МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА» АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Индивидуальный проект

«Влияние погоды на настроение и успеваемость учащихся»

Выполнила: Буйнова С.

ученица 11 «Б» класса

МБОУ ЗСШ №1

Руководитель: Коломоец А.Б.

педагог-психолог МБОУ ЗСШ№1

Завьялово, 2023

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………………………………………..….…3

1. Теоретическая часть……………………………………………………………………………………….….5

1.1. Погода……………………………………………………………………………………………………………...5

1.2 Климат в Алтайском крае…………………………………………………………………………….….5

1.3 Влияние погоды на учащихся …………………………………………………………………….…..6

1.3.1. Подавленность, нервозность и бессонница………………………………..………………7

1.3.2. Головная боль……………………………………………………………….………………………………7

1.3.3. Аллергия…………………………………………………………………………….…………………........7

1.3.4. Дефицит витамина D………………………………………………………………………………......8

1.3.5. Понижение температуры……………………………………………………………………………..8

1.4 Влияние настроения на успеваемость……………………………………………………………8

1.5. Влияние погодных условий на успеваемость…………………………………………………9

2. Практическая часть……………………………………………………………………………………….….10

2.1. Анкетирование………………………………………………………………………………………………10

2.1.1 Результаты анкетирования………………………………………………………………………….10

2.1.2. Вывод по анкетированию……………………………………………………………….………….11

2.2. Лекция……………………………………………………………………………………………………………11

3. Заключение……………………………………………………………………………………………………….11

4. Используемая литература………………………………………………………………………………..12

5. Приложение………………………………………………………………………………………………………13

 **Введение**

**Проблемное обоснование:**

От настроения многое зависит в нашей жизни. Если оно зависит от погоды, то нужно попробовать строить планы, учитывая погодные условия, чтобы отрицательный заряд не повлиял на продуктивность учебной деятельности.

**Актуальность:**

В нашей стране довольно часто и иногда резко меняется погода. Каждый по- своему реагирует на эти изменения. Настроение может меняться как в лучшую, так и в худшую сторону. А результативность учебной деятельности напрямую зависит от настроения.

**Цель:**

1. Изучить погодные условия в с.Завьялово, понять их изменения с последующим наблюдением за поведением учащихся во время этих изменений.

2. Определить, влияют ли погодные условия на успеваемость школьников.

**Задачи:**

1. Изучить влияние погоды на самочувствие учащихся.

2. Найти взаимосвязь между успеваемостью школьников и погодными условиями.

3. Изучить смену настроения и самочувствия учащихся 8-х классов при различных погодных условиях.

4. Провести опрос для сбора данных для статистики.

**Гипотеза:** Погода влияет на настроение и успеваемость учащихся.

**Риски проекта:** Неоправдание гипотезы.

**Финансирование проекта:** Собственный бюджет

**Продукт проекта:** Лекция по теме «Влияние погоды на настроение и успеваемость учащихся»

**Реализация проекта:** Классный час

**Методы работы над проектом:**

1. Изучение погодных условий, поведения учащихся при ее смене;

2.Сбор данных путем анкетирования участников;

3. Обзор литературы;

4. Последующий анализ данных.

**1. Теоретическая часть**

**1.1 Погода.**

*Погода* – совокупность значений метеорологических элементов и атмосферных явлений, наблюдаемых в определенный момент времени в той или иной точке пространства. Погоду можно описать давлением, температурой и влажностью воздуха, силой и направлением ветра, облачностью, атмосферными осадками, дальностью видимости, атмосферными явлениями (туман, метель, гроза) и другими метеорологическими элементами. В ней происходят непрерывные изменения, которые могут быть очень ощутимы даже на протяжении нескольких минут.

Наука, изучающая погоду, называется *метеорологией*. Благодаря современным исследованиям человечество получило возможность заранее узнавать, что ждать от погоды в ближайшие дни. Это помогает предвидеть стихийные бедствия, составить маршрут для передвижения транспорта, или просто узнать, как одеться на улицу.

**1.2 Климат в Алтайском крае**

В Алтайском крае умеренный, переходный к континентальному климат. Формируется он в результате частой смены воздушных масс, поступающих из Атлантики, Арктики, Восточной Сибири и Средней Азии. Абсолютная годовая амплитуда температуры воздуха достигает 90-95 С. Климат Алтайского края характеризуется четко выраженной сезонностью и большим непостоянством метеорологических факторов.

Лето теплое, средние максимальные температуры июля +26…+28 С, экстремальные достигают +40…+42 С. Первая половина лета, как правило, сухая и жаркая, вторая – дождливая и прохладная.

Осенью утром еле заметен иней, а в воздухе чувствуется легкая прохлада. В сентябре и октябре еще сохраняется плюсовая температура (+8 - +4С). Дожди идут все чаще. В ноябре кое-где лед покрывает озера и реки.

