЭО, 2020. — 192 с. : ил.
3. Дубовик, Е. Ю. Чай. Большая книга о вкусе и пользе / Е. Ю. Дубовик. — Москва : АСТ, 2021. — 160 с.
4. История чая в России [Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека. — URL: <https://www.rsl.ru/ru/events/afisha/lectures/istoriya-chaya> (дата обращения: 10.03.2024).
5. Колесниченко, А. В. Чай: химический состав и влияние на здоровье / А. В. Колесниченко // Химия в школе. — 2022. — № 5. — С. 45-52.
6. Основные виды чая и их свойства [Электронный ресурс] // Научно-популярный журнал «Элементы». — URL: https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya_biblioteka/436125/Osnovnye_vidy_chaya_i_ikh_svoystva (дата обращения: 15.03.2024).
7. Похлёбкин, В. В. Чай: Его типы, свойства, употребление / В. В. Похлёбкин. — Москва : Центрполиграф, 2018. — 144 с. — (Классика кулинарии).
8. Соколов, И. А. Великий чайный путь / И. А. Соколов. — Иркутск : Издательство Иркутского государственного университета, 2019. — 320 с.
9. Тихомирова, Н. А. Формирование пищевых предпочтений у подростков / Н. А. Тихомирова // Вопросы питания. — 2021. — Т. 90, № 3. — С. 78-85.
10. Чайная карта мира: от Китая до Англии [Видео] // Arzamas.academy. — URL: <https://arzamas.academy/materials/1529> (дата обращения: 05.03.2024).

Приложения

Приложение №1

Необычное чаепитие. (Внеклассное занятие или клубный час.)

Здравствуйтесь ребята. Меня зовут Олеся Николаевна.

Сегодня я к вам пришла, чтобы провести очень интересное занятие, на тему Чай. Помогать мне в этом будут Витя и Миша.

(слайд 1)

1 Ведущий: Ребята, у нас есть очень интересный предмет, который редко встречается в наших домах. Отгадайте, что это:

2 Ведущий: Четыре ноги, два уха, Один нос и брюхо.

-Что же это такое? Очень трудная загадка. Именно этот прибор изобрели на Руси для приготовления чая. Правильно, это самовар!

(слайд 2)

1 Ведущий: На Руси ребята до чая пили разные напитки: морс, квас, сбитень. **Морс** — это древнейший русский напиток из ягодного сока, с добавлением воды и сахара. **Квас** — это напиток, изготовленный на основе опары (дрожжей) или из ржаных сухарей. А **Сбитень** - это горячий напиток из мёда и пряностей, сейчас в наше время он чем-то похож на глинтвейн.

(слайд 3,4)

2 Ведущий: Первыми чай в России узнали в Сибири. Родина чая Китай. В Россию чай попал из Китая. В 1638 году чай привезли ко двору царя Михаила Федоровича в качестве подарка от китайских послов несколько ящиков чая. Правда, до конца XVII века его употребляли в России только как лекарство. Но вскоре чай стал национальным напитком русских.

(слайд 5)

1 Ведущий: Чай – любимый напиток разных народов. О нем так и говорят: «Устал - пей чай, жарко – пей чай, хочешь согреться – пей чай». Чай – полезный напиток, утоляет жажду, снимает усталость, придаёт бодрость, поднимает настроение.

(слайд 6)

2 Ведущий: Существует много сортов и видов чая. Какие сорта и виды чая, отличающиеся по цвету, вы можете назвать?

Демонстрационный стол.

(Дети называют чёрный, зелёный, красный, жёлтый чай. На столе в прозрачные стаканы разлиты различные сорта чая.)

(слайд 7,8,9)

1 Ведущий: - На Руси всегда пили чёрный чай. На Востоке очень популярен зелёный. Красный чай – один из самых молодых. Он зародился в провинции Фуцзянь, самой европейской провинции Китая.

2 Ведущий: Вообще красный чай в Китае считали изгоем, так как Китайцы его любили и пытались просто продавать. Однако, к удивлению, всех, красный чай получился довольно насыщенным, а самое главное, он хорошо хранился. Таким образом, сначала голландцы, потом англичане, понимая, что красный чай: а) – дешевый, б) – вкусный и в) – транспортабельный, стали заказывать его тоннами.

(слайд 10)

1 Ведущий: Чай любимый напиток русских. Как же правильно заварить чай?

-Правильно ребята сказали, что сначала заварочный чайник должен быть согрет. Сполоснём его кипятком. Засыпаем заварку (чайная ложка на стакан воды плюс чайная ложка на чайник). Заливаем кипятком на две трети, прикрываем полотняной салфеткой. Чёрный чай настаиваем 5 минут, затем доливаем кипятком в чайник.

2 Ведущий: Ребята, кто из вас хочет показать, как правильно заваривается чай?

(Детям предлагается заварить чай.

Выбирается самый грамотный любитель чая.)

(слайд 11,12)

1 Ведущий: Пока готовится наш чай, кто мне может сказать, как правильно пить чай? Совершенно верно, с чаем тоже нужно быть осторожным.

- ▶ Не пить чай на пустой желудок
- ▶ Не заваривать слишком крепко
- ▶ Не заваривать слишком долго
- ▶ Не заваривать более 4-х раз
- ▶ Не пить вчерашний чай

2 Ведущий: Ну, вот и чай готов! Ребята, сейчас мы с вами проведём дегустацию чая. Вы можете подойти и попробовать наш чай, но ещё мы попросим вас проголосовать, какой чай вам понравился больше.

1 Ведущий: Голоса прошу скидывать в коробочку.

2 Ведущий: Большое спасибо ребята. На этом мы заканчиваем наше занятие.

Чай - наш любимый напиток

