Научная работа на тему:

**«Как погода влияет на настроение человека?»**

**Автор:** Пономарева София,

3 класс, МБОУ СОШ № 86,

**Научный руководитель:**

 Перепёлкина Елена Сергеевна

 учитель начальных классов

Челябинск, 2022

Содержание

Введение……………………………………………………………………………… 3

1. Что такое погода................................................................................…………..4

2. Человек и его настроение……………………………………………………….....6

3. Как погода влияет на настроение человека………………………………………..8

Заключение…………………………………………………………………………....10

Список использованной литературы……………………………………………… 11

**Введение**

У нас на Южном Урале очень часто меняется погода. После холодов бывает потепление, после снега идет дождь, всё тает и превращается в лужи, после чего снова замерзает, и появляется гололед. Мне приходится одеваться и подстраиваться под погоду, очень часто я расстраиваюсь, что на улице холодно, и мне не удается погулять, или наоборот радуюсь, например, дождю и скорее бегу на улицу, доставая зонтик. И тут я задумалась, как же всё, что происходит за окном, влияет на меня, и как мое настроение зависит от погоды? Вот так и возникла тема моего исследования.

**Цель исследования:**

Мне захотелось разобраться и узнать ответы на мои вопросы в голове: что такое погода, что такое настроение человека и как погода влияет на мое настроение. Поэтому моя цель исследовать взаимосвязь погоды и настроения человека.

**Задачи исследования:**

1. Узнать историю возникновения погоды

2. Узнать, что такое настроение и откуда оно берется у человека

3. Разобраться, как погода влияет на настроение человека

**Объект, предмет исследования**

Объект исследования: Человек и его настроение

Предмет исследования: Погода

 **Гипотеза:** в ходе своего исследования я выдвинула гипотезу: Настроение человека напрямую зависит от погоды

Методы исследования: анализ, наблюдение, сравнение, обобщение.

1. **Что такое погода и как она изменяется?**

 Каждое утро, выходя из дома, я часто смотрю в окно, и думаю, что же мне одеть? Тепло там или холодно, сыро или сухо, солнечно или пасмурно. А что же такое погода вообще и от чего она зависит?

На все эти вопросы я начала искать ответы, и узнала, что погода - это состояние атмосферы в конкретном месте на планете и в конкретное время.

 Погода складывается из ясности или облачности неба, температуры и влажности воздуха, силы ветра, осадков. Она зависит от времени года, движения воздуха в атмосфере, географической широты, высоты над уровнем моря. Погоду формируют теплый и холодный фронт, атмосферные осадки, воздушные течения. Она может измениться в любой момент в любом месте.

Простыми словами погода – это то, что сейчас происходит с природой за окном. В зависимости от того, снег ли на улице, солнышко, ветер или гроза, ее называют: солнечная или ясная; дождливая или сухая; пасмурная, снежная, ветреная и так далее. Кроме того, она может быть переменчивой. Есть такая пословица: «Бывает год, что на день семь погод». Так говорят, когда ясное небо неожиданно затягивают тучи, идет сильный ливень, потом снова выглядывает солнце, вдруг поднимается ветер и сильно холодает. И все это за один день. **[1]**

**Давайте разберемся, из чего все-таки состоит погода. Когда люди говорят: «сегодня – хорошая погода», они имеют в виду не только комфортную температуру, но и отсутствие ветра, осадков, облачности и многие другие факторы. Именно поэтому можно назвать составляющие, от которых зависит общее состояние погоды:**

**1. Температура воздуха**

**Воздух нагревается под воздействием солнечного света, тем самым воздействуя на показатели температуры.**

**2.Ветра**

**Ветер – погодное явление, которое представляет собой движение воздуха. Они могут быть тёплыми или холодными, в зависимости от температуры.**

**3.Осадки**

**Это выпадающая на землю влага, которая испаряется из водоемов и может быть в двух состояниях. Основные виды осадков: Твёрдые и Жидкие. Твердые осадки — это такие как снег, град, иней и изморозь, а жидкие осадки – это моросящий дождь, роса, ливень.**

**4. Облачность**

**Это погодное явление, которое характеризуется определенным количеством облаков на небе.**

**Также на погоду оказывают влияние: времена года или суток, местоположения человека, влажность воздуха и атмосферное давление. К примеру, зимой выпадает снег, летом усиливается засуха, или днём светит солнце, а ночью учащаются ветра, и уменьшается температура. [2]**

1. **Человек и его настроение**

Настроение — что это? Какое оно бывает? Как быстро настроиться на хорошие мысли и как избавиться от плохого настроения? Эти и многие другие вопросы возникли у меня при написании данной работы.