Зима холодная, средние минимальные температуры января -20…-24 С, абсолютный зимний минимум -50…-55 С.

Весна короткая, ветреная и сухая. Среднегодовая температура повышается к юго-западу края. Снежный покров устанавливается в среднем в середине декабря, разрушается в начале апреля. В степных и лесостепных районах засухи повторяется каждые 3-4 года, а один раз в 5 лет наблюдается сильная и продолжительная засуха.

**1.3 Влияние погоды на учащихся.**

Осенью и весной особенно чаще меняется погода, поэтому у нас в это время обостряется метеочувствительность. Метеочувствительность еще называют метеозависимостью.

*Метеозависимость* – реакция организма на перемену погоды. Почти незаметный дискомфорт в ответ на резкое чередование теплых и холодных температур, жару, мороз, сильный ветер, влажность и т.д. – признак того, что организм нормально функционирует и способен адаптироваться к окружающей среде.

Чаще на дискомфорт жалуются жители крупных городов, где люди мало двигаются, мало дышат свежим воздухом, сами создают себе комфортную температуру в доме при помощи отопления или кондиционеров. Из-за этого снижается природная способность к адаптации, и смена погоды может отражаться на самочувствии.

Врачи считают, что метеозависимость сама по себе не болезнь, но атмосферные колебания могут усиливать симптомы уже имеющихся заболеваний.

*Наблюдаются такие симптомы метеозависимости:
1).*Перемена настроения, низкий уровень энергии;
*2).* Перепады давления;
*3).* Головная боль, мигрень;
*4).* Обострение аллергии;
*5).*Боли в суставах;
*6).*Сухая кожа, ослабленные волосы и ногти;
*7).*Дефицит витамина D;
*8).* Затрудненное дыхание.

**1.3.1. Подавленность, нервозность и бессонница.**

Подавленность, нервозность и бессонница могут быть предвестниками холодной сырой погоды. Ветер тоже может влиять на настроение, например, сухой пыльный ветер рассеивает внимание и делает нас агрессивным. Зимой из-за холода и темноты люди часто чувствуют сонными и подавленными. Весной вялость сменяется бессонницей, тревожностью и отсутствием аппетита.

*Как помочь?*

Поддержать хорошее настроение можно при помощи курсов витамина В. Можно послушать приятную музыку, почитать интересную книгу или посмотреть фильм. Хорошее настроение зависит от солнечного света, поэтому рекомендуется побольше гулять утром или днем. В темное время года поднять настрой помогут специальные лампы, имитирующие рассвет.

**1.3.2. Головная боль.**

Основная причина головной боли – резкое изменение температуры и уровня влажности. Перепады атмосферного давления вызывают дисбаланс химических веществ и расширяют сосуды, изменяя приток крови к головному мозгу. Реакция на перемену погоды по симптомам похожа на другие типы головной боли или мигрени.

*Как помочь?*

Полностью избежать боль непросто, но смягчить симптомы можно. Необходимо побольше отдыхать, пить побольше воды, пить меньше кофе. Можно приложить холодный компресс к затылку, а можно принять теплую расслабляющую ванну.

**1.3.3. Аллергия.**

Существует аллергия на погоду. Например, холодовая крапивница, которая появляется на морозе, или солнечная крапивница, возникающая под действием солнечного света. Повышенная влажность или холодный воздух могут спровоцировать неаллергический ринит, похожий на обычную аллергию: кашель, заложенный нос, слезящиеся глаза.

*Как помочь?*
Уменьшить аллергию на холод поможет теплая одежда из хлопка и льна. Шерсть же лучше избегать, так как она раздражает кожу. Для согревания можно выпить чашку горячего чая или какао. От солнца можно спрятаться за широкой шляпой, использовать крем от солнца и носить одежду из натуральной ткани, полностью прикрывающее тело.

**1.3.4. Дефицит витамина D.**

Дефицит витамина Dпоявляется тогда, когда мы начинаем реже выходить на улицу, чаще всего из-за плохой погоды. Уровень витамина D в организме снижается из-за недостаточного количества солнца. Симптомами дефицита является мышечная слабость, повышенная чувствительность к боли и сонливость.

*Как помочь?*

Проконсультировавшись с врачом увеличить потребление витамина. Пересмотреть свой рацион и добавить в него продукты, насыщенные этим элементом.

**1.3.5. Понижение температуры.**

Понижение температуры может вызвать мышечные спазмы мелких дыхательных путей, делая их более узкими и вызывая одышку.

*Как помочь?*

При обнаружении такого симптома, можно носить на улице маску, чтобы согреть воздух, прежде чем он попадет в легкие.

