

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 58**

**Научно-практическая конференция**

**«Шаг в будущее»**

**Направление: Здоровьесбережение**

**«Как хомяки и кошки влияют на настроение и здоровье нашей семьи:**

**наблюдение юного исследователя»**

**Исследовательская работа**

**Выполнена учениками 4 А класса**

**МАОУ СОШ № 58 г. Калининграда**

**Борковым Алексеем Сергеевичем**

**Мальчевой Марией Ярославовной**

**Руководитель – учитель**

**МАОУ СОШ № 58 г. Калининграда**

**Похомова Ирина Петровна**

**г. Калининград, 2026 год**

## **Содержание**

1. Введение
2. Основная часть
  - 2.1. Наблюдение за хомяками
  - 2.2. Наблюдение за кошками
  - 2.3. Сравнительный анализ
3. Заключение
4. Библиографический список
5. Приложения

## **1. Введение**

### **Актуальность темы:**

В современном мире многие люди испытывают стресс, усталость и недостаток положительных эмоций. Домашние животные часто становятся членами семьи, но их влияние на эмоциональное и физическое здоровье человека изучено не полностью. Мы решили провести наблюдение за двумя популярными домашними питомцами — хомяками и кошками — и узнать, как они влияют на нашу семью.

### **Проблема:**

Могут ли хомяки и кошки улучшить настроение и здоровье членов семьи?

### **Цель исследования:**

Изучить влияние хомяков и кошек на эмоциональное состояние и здоровье членов семьи.

### **Задачи:**

1. Провести ежедневное наблюдение за поведением хомяков и кошек.
2. Оценить изменения в настроении и самочувствии членов семьи до и после общения с животными.
3. Сравнить влияние хомяков и кошек на семейную атмосферу.
4. Сделать выводы и дать рекомендации.

**Объект исследования:** домашние животные (хомяки и кошки) и их взаимодействие с членами семьи.

### **Методы исследования:**

- Наблюдение
- Анкетирование
- Сравнение
- Анализ данных

**Гипотеза:**

Мы предполагаем, что хомяки и кошки оказывают разностороннее положительное влияние на психоэмоциональное состояние членов семьи, но механизмы этого влияния различны. Ожидается, что общение с кошками будет в большей степени снижать уровень стресса у взрослых благодаря тактильному контакту и мурлыканью, в то время как уход за хомяками и наблюдение за их активностью будут способствовать развитию ответственности, режима дня и позитивных эмоций у детей.

## **2. Основная часть**

### **2.1. Наблюдение за хомяками (Мария Мальчева)**

#### **Условия наблюдения:**

В течение 1 недели я наблюдала за двумя хомяками (порода сирийский) в нашей семье. Они живут в просторных клетках, имеют колесо, домик и игрушки. Хомики являются братьями друг другу.

#### **Результаты наблюдений:**

##### **1. Поведение хомяков:**

- Активны вечером и ночью.
- Реагируют на голос (подходят к краю клетки).
- Любят бегать в колесе и копать подстилку.
- Любят спать рядом с членами семьи.
- Любят различные лакомства и свежие овощи.

##### **2. Влияние на членов семьи:**

- Я стала спокойнее после наблюдения за хомяками и игрой с ними.
- Появилась ответственность: кормление, уборка клетки.
- Хомяки вызывают улыбку, когда играют.
- Хомяки вызывают положительные эмоции, когда употребляют пищу.

##### **3. Измерения настроения:**

Мы заполняли «дневник настроения» до и после общения с хомяками. В 85% случаев настроение улучшалось.

### **2.2. Наблюдение за кошками (Алексей Борков)**

#### **Условия наблюдения:**

Наш кот (порода домашний беспородный) живёт с нами 5 лет. Наблюдение велось 1 неделю. Помогает в улучшение (не всегда) настроения, любит с

нами спать, всегда активный, откликается когда зовут по имени. Я стал более весёлым из-за него, очень активный по ночам (особенно в субботу), когда с ним играть позитивно влияет на настроение, всех смешит из-за его -5 IQ, чаще всего лежит и нечего не делает, но мы его всё равно любим. Мешает во время выполнения повседневных дел, в 1 половину дня лежит и нечего не делает, в 2 сидит и смотрит в окно, охотится за голубями\чайками.

### **Результаты наблюдений:**

#### **1. Поведение кошки:**

- Часто мурлычет, когда её гладят.
- Приходит, когда кто-то грустит.
- Любит играть с мячиком и лазерной указкой.

#### **2. Влияние на членов семьи:**

- Взрослые (мама и папа) отмечают, что кошка помогает расслабиться после работы.
- Игры с кошкой повышают физическую активность.
- Кошка создаёт ощущение уюта.

#### **3. Измерения настроения:**

По данным анкетирования, в 90% случаев общение с кошкой снижает уровень стресса.

4.

| Критерий            | Хомяки                   | Кошки                   |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|
| Влияние на детей    | Развитие ответственности | Эмоциональная поддержка |
| Влияние на взрослых | Незначительное           | Сильное успокаивающее   |

|                 |                             |                             |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Активность      | Вечерняя                    | Дневная и вечерняя          |
| Затраты времени | 20–30 мин/день              | 1–2 часа/день               |
| Общий эффект    | Положительный, но локальный | Положительный, на всю семью |

### 2.3. Сравнительный анализ

Наше исследование показало, что и хомяки, и кошки положительно влияют на настроение семьи, но делают это по-разному. Главное различие — для кого они особенно полезны. Хомяки — это отличные друзья для детей. Уход за ними, кормление и уборка клетки учат ребят ответственности и соблюдению распорядка дня. Наблюдать, как хомячки бегают в колесе или едят, очень весело, и это почти всегда улучшает настроение. Кошки же — настоящие помощники для взрослых. Когда мама или папа устали после работы, спокойное поглаживание и мурлыканье кошки помогают им быстро расслабиться и снять стресс. Ещё кошки активны днём, любят играть и создают в доме особое чувство уюта. Затраты времени тоже разные: хомякам нужно уделять около получаса в день, а с кошкой можно общаться 1-2 часа. Получается, что хомяки больше развивают в детях полезные качества, а кошки поддерживают спокойную и тёплую атмосферу для всех.

