

Научно-исследовательская работа  
окружающий мир

**«ЧТО ЗА РАСТЕНИЕ ИВАН-ЧАЙ?»**

*Выполнила:*

***Тяптина Валерия Константиновна***

*обучающаяся 3 класса*

*МБОУ Гимназия с. Кушнареново*

*МР Кушнареновский район*

*Республики Башкортостан*

*Руководитель:*

***Ахметшина Гульназ Вазиховна***

*учитель начальных классов*

*МБОУ Гимназия с. Кушнареново*

*МР Кушнареновский район*

*Республики Башкортостан*

## Оглавление

Введение	3
Основная часть	
Глава 1 Общие сведения об иван-чае	4
1.1 Что за растение иван-чай?	4
1.2 Полезные свойства и противопоказания растения иван-чай	4
1.3 Правила сбора и ферментация растения	5
Глава 2 Практическая часть	7
2.1. Социологический опрос на тему «Знаете ли вы о растении иван-чай?»	7
2.2 Интервью с педиатром Кушнарниковской центральной районной больницы Костроминой Э.Н.	7
2.3 Сбор и ферментация, приготовление целебного чая в домашних условиях	8
2.4 Оформление буклета «Способы применения иван-чая и его полезные свойства»	8
Заключение	9
Список литературы	11
Приложение 1. Фотография иван-чая	12
Приложение 2. Фотография «Социологический опрос»	13
Приложение 3. Диаграмма «Результаты социологического опроса»	14
Приложение 4. Фотография «Интервью с педиатром Кушнарниковской центральной районной больницы Костроминой Э.Н.»	15
Приложение 5. Фотографии «Этапы приготовления целебного чая»	16

## **Введение**

Каждое лето я люблю ездить в гости к бабушке и дедушке. Однажды дедушка предложил всем вместе отправиться в лес. Когда мы оказались в лесу, мама со своей сестрой начали фотографировать деревья, цветы, друг друга. Дедушка занялся подготовкой места для пикника. И я обратила внимание, что бабушка в это время собирает листья каких-то красивых цветов. Бабушка рассказала, что это растение иван-чай и каждое лето она собирает и сушит это растение, потом заваривает эти листья и получается полезный чай. Мне стало интересно, захотела узнать больше про это растение. ( Приложение № 1)

**Актуальность исследования:** используя в своем рационе лекарственное растение иван-чай, мы сможем повысить иммунитет.

**Цель исследования:** научиться заготавливать листья иван-чая для приготовления напитка.

**Объект исследования:** растение иван-чай.

**Методы исследования:** поиск и сбор информации, социологический опрос, эксперимент, анализ и синтез.

**Предмет исследования:** технология приготовления чая из иван-чая.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что одноклассники не владеют информацией о пользе иван-чая и его целебных свойствах.

**Задачи исследования:** 1. Изучить информацию о растении иван-чай, о правилах сбора и ферментации растения.

2. Изучить влияние иван-чая на организм человека, полезные свойства и противопоказания.

3. Выяснить, какое количество обучающихся 3а класса МБОУ Гимназия с.Кушнаренково знакомы с этим растением, употребляют иван-чай для повышения иммунитета.

4. Взять интервью у педиатра.

5. Собрать иван-чай и приготовить чай в домашних условиях.

6. Оформить буклет о полезных свойствах и способах применения иван-чая.

## **Глава 1. Общие сведения об иван-чае**

### **1.1 Что за растение иван-чай?**

Всем известно, что в Древней Руси не было современных лекарств, и знахари все болезни лечили заговорами и травами. Одной из самых популярных трав был кипрей узколистный более известный как иван-чай.

Иван-чай (ботаническое название - кипрей узколистный) - это многолетнее и быстрорастущее травянистое растение. Кипрей имеет плотное корневище и прямой стебель, достигающий двух метров в высоту, узкие клиновидные листья и розово-фиолетовые соцветья. Летом его можно встретить не только в лесу, но и на дачном участке, он легко приживается как в тени, так и на открытом солнце.

Несмотря на то, что иван-чай по сути неприхотливый сорняк, с древних времен люди очень ценят это растение. Сбор целебной травы проходит с середины июня до середины июля во время цветения. В августе-сентябре соцветия покрываются пухом, это тонкие, белые волоски семян, которые появляются из созревших, похожих на маленькие стручки, плодов.

А почему чай называли «Иваном»? Существует много легенд, вот одна из них.

В одной русской деревне жил парень Иван. Носил он красную рубаху. Изучая целебные свойства растений, он много времени проводил в лесу, среди цветов и трав. Увидев мелькавший среди кустов красный цвет, люди говорили: «Да, это Иван, чай, ходит!». В какой-то момент пропал Иван, но на опушках вдруг появились невиданные раньше красивые алые цветы. Издали люди, их увидев, принимали цветы за рубашку Ивана и стали снова говорить: «Да, это Иван, чай!». Так и пристало название к этим красивым и душистым цветам.