**1.4 Влияние погодных условий на настроение учащихся.**

Наше самочувствие влияет на наше настроение и заряд на день. *Настроение* – достаточно продолжительный эмоциональный процесс, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Это душевное состояние человека, эмоциональный фон. Чувства по другому называют эмоциями.

Вполне естественно то, что плохая погода ухудшает настроение. Так как осенью и зимой почти всегда пасмурная погода, солнце мы видим достаточно редко. Солнце напрямую влияет на выработку «гормона радости» серотонина. Чем меньше солнечных лучей, тем меньше «топлива» для хорошего настроения у нас в мозге. Плохое настроение обычно держится недолго, около нескольких дней. Хандра, скука, апатия, отсутствие мотивации к чему-либо – все это может быть из-за плохого настроения.

**1.5. Влияние погодных условий на успеваемость.**

*Мотивация* – это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей, стимулирование к деятельности. Мотивация учебной деятельности – это побуждения, характеризующие личность школьника, ее направленность. В первую очередь мотивация учиться зависит от настроения. Если грустно, тоскливо или болит голова, то учебный процесс проходит тяжелее обычного. В эти моменты хочется отдохнуть дома, а не присутствовать на занятиях. Из-за несосредоточенности и апатии можно получить плохие оценки на уроке, что скажется на успеваемости ребенка.

*Учебная успеваемость* – степень усвоения знаний, умений и навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности. Результатами учебной деятельности мы называем оценки, которые получаются за выполнение домашней работы, работы на уроке и за самостоятельные и контрольные работы. Это одно из самых важных, что есть в школе для учеников. Соответственно, из-за плохой погоды портится настроение и самочувствие, из-за чего нет интереса к учебе, нет хороших оценок.

**2. Практическая часть**

**2.1 Анкетирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФамилияИмя,класс | Во время пасмурной погоды у вас плохое настроение? | Боритесь ли вы как-нибудь с этим? | Зависит ли ваша продуктивность в школе от настроения? | По вашему мнению, плохие оценки вы получаете из-за несосредоточенности на занятиях? |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |

**2.1.1 Результаты анкетирования:**

1. «Во время пасмурной погоды у вас плохое настроение?»

Нет– 12 ответов - 22%

Да — 44 ответа - 78%

2. «Боритесь ли вы как-нибудь с этим?»

Нет – 55 ответов -98 %

Да — 1 ответ - 2%

3. «Зависит ли ваша продуктивность в школе от настроения?»

Нет–25 ответов - 44%

Да — 31 ответов - 56%

4. «По вашему мнению, плохие оценки вы получаете из-за несосредоточенности на занятиях?»

Нет –18 ответов -32 %

Да —38 ответов - 68%

**2.1.2 Выводы по анкетированию:**

 Исходя из полученных ответов после тестирования, можно сделать вывод, что моя тема действительно актуальна. Школьники часто сталкиваются с симптомами, что я описывала выше (перемена настроения, низкий уровень энергии, перепады давления, головная боль, мигрень, обострение аллергии, боли в суставах, сухая кожа, ослабленные волосы и ногти, дефицит витамина D, затрудненное дыхание). Им они доставляют дискомфорт, но никто с этим не борется. Также ученики подтвердили, что из-за плохого настроения и несосредоточенности на занятиях, ученики получают плохие отметки.

**2.2 Лекция**

 В ходе работы над проектом я изучила явления погоды, климат в Алтайском крае, различные проявления симптомов метеозависимости. Так же я изучила влияние этих симптомов на самочувствие учащихся, их поведение при этом, а также успеваемость. Я собрала изученные данные вместе, составила лекцию для ребят 8-х классов. Оттуда они могут узнать влияние погоды на их самочувствие и сосредоточенность на уроках.

**3. Заключение:**

В нашей стране довольно часто и иногда резко меняется погода. В Алтайском крае временами бывает довольно суровый климат с холодной зимой и жарким летом. Смена погоды часто негативно сказывается на нашем самочувствии. Моя гипотеза о том, что погода влияет на настроение и успеваемость учащихся, подтвердилась. Я узнала явления погоды, более глубоко изучила их влияние на человека, симптомы метеозависимости, зависимость настроения от самочувствия, зависимость учебной деятельности от настроения. Я составила рекомендации для ребят, которые помогут им избавиться или ослабить их симптомы и продолжить свою деятельность.

**4. Используемая литература:**

1. «Возрастная психология» О.Б. Дарвиш 2004г
2. <https://www.google.com/amp/s/style.rbc.ru/amp/news/5ce24a069a794781b9565ce7>
3. <https://www.kp.ru/daily/27073.4/4147433/>
4. <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0>
5. <https://clck.ru/34AVjW>
6. **Приложение:**

*Лекция*

 Добрый день, ребята. Меня зовут Буйнова Софья, я ученица 11«Б» класса. На нашей встрече мы поговорим о влиянии погоды на настроение и успеваемость учащихся. Недавно я проводила у вас опрос на эту тему. Сейчас, когда я собрала достаточно информации, я могу рассказать вам о том, что я смогла узнать.