Итак, настроение — это душевное состояние человека, направление его мыслей и чувств. Именно оно создает эмоции, которые возникают у нас в течение жизни. По этим эмоциям, мы можем угадать настроение человека. [3]

Настрой человека может быть отрицательным и положительным. Первое – это, когда негативные эмоции, а второе позитивные. Если человек находится в плохом настроении, значит у него в последнее время слишком много негативных мыслей, которые мешают настроиться в хорошем направлении. Например, когда ты не подготовился к урокам и пошел в школу, ты весь день думаешь только об этом, беспокоишься, ведь если тебя спросят, ты не готов, ты получишь плохую отметку и расстроишься. И, наоборот, когда ты все выполнил и уверенный идешь в школу, у тебя прекрасный настрой, и в итоге хорошие оценки, которые отразятся на твоем настроении.

Я думаю, все эмоции человека можно разделить на две группы, хотя их намного больше. К примеру, каждый испытывал такие чувства как раздражение, радость и просто нейтральное настроение, когда человек спокоен.

Но я рассмотрю два вида настроения подробнее:

1. **Хорошее настроение**

Человека в хорошем расположении духа можно определить, посмотрев на его лицо и поведение. У него уверенная походка, веселый взгляд, улыбка на лице.

В хорошем настроении люди готовы «свернуть горы», любое задание выполнимо и интересно для него. Вот когда я в хорошем настроении, с удовольствием занимаюсь домашними делами, нахожу удовольствие помогать маме в уборке квартиры. В школе в такие моменты я способна активно учиться, общаться с одноклассниками и радостно проводить время.

Когда человек в хорошем настроении у него все получается, все идеи и мысли легко можно выполнить, появляется желание помогать и быть полезным, больше хочется заниматься творчеством, спортом и так далее.

Хорошее настроение – это эмоциональный подъем, который прекрасно сказывается на здоровье, внешнем виде и ведет к хорошему результату в учебе.

1. **Плохое настроение**

Человека с плохим настроением также можно определить по взгляду на него, он будет грустным, не разговорчивым, будет стараться мало говорить.

Плохое настроение – это показатель того, что в жизни человека не всё хорошо.

Я думаю нужно разбираться с причинами грусти, ведь плохое настроение, которое длиться долго, это уже [депрессия](https://psylogik.ru/92-depressija.html). А постоянное расстройство может плохо сказаться на здоровье человека.

Я понимаю, что плохое настроение – это повод подумать и разобраться в себе.

У меня бывают такие дни, когда я расстраиваюсь, и у меня портится настроение. Чаще всего, это те дни, когда я болею, и не могу посещать школу, или когда на улице плохая погода и мне никак не погулять на улице с друзьями.

Но любую грусть стараюсь обойти стороной. Если болею, стараюсь слушать маму и лечусь усиленно, все быстро проходит, состояние и настроение улучшается. А если погода испортила поход на прогулку, нахожу занятие дома с сестрой.

Поэтому не стоит поддаваться плохому расположению духа. Все можно изменить в лучшую сторону.

1. **Как погода влияет на настроение человека**

**Моя мама всегда мне говорит, что у природы нет плохой погоды. А я не согласна с этим мнением, всё же погода — это очень важная составляющая на нашей жизни. От неё зависит настроение и самочувствие человека. Например, недостаток солнца быстро отражается на внешнем виде и здоровье и настроении в том числе.**

Мои наблюдения за погодой

Чтобы доказать себе, что мои мысли и моя гипотеза верная, я провела свое собственное исследование.