### **1.2. Полезные свойства и противопоказания растения иван-чая**

В листьях иван-чая содержится в 5-6 раз больше, витамина С, чем в лимонах. Иван-чай усиливает выносливость организма, повышает иммунитет.

Кроме того, иван-чай обладает ярко выраженным успокаивающим действием. Чай и отвары из травы в смеси с душицей действуют успокаивающе

на нервную систему, снимают головную боль, обеспечивают полноценный спокойный сон.

В народной медицине водный настой листьев применяется при головной боли, нарушении обмена веществ и язве желудка. Свежие измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению.

Как видно из представленных данных, кипрей узколистный (иван-чай) является очень перспективным растением с большим потенциалом в области комплексного благотворного влияния на организм с ярко выраженным противоопухолевым действием. Иван-чай нормализует давление, укрепляет корни волос, омолаживает кожу.

Но имеются и противопоказания. Не рекомендуется употребление напитка людям, страдающим такими заболеваниями, как тромбоз и варикозная болезнь.

В списке противопоказаний также детский возраст до 2-х лет, индивидуальная непереносимость и аллергические реакции.

### **1.3. Правила сбора и ферментация иван-чая**

Собирать иван-чай лучше с утра, после того как сошла роса. Идеальный сбор - в период долго стоящей сухой погоды.

Самый лучший и сильный чай получается из молодого листа, снятого с не цветущего растения. В начальный период цветения лист также достаточно хорош, однако к концу цветения качество ухудшается, а в период, когда иван-чай «пошёл в пух», лист совсем не пригоден для того, чтобы получить хороший напиток.

Технология изготовления иван-чая в домашних условиях начинается с завяливания листа иван-чая. Завяливание необходимо, чтоб лист потерял часть своей влаги и стал при этом мягким, эластичным. Время от времени лист надо обязательно ворошить. Чтобы листья не высохли. Лист должен быть не хрупким. Признак того, что вы начинаете передерживать лист, – его подсыхающие края.

Следующий этап - это скручивание чайного листа. Листья скручивают в колбаски до тех пор, пока не потемнеют.

Чайный лист высыпают на поверхность стола и начинают сминать. Процесс очень похож на то, как будто вы тесто месите.

Следующий шаг - это ферментация чайного листа. Скрученный лист плотно укладывают в емкость слоем не больше 20 см. Сверху емкость надо закрыть влажной тканью и поставить в темное теплое место. Идеальная температура для ферментации - 23-25 градусов.

Критерием готовности ориентировочно может служить изменение травяного запаха листа на приятный цветочный запах.

Следующий этап - сушка. Высушить иван-чай надо так, чтобы отправленный на выдержку, а потом на хранение, он не заплесневел.

Сушить на солнце надо так: сначала выставляем чай под прямые солнечные лучи, потом убираем под навес на досушку. Можно обжарить в духовке при температуре не менее 100 градусов.

В целом чай можно уже пить, но считается, что только через некоторое время он наберет свои полезные свойства. Поэтому после сушки ему хорошо бы полежать ещё месяц или два. Считается, что чем дольше лежит, тем лучше.

### **Выводы по 1 главе**

Изучив литературу, я узнала, что ботаническое название иван-чая - «кипрей узколистный».

Иван-чай действует как успокаивающее на нервную систему, снимают головную боль, обеспечивают полноценный спокойный сон, выносливость организма, повышает иммунитет.

Собирать иван-чай лучше с утра, после того как сошла роса. Технология изготовления иван-чая в домашних условиях начинается с завяливания листа иван-чая, после скручивание чайного листа и нужно сминать. Следующий шаг - это ферментация чайного листа. Завершающий этап - сушка.

## **Глава 2 Практическая часть**

### **2.1. Результаты социологического опроса.**

В ходе исследования был проведён опрос среди одноклассников, чтобы узнать, знакомы ли они с растением иван-чай, пробовали ли они чай из данного растения. В опросе приняли участие 20 обучающихся 3 а класса МБОУ Гимназия с. Кушнаренково. (Приложение №2)

Были заданы следующие вопросы:

1. Знаете ли вы о таком растении, как иван-чай?
2. Пробовали ли вы чай из иван-чая?

По итогам опроса, мы узнали, что в 3а классе только 5 обучающихся слышали про растение иван-чай и пробовали чай из данного растения.

Результаты социологического опроса представлены в приложении № 3.

