Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Российская средняя общеобразовательная школа»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

«Почему россияне толстеют?»

Автор: Шпак Елизавета,
ученица 2 класса
Руководитель: Шпак Н.А.

с. Российка, 2026 г.

АННОТАЦИЯ

Проект «Почему россияне толстеют?» выполнен ученицей 2 класса МКОУ «Российская СОШ» Шпак Елизаветой. Руководитель — Шпак Н.А.

Отрасль науки: биология (раздел «Человек и его здоровье»).

Актуальность. Сейчас всё больше людей в России имеют лишний вес: он есть почти у каждого третьего взрослого и у многих детей. Лишний вес вреден для здоровья. Поэтому важно понять, почему так происходит, и научиться этому препятствовать.

Цель работы: выяснить, почему у россиян появляется лишний вес, и помочь ребятам нашего класса питаться правильно и больше двигаться.

Задачи работы:

1. Узнать, что такое лишний вес и чем он опасен.

2. Найти главные причины, почему люди толстеют.

3. Провести опрос одноклассников и узнать их привычки.

4. Сделать выводы и составить памятку «10 привычек здорового человека».

Объект исследования: лишний вес и его причины.

Предмет исследования: привычки питания и движения учащихся 2 класса.

Гипотеза исследования: мы думаем, что россияне толстеют, потому что мало двигаются и едят много сладкого.

Методы исследования: изучение книг и сайтов, наблюдение, опрос одноклассников, анализ ответов.

Основные результаты. Мы выяснили, что россияне толстеют главным образом из-за того, что мало двигаются, едят много сладкого, часто питаются фастфудом и проводят много времени у телефонов и телевизоров. Опрос 12 учеников 2 класса показал, что многие ребята

едят сладкое каждый день и гуляют редко. Гипотеза подтвердилась. Для класса составлена памятка «10 привычек здорового человека».

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Наименование проекта	«Почему россияне толстеют?»
Автор	Шпак Елизавета, ученица 2 класса
Руководитель	Шпак Н.А.
Учебный предмет	Окружающий мир (биология)
Проблема	Почему в России у многих людей лишний вес и как этого избежать?
Цель	Выяснить причины лишнего веса у людей и помочь ребятам питаться правильно и больше двигаться
Гипотеза	Россияне толстеют, потому что мало двигаются и едят много сладкого
Продукт проекта	Памятка «10 привычек здорового человека»
Практическая значимость	Памятку можно использовать на уроках окружающего мира и в повседневной жизни

ВВЕДЕНИЕ

Однажды я узнала, что лишний вес есть почти у каждого третьего взрослого в России. А у детей эта проблема тоже бывает. Лишний вес портит здоровье: человеку тяжело бегать, играть, болит сердце и спина.

Мне стало интересно: почему так происходит? Я решила провести своё исследование и найти причины. Ведь если знать причину — можно от неё избавиться!

Гипотеза: мы думаем, что россияне толстеют, потому что мало двигаются и едят много сладкого.

Цель: выяснить, почему у россиян появляется лишний вес, и помочь ребятам нашего класса питаться правильно и больше двигаться.

Чтобы проверить гипотезу, я поставила такие задачи:

1. Узнать, что такое лишний вес и чем он опасен.

2. Найти главные причины, почему люди толстеют.

3. Провести опрос одноклассников.

4. Сделать выводы и составить памятку «10 привычек здорового человека».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Что такое лишний вес?

Лишний вес — это когда вес человека больше, чем нужно для его роста. Врачи сравнивают рост и вес по специальным таблицам. Если вес заметно больше нормы — это уже вредно для здоровья. Самая сильная форма называется ожирением.

Ученые говорят, что ожирение есть у каждого четвёртого взрослого человека в России, а с лишним весом — почти у двух человек из трёх. Даже у детей проблема затрагивает почти каждого третьего.

Почему люди толстеют? Главные причины

1. Мало двигаются. Раньше люди много работали физически, ходили пешком. Сейчас многие весь день сидят: за партой, за компьютером, перед телевизором. Мышцы не тратят энергию — и она откладывается «про запас» в виде жира.

2. Едят много сладкого. Конфеты, торты, газировка, чипсы — в них очень много калорий, но мало пользы. Это самые «толстеющие» продукты.

3. Фастфуд. Бургеры, жареная картошка и пицца очень вкусные, но там много жира и соли. Такие блюда лучше есть редко.