Я наблюдала за погодными условиями в г. Челябинске на протяжении недели после праздника нового года (с первого января по седьмое января). Смотрела на поведение и настроение моей семьи во времена изменений погоды на протяжении всех этих дней. Что я могу сказать из своих наблюдений: первого, второго и третьего января стояла морозная погода, было минус двадцать градусов, был сильный ветер, выпало много снега. В эти дни мы сидели дома, занимались домашними делами, просмотром фильмов, играми с сестрой. Никуда не выходили из дома потому, что для прогулок слишком холодно, морозно и ветрено. Каждый из нас старался делать свои дела, поздно вставали и рано ложились спать, и так все три дня. Как же отразилась такая погода на нашем настроении, я считаю очень отрицательно. У мамы с резким изменением температуры воздуха заболела голова, после чего поднялось давление, и, конечно же, мама была в плохом настроении, что привело к упадку сил. Все три дня она просто была унылая и грустная. Папа же старался нас с сестрой развлечь просмотром фильмов, но у него также не было настроения для веселых и заводных игр, в которые мы любим играть всей семьей. В эти дни папа выглядел подавленным и малоразговорчивым. Мне было понятно, что всё, что происходит с настроением родителей, зависит от погоды за окном. Ведь каникулы это привычное для нас активное времяпровождение. Вместо этого нам пришлось поменять планы, соответственно пришло разочарование и испорченное настроение всей семьи.

 Начиная с четвертого января, погода улучшилась, потеплело - температура воздуха прогрелась до нуля, на небе не было ни одного облачка, ветра не было совсем. И мы сразу же всей семьей отправились кататься на тюбингах. Провели весь день на улице, надышались свежим воздухом, провели активно и весело время, в отличном расположении духа вернулись домой. Дома атмосфера была замечательная, все смеялись, вместе после ужина стали играть в настольные игры, у каждого на лице была улыбка. И тут мне было ясно, что всё это благодаря удавшемуся отдыху на улице, чему способствовала прекрасная и теплая погода. На следующий день наша семья отправилась на отдых к бабушке в деревню. На протяжении всех оставшихся дней вся семья пребывала в бодром, веселом и позитивном настроении. Катались на санках, жарили шашлыки, ходили в баню, все эти дни были вечерние посиделки за столом с веселыми разговорами. Каждый в нашей семье чувствовал себя отлично, никто не болел. Я проанализировала все эти дни и поняла, что последние дни, в которых погода была теплой и благоприятной, мы были в хорошем настроении.

В результате проведённого исследования за самочувствием и настроением моей семьи в течение недели с первого января по седьмое января, я поняла, что в пасмурные, облачные и морозные дни, когда резко меняется показатель градусов на термометре с утра у моих родителей плохое самочувствие, которое объясняется недомоганием. Отсюда развивается подавленное настроение на весь день, упадок сил. И желание что-либо делать и куда-либо идти отсутствует. Но с изменением всех составляющих погоды: это отсутствие осадков, хорошая температура воздуха, когда нет ветра, и облачности, то настроение и самочувствие родителей улучшилось. С нашей семьей так и произошло, в течение нескольких дней погода изменилась к лучшему, и мы сразу же начали весело и активно проводить каникулы. Это доказывает, что моя семья зависит от погодных условий, а значит и от погоды в целом. А также наше здоровье и самочувствие зависит от изменения погоды.

**Заключение**

Настроение — это внутренне состояние человека, которое может быть вызвано как реальными ситуациями в жизни, так и нашими мыслями. В зависимости от того какой у нас настрой, такое настроение и будет. Есть люди, которые часто в плохом настроении, а есть те, кто всегда радуется, и всегда находятся в хорошем настроении. Смена настроения напрямую зависит и меняется со сменой погодных условий.

В данной работе я исследовала влияние погоды на человека, а именно на самочувствие и настроение на примере своей семьи. Провела анализ всех своих наблюдений.

Я выявила, что мои родители, которые имеют зависимость от погодных условий, страдают плохим самочувствием, это влияет на их настроение и то чем они занимаются. С изменением погоды в благоприятную сторону настроение родителей также меняется в положительную сторону.

В ходе проведения наблюдений моя гипотеза, поставленная в начале работы, нашла своё подтверждение – изменение погоды влияет на самочувствие людей. Так как я проводила исследование только на своей семье, выводы делаю, основываясь на поведении и изменении настроения только наблюдая за родителями.

Таким образом, в моей работе доказано, что я и мои родители относимся к категории зависимых от погоды людей, а значит наше настроение напрямую зависит от погодных условий.

**Список используемой литературы**

**1.** <https://razvivashka.online/poznavatelnoe/opredelenie-pogody>

**2.** <https://100urokov.ru/predmety/urok-5-chto-takoe-pogoda>

**3.** <https://nina-blog24.ru/nastroenie-chto-eto-takoe-prichinyi-plohogo-i-horoshego-nastroeniya/>

**4.** <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2021/02/27/issledovatelskaya-rabota-kak-pogoda-vliyaet-na-nastroenie-samochuvstvie>