

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ  
Администрация Костомукшского городского округа  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»

Исследовательский проект  
Иван- чай. Сорняк или кладезь витаминов.



Работу выполнил: Борисов Ренат  
Ученик 3 «А» класса  
МБОУ «Лицей №1»  
г. Костомукша

**Актуальность.** Сейчас приоритетным направлением является сохранение и укрепление здоровья граждан России. Поэтому, особую актуальность приобретают вопросы правильного питания. Издревле русские люди имели привычку заваривать разные травы для питья не только в лечебных целях, но и для удовольствия. Используя в своем рационе широко распространенное лекарственное растение Иван-чай, мы сможем сберечь свое здоровье до глубокой старости и обрести гармонию с природой.

**Цель исследования:** выяснить, как влияет иван-чай на организм человека, в чём его польза.

**Задачи:**

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Познакомиться с историей происхождения названия Иван-чай.
3. Узнать полезные свойства и противопоказания лекарственной травы Иван-чай.
4. Узнать, где встречается Иван-чай.
5. Самому собрать Иван-чай для приготовления напитка.
6. Анкетирование на тему: «Что вы знаете об Иван-чае?».
7. Оформить буклет «Рецепты приготовления напитка из Иван-чая».
8. Определить наличие витамина С в чае.

**Гипотеза:** предполагаю, что Иван-чай–полезное растение, содержащее полезные витамины и микроэлементы; употребление чая, приготовленного из этого растения, благотворно влияет на организм человека полезен для здоровья и доступен.

**Предмет исследования:** листья кипрея узколистного (Иван-чая).

**Объект исследования:** растение кипрей узколистный (Иван-чай).

**Методы исследования:** поисковый, анализ литературы и материалов сети Интернет, экскурсия, расчет, анкетирование, наблюдение, обобщение.

**Практическая значимость:** работа может быть использована на классном часе, на уроках окружающего мира.

# 1.Основная часть

## 1.1 История происхождения и названия Иван-чай

Жил в одном селе под Питером паренёк Иван, любил щеголять в красной рубахе. Большую часть времени односельчане видели его в лесу, на опушках, среди цветов и трав. Любил он лес, изучал целебные свойства растений. Завидев мелькавший среди листвы алый цвет, говорили: «Да, это Иван, чай, ходит!»



**Как Иван-чай получил своё название?**

## 1.2 Где растет Иван чай



## 1.3 Полезные свойства Иван-чая и противопоказания

**Иван-чай** (копорский чай) – напиток весьма приятный на вкус и цвет, имеющий мощный оздоровительный эффект!

Ещё на Руси употребляли настой из Иван-чая как напиток и лекарство от различных хворей. Эта невзрачная на вид травка по лечебному воздействию и оздоравливающим свойствам, учитывая неповторимое химическое содержание, многократно превосходит даже морскую капусту.



## 2. Результаты исследования

### 2.1 Этапы приготовления Иван-чая

#### Этапы приготовления Иван-чая:

Для того, чтобы приготовить полезный напиток из Иван-чая, тот самый Копорский чай, нужно правильно заготовить сырье. Для заготовки нужно искать места более экологичные и непыльные.



# Хранение чая.

Хранить надо чай в стеклянной или жестяной посуде с плотными крышками.