### **3. Заключение**

1. **Гипотеза подтвердилась:** и хомяки, и кошки положительно влияют на настроение и здоровье семьи.
2. **Хомяки** больше влияют на детей: развивают ответственность, наблюдательность, повышают настроение.
3. **Кошки** сильнее воздействуют на взрослых: снижают стресс, создают уют.
4. Оба вида животных улучшают психологический климат в семье.

#### **Практическая значимость:**

Результаты исследования могут помочь семьям выбрать питомца в зависимости от потребностей:

- Если нужен питомец для развития ответственности у детей — подойдут хомяки.
- Если нужен эмоциональный помощник для снижения стресса — лучше завести кошку.

#### **Перспективы исследования:**

В будущем можно изучить влияние других животных (собак, попугаев) или сравнить влияние животных на семьи разного состава.

#### **4. Библиографический список**

1. Иванова С.П. “Животные в доме: влияние на психологию человека”. М.: Детская литература, 2020.
2. Петров В.К. “Эмоции и здоровье”. СПб.: Наука, 2021.
3. “Как животные лечат людей” // Журнал “Здоровье”, 2023, №4.
4. Смирнова О.Л. “Дети и домашние питомцы”. М.: Просвещение, 2022.

## **5. Приложения**

**Приложение 1:** Фотографии хомяков и кошки в семье.

**Приложение 2:** График изменения настроения членов семьи.

**Приложение 3:** Анкета “Настроение до и после общения с животным”.

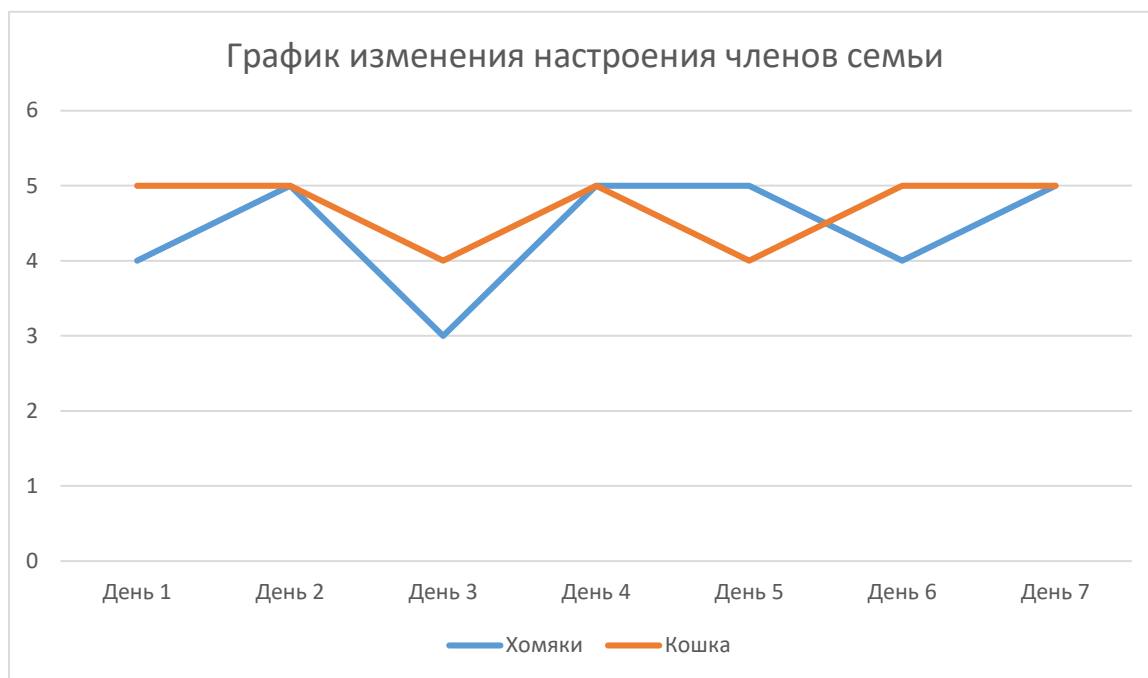
**Приложение 4:** Дневник наблюдений за хомяками и кошкой.

## 6. Приложения к докладу

### Приложение 1. Фотографии хомяков и кошки в семье



## Приложение 2. График изменения настроения членов семьи



## Приложение 3. Анкета “Настроение до и после общения с животным”

Дата: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_

Оцени своё настроение по шкале от 1 до 5:

1 — очень грустно

2 — грустно

3 — нормально

4 — хорошо

5 — отлично

До общения с животным: \_\_\_\_\_

После общения с животным: \_\_\_\_\_

Что изменилось? \_\_\_\_\_

#### **Приложение 4. Дневник наблюдений**

Дата: \_\_\_\_\_

Животное: хомяк / кошка

Поведение животного: \_\_\_\_\_

Реакция членов семьи: \_\_\_\_\_

Заметки: \_\_\_\_\_