4. Телефоны и телевизоры вместо прогулок. Многие дети и взрослые вместо прогулки и игры во дворе сидят у экрана. Так движений становится совсем мало.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Анкета для одноклассников

Я провела опрос среди учеников нашего 2 класса — всего 12 человек. Каждому я задала 6 вопросов:

1. Как часто ты ешь сладкое? (каждый день / иногда / редко)

2. Как часто ты пьёшь газировку? (каждый день / иногда / никогда)

3. Как часто ты ешь фастфуд? (раз в неделю / реже / никогда)

4. Сколько времени ты проводишь у телефона или телевизора? (больше 2 часов / около часа / меньше часа)

5. Ты гуляешь на улице каждый день? (да / нет)

6. Ты делаешь зарядку? (каждый день / иногда / никогда)

Таблица результатов опроса (12 человек)

Вопрос	**Вариант ответа**	**Сколько человек**	**Сколько это из 12**
1. Сладкое	каждый день	7	больше половины
	иногда	4	
	редко	1	
2. Газировка	каждый день	3	четверть класса
	иногда	6	половина
	никогда	3	
3. Фастфуд	раз в неделю	4	треть класса
	реже	6	половина
	никогда	2	
4. Экраны	больше 2 часов	8	две трети!
	около часа	3	
	меньше часа	1	
5. Прогулки каждый день	да	4	треть класса
	нет	8	две трети
6. Зарядка	каждый день	2	почти никто
	иногда	7	больше половины
	никогда	3	

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Опросили 12 человек из нашего класса. Вот что получилось:

• Сладкое каждый день едят 7 человек из 12 — это больше половины класса!

• Газировку пьют каждый день 3 человека, иногда — 6. Только 3 человека совсем её не пьют.

• Фастфуд хотя бы раз в неделю едят 4 человека.

• Больше 2 часов в день у телефона или телевизора проводят 8 человек из 12 — это две трети класса!

• Каждый день гуляют только 4 человека, остальные 8 гуляют не каждый день.

• Зарядку каждый день делают только 2 человека. Иногда — 7, а 3 человека совсем не делают.

Самые «толстеющие» привычки нашего класса: сладкое почти каждый день и много времени у экранов. А двигаются ребята мало: гуляют не каждый день и зарядку почти никто не делает.

Значит, моя гипотеза подтвердилась: лишний вес появляется у людей потому, что они мало двигаются и едят много сладкого. Наши одноклассники делают то же самое, что и взрослые россияне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Я провела исследование и узнала главное:

1. Россияне толстеют не потому, что «просто так», а из-за привычек: мало двигаться, есть много сладкого и фастфуда, сидеть у экранов.

2. Опрос нашего класса это подтвердил: больше половины ребят едят сладкое каждый день, две трети сидят у экранов больше 2 часов, а зарядку делают только двое.

3. Гипотеза подтвердилась!

Гипотеза подтвердилась.

Я составила памятку «10 привычек здорового человека» и раздала её всем ребятам класса. Теперь мы знаем, что делать: больше гулять и играть на улице, есть меньше сладкого, делать зарядку и не сидеть долго у экранов.

Речь для защиты (примерно на 2 минуты)

«Здравствуйте! Меня зовут Шпак Елизавета, я ученица 2 класса. Мой проект называется „Почему россияне толстеют?“. Я узнала, что лишний вес есть почти у каждого третьего взрослого в России, и даже у детей. Я думала, что виноваты конфеты и мало движения, — и проверила это опросом нашего класса. Опросили 12 человек. Оказалось: сладкое каждый день едят 7 ребят, а у экранов сидят больше 2 часов — 8 ребят из 12. Зарядку делают только двое! Значит, моя гипотеза подтвердилась: люди толстеют, потому что мало двигаются и едят много сладкого. Чтобы быть здоровыми, нужно гулять, играть на улице и есть поменьше сладкого. Для класса я составила памятку „10 привычек здорового человека“. Спасибо за внимание!»

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сайт «Здоровое питание» Роспотребнадзора — о нормах веса и питания.

2. Новости о статистике ожирения в России за 2025 год.

3. Учебник «Окружающий мир», 2 класс.

4. Детская энциклопедия «Моё тело».

5. Интервью врачей-диетологов в новостях.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Памятка «10 привычек здорового человека»

1. Гуляй на улице каждый день хотя бы час.
2. Делай зарядку каждое утро.
3. Ешь овощи и фрукты каждый день.
4. Сладкое — не каждый день, а иногда.
5. Газировку замени водой или компотом.
6. Фастфуд — только изредка.
7. За экраном сиди не больше часа в день.
8. Спи 9–10 часов.
9. Завтракай каждое утро.
10. Мой руки перед едой и ешь медленно, не спеша.