Так как главное в моей теме – это погода, то давайте разберемся что это такое. Ответьте на вопрос: что такое погода икак ее можно описать? (давление, температура и влажность воздуха, сила и направление ветра, облачность, осадки, дальность видимости, атмосферными явлениями (туман, метель, гроза)).

Наука, изучающая погоду, называется *метеорологией*. Благодаря исследованиям ученых, мы можем узнавать погоду на ближайшие дни. Это помогает нам в планировании дня, либо же всей недели. Погоду мы все можем наблюдать по телевизору, а также смотреть в телефоне.

 Я изучала погоду в нашем Алтайском крае, чтобы сузить круг исследования и составить более точные рекомендации для вас. Думаю вы заметили, что у нас в крае достаточно холодные зимы, около -30°, при этом теплое лето, около +30°.

Так вот. Так как осенью и весной чаще меняется погода, у нас в это время обостряется метеочувствительность. Метеочувствительность еще называют метеозависимостью. Слышали ли вы что-то об этом? *Метеозависимость* – это реакция организма на перемену погоды.

*Сущестуют такие симптомы метеозависимости:
1).*Перемена настроения, низкий уровень энергии;
*2).* Перепады давления;
*3).* Головная боль, мигрень;
*4).* Обострение аллергии;
*5).*Боли в суставах;
*6).*Сухая кожа, ослабленные волосы и ногти;
*7).*Дефицит витамина D;
*8).* Затрудненное дыхание.

Наверняка среди вас есть те, кто встречался с этими симптомами. Боритесь ли вы как-нибудь с их проявлением? Сейчас я вам кратко объясню, из-за чего появляется дискомфорт и как с ним бороться.

 **Подавленность, нервозность и бессонница.**

Подавленность, нервозность и бессонница могут быть предвестниками холодной сырой погоды. Ветер тоже может влиять на настроение, например, сухой пыльный ветер рассеивает внимание и делает нас агрессивным.

*Как помочь?*
Поддержать хорошее настроение можно при помощи курсов витамина В. Можно послушать приятную музыку, почитать интересную книгу или посмотреть фильм. Хорошее настроение зависит от солнечного света, поэтому рекомендуется побольше гулять утром или днем. В темное время года поднять настрой помогут специальные лампы, имитирующие рассвет.

**Головная боль**

 Основная причина головной боли – резкое изменение температуры и уровня влажности. Перепады атмосферного давления вызывают дисбаланс химических веществ и расширяют сосуды, изменяя приток крови к головному мозгу.

 *Как помочь?*
Необходимо побольше отдыхать, пить побольше воды, пить меньше кофе. Можно приложить холодный компресс к затылку, а можно принять теплую расслабляющую ванну.

**Аллергия**

 Существует аллергия на погоду. Например, холодовая крапивница, которая появляется на морозе, или солнечная крапивница, возникающая под действием солнечного света. Повышенная влажность или холодный воздух могут спровоцировать неаллергический ринит, похожий на обычную аллергию.

 *Как помочь?*
Уменьшить аллергию на холод поможет теплая одежда из хлопка и льна. Шерсть же лучше избегать, так как она раздражает кожу. Для согревания можно выпить чашку горячего чая или какао. От солнца можно спрятаться за широкой шляпой, использовать крем от солнца и носить одежду из натуральной ткани, полностью прикрывающее тело.

**Дефицит витамина D**

 Дефицит витамина D появляется из-за недостаточного количества солнца, когда мы начинаем реже выходить на улицу, чаще всего из-за плохой погоды. Симптомами дефицита является мышечная слабость, повышенная чувствительность к боли и сонливость.

*Как помочь?*
Проконсультировавшись с врачом увеличить потребление витамина. Пересмотреть свой рацион и добавить в него продукты, насыщенные этим элементом.

**Понижение температуры**

 Понижение температуры может вызвать мышечные спазмы мелких дыхательных путей, делая их более узкими и вызывая одышку.

*Как помочь?*
При обнаружении такого симптома, можно носить на улице маску, чтобы согреть воздух, прежде чем он попадет в легкие.

Итак, ребята. Пора подводить итоги. Что нового вы сегодня узнали? Я рада, что смогла вам помочь. Теперь вы знаете больше о своем организме, узнали, как бороться с дискомфортом во время плохой погоды. Если слушать мои советы, то вам может стать лучше, будет лучше ваше настроение, соответственно, лучше и ваши оценки. Я готова ответить на ваши опросы. Спасибо за внимание»