### **2.2. Интервью с педиатром**

Изучив литературу об иван-чае, мне стало интересно мнение педиатра, что же думает про целебные свойства иван-чая педиатр, рекомендует ли своим пациентам. Решила взять интервью у участкового педиатра Кушнаренковской центральной районной больницы Костроминой Эльвиры Нуретдиновны. (Приложение № 4)

Меня интересовали следующие вопросы:

1. Знает ли врач о пользе иван-чая?
2. Для избавления от каких заболеваний она бы порекомендовала?
3. Можно ли детям употреблять чай из данного растения?

Педиатр нашей больницы очень доступно и в интересной форме рассказала о растении иван-чай. Во время беседы мы получили следующие ответы.

1. Знает ли врач о пользе Иван-чая?

- Да, польза иван-чая огромна. Иван-чай отличается содержанием большого количества полезных веществ. К ним относятся витамин С, в нём в 3 раза больше витамина С, чем в лимоне. Также витамины группы В, калий, кальций,

медь и другие, способные благотворно влиять на работу систем и органов человеческого организма.

2. Для избавления от каких заболеваний вы бы порекомендовали?

- Иногда в своей практике я рекомендую пользоваться рецептами народной медицины. Иван-чай бодрит и прибавляет жизненной силы, повышает иммунитет, помогает тем, кто страдает бессонницей, помогает вылечить заболевания желудка.

3. Можно ли детям употреблять чай из иван-чая?

- Да, употреблять иван-чай можно детям с 6 лет, а раньше я не рекомендую, так как может появиться аллергия. А вот детям, которым исполнилось 6 лет в чай можно добавлять по половине чайной ложки иван-чая, а с 7 лет - по 1 чайной ложке, если ребенок будет нормально переносить такой фиточай.

### **2.3. Сбор и ферментация, приготовление целебного чая в домашних условиях**

Мы с бабушкой начали работу по приготовлению целебного чая в домашних условиях. (Приложение № 5)

Этапы практической части:

1. Сбор травы. Собрали мы листья иван-чая 12 июля.
2. Завяливание листьев. Листья рассыпали тонким слоем. На завяливание листьев ушло около 4 часов.
3. Листья скручивали, сминали ладонями рук.
4. Ферментация. Листья положили в миску, укрыли мокрой тряпкой. И держали в миске 1 день.
5. Сушка. Взяли противень, постелили пергаментную бумагу и тонким слоем положили листья. Духовку разогрели до 100 градусов и сушили 1 час.

Работа была интересной и очень познавательной.

### **2.4. Оформление буклета «Способы применения иван-чая и его полезные свойства»**

На основе полученной информации оформила буклет о полезных свойствах и способах заваривания иван-чая, разместила полезную и основную информацию по теме исследовательской работы. (Приложение № 6)

### **Выводы по 2 главе**

С целью узнать, знают ли мои одноклассники про растение иван-чай, провела опрос. По результатам опроса было выявлено, что большинство обучающихся в классе не знают про растение иван-чай.

После беседы с педиатром районной поликлиники с. Кушнареново, узнала, что употреблять иван-чай можно детям с 6 лет, а раньше нельзя, так как может вызвать аллергию. С 6 лет в чай можно добавлять по половине чайной ложки иван-чая, а с 7 лет - по 1 чайной ложке, если ребенок будет нормально переносить такой фиточай.

Я вместе с бабушкой изготовила чай в домашних условиях. Работа была интересной и очень познавательной. Теперь у нас есть целебный чай на зиму. Мы приобрели красивые льняные мешки для чая, насыпали полученный чай, решили обрадовать своих родственников полезным гостинцем.

### **Заключение**

В ходе исследовательской работы мной была собрана информация о растении кипрей узколистный. Я узнала, почему в народе это растение называют иван-чаем, познакомилась с правилами сбора и ферментации растения.

По результатам работы сделала следующие выводы:

1. В иван-чае содержится много витаминов и жизненно необходимых микроэлементов. Напиток из иван-чая очень полезен для нашего здоровья.
2. Чай из кипрея узколистного заготавливается путем завяливания, ферментации и сушки.
3. Узнала сколько обучающихся в 3 а классе МБОУ Гимназия с. Кушнареново знакомы с иван-чаем.

4. Оформила буклет «Способы применения иван-чая и его полезные свойства», так как важно рассказывать о пользе иван-чая.

5. Я освоила технологию сбора и приготовления иван-чая.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась. Задачи выполнены. Цель исследования достигнута.

Исследование имеет практическую значимость, т.к. изготавливая чай в домашних условиях, можно быть уверенным в экологической чистоте сырья. Иван-чай востребованный продукт среди тех, кто ценит своё здоровье, поэтому можно открыть свой бизнес по продаже иван-чая. А также можно положить в мешочки, красиво оформить и дарить близким.