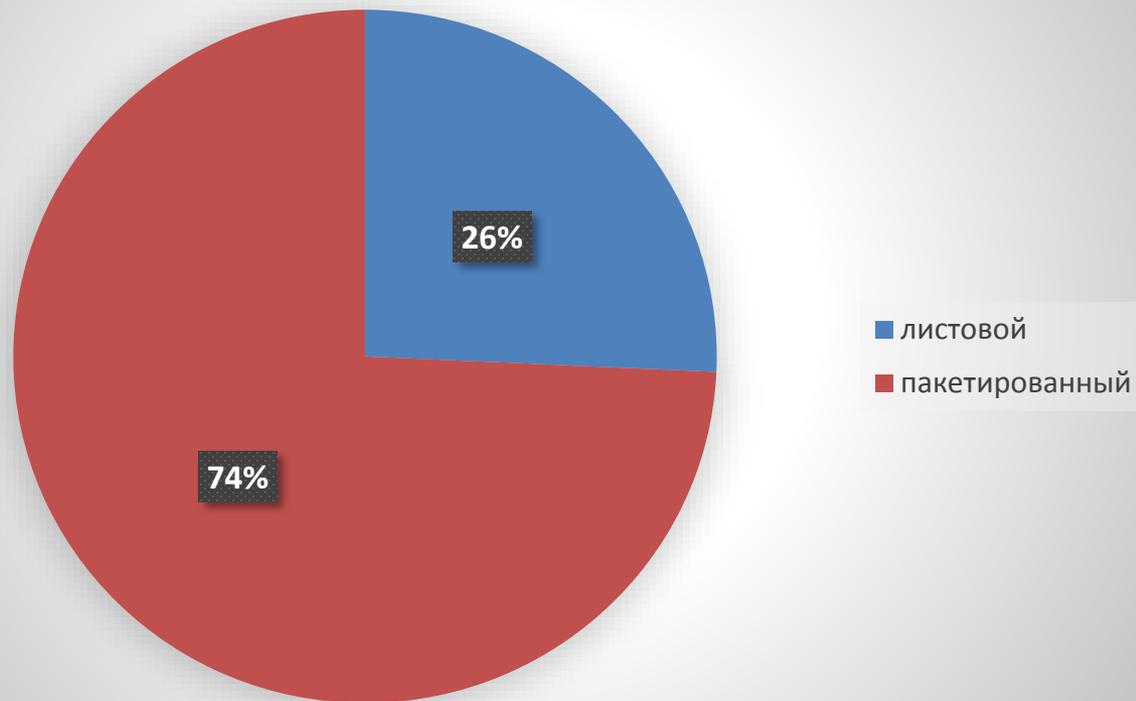
# Способы заваривания



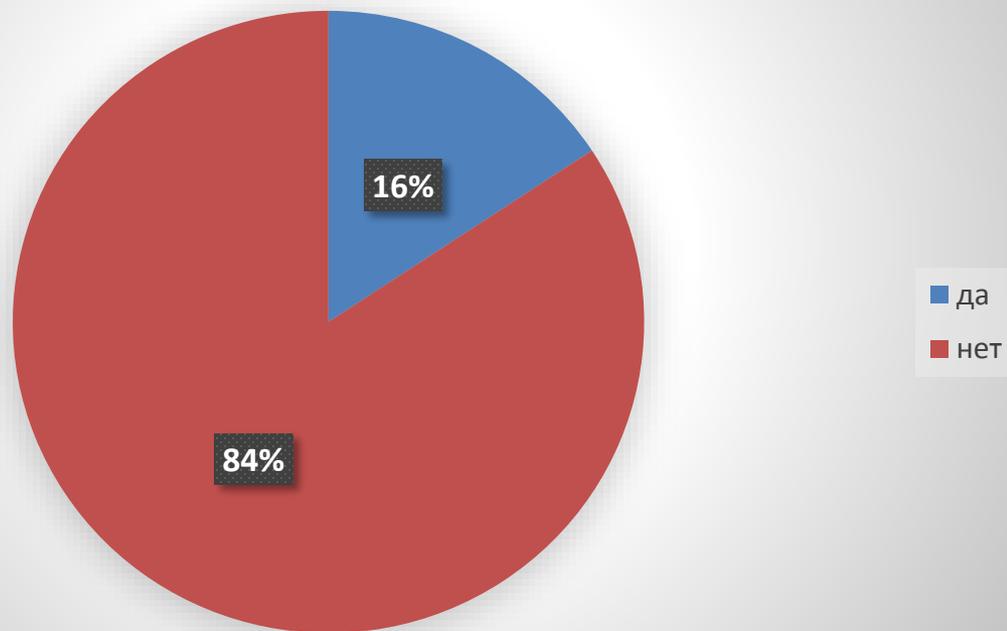
## 2.3 Анкетирование



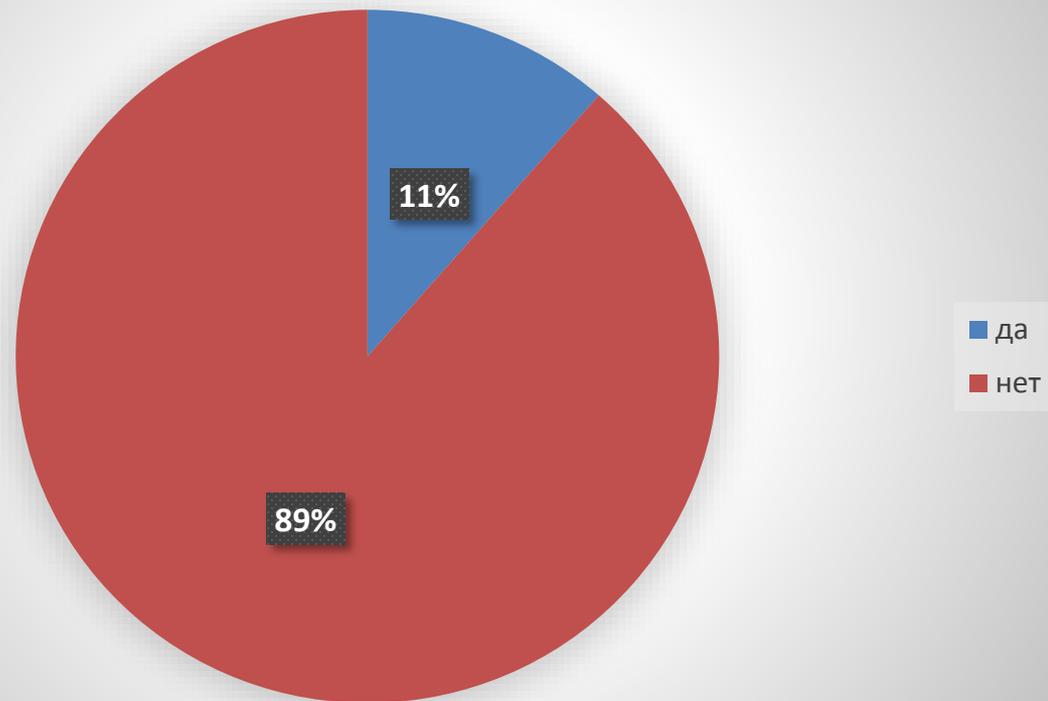
## Какой вид чая предпочитаете?