## Список литературы

1. Зайцев В. Н. «Иван-чай. Защитник от 100 болезней». Издательство: «РИПОЛ классик».- Москва, 2013
2. Неумывакин И. П. Иван-чай. Мифы и реальность. - СПб.: Изд-во «Диля», 2015.- С.160
3. Плешаков А. А. Зелёные страницы: Кн. Для учащихся нач. классов. - М.: Просвещение, 1994.- С.223
4. Химия растительного сырья. Кипрей Узколистый (Chamerion angustifolium L.) Химический состав, биологическая активность (Обзор) В.Н. Царёв<sup>1, 2\*</sup>, Н.Г. Базарнова<sup>1</sup>, М.М. Дубенский<sup>1</sup>.-2016.- №4.- С.15-26
5. <https://magadanpravda.ru/lenta-novostej/biznes/c-ivan-chaya-na-shishki>
6. <https://beebazar.ru/2011/08/04/pchela-na-cvetkah-ivan-chaya-uzkolistnogo/>



Иван-чай



Социологический опрос

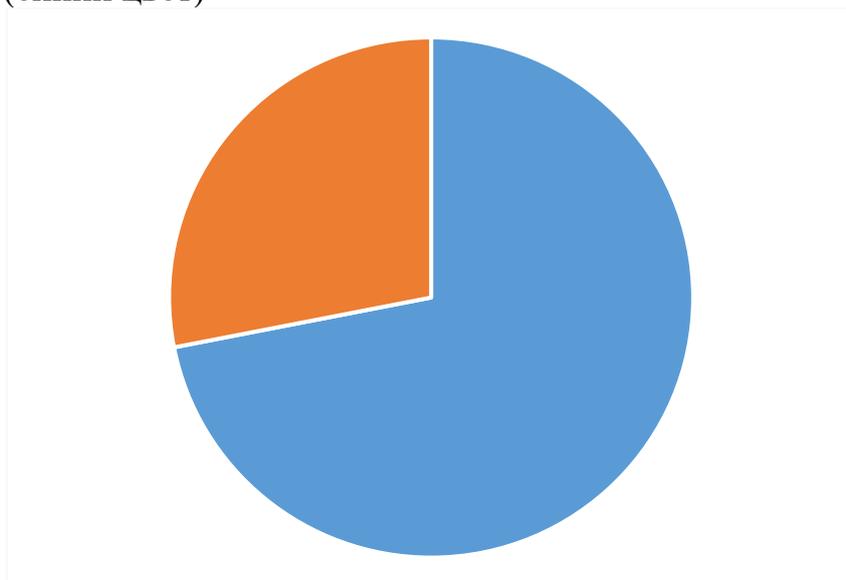
Результаты социологического опроса

Вопрос 1. Знаете ли вы об иван-чае?

Всего - 20 респондентов

Знают: 5 (оранжевый цвет)

Не знают: 15 (синий цвет)

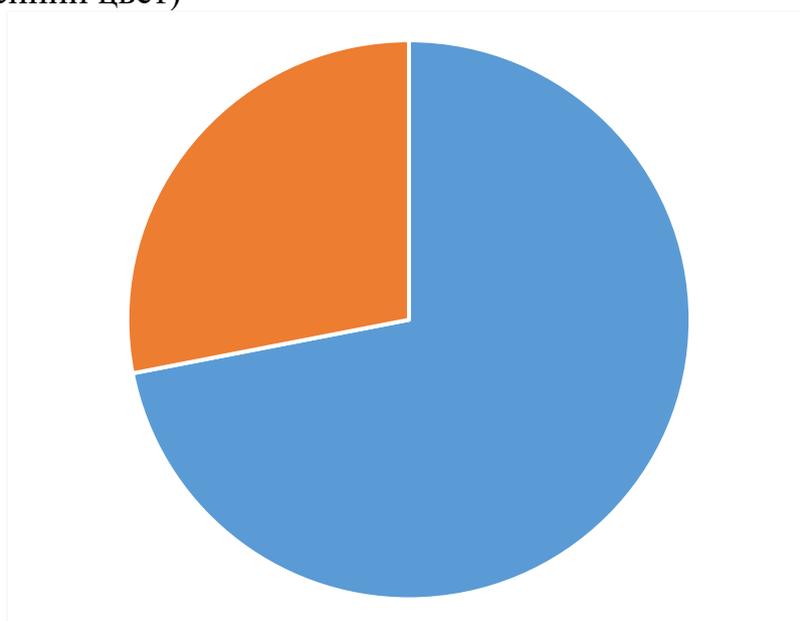


Вопрос 2. Пили ли чай с добавлением иван-чая?

Всего- 20 респондентов

Знают: 5 (оранжевый цвет)

Не знают: 15 (синий цвет)





Интервью с педиатром Кушнареноквской центральной районной  
больницы Костроминой Э.Н.



Этапы приготовления целебного чая