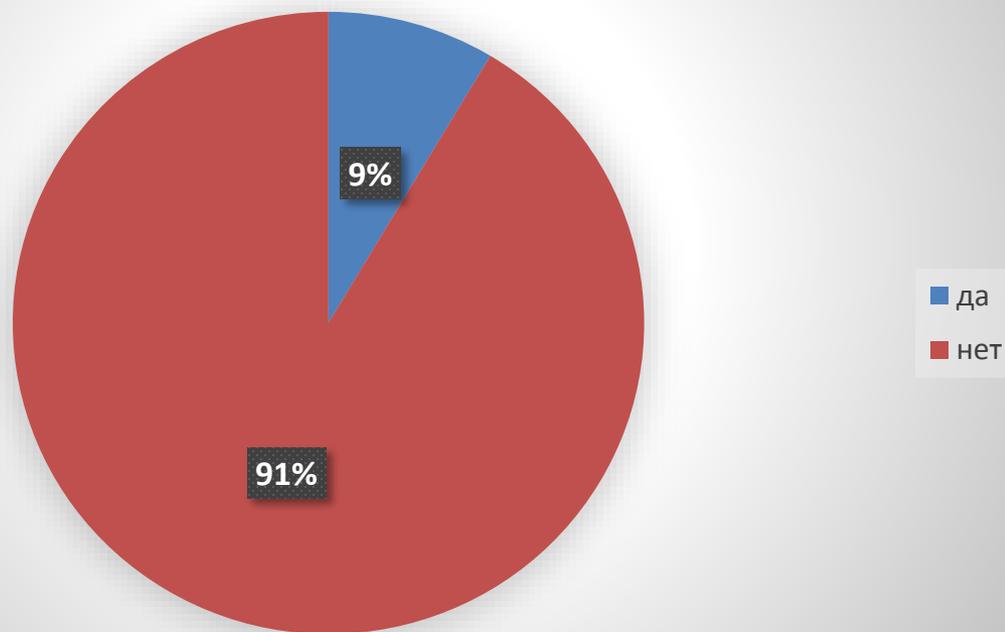
## Задумывались ли вы о пользе или вреде чая?



## Употребляли ли вы Иван-чай?



## Изготавливали ли вы Иван-чай в домашних условиях?





# 3. Экспериментальная часть.

## 3.1 Определение витамина С в чае.





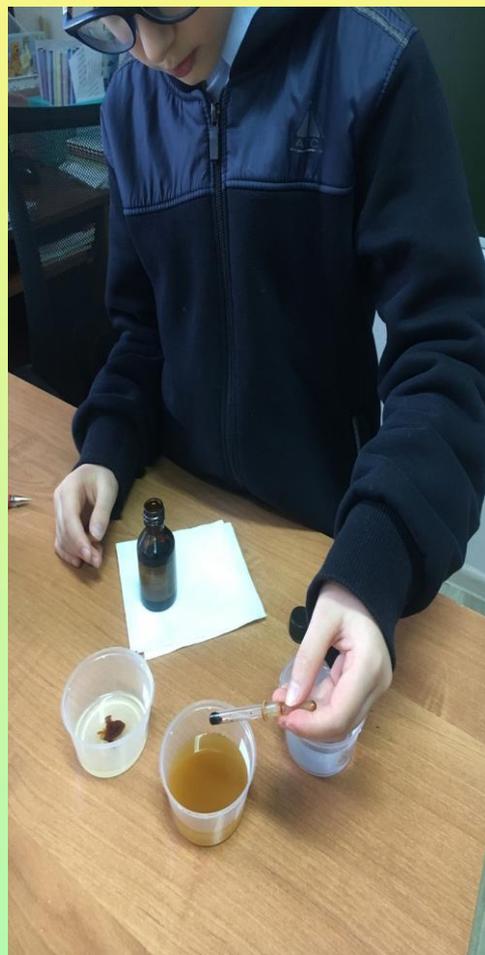
Добавили пакетик аскорбиновой кислоты в 150мл воды



Добавили 5 капель йода



Добавили крахмал в Иван-чай



Добавили несколько капель йода



Раствор стал сине-фиолетовый



Добавили йод в свежавыжатый  
ЛИМОННЫЙ СОК.

Таким образом, в ходе выполнения работы, мы пришли к практическому выводу, что иван-чай действительно богат витамином С.



**Спасибо за внимание!**  
**Будьте здоровы!**

