

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Описание**

лабораторной работы «Исследование качества своего сна»  
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель работы:** исследовать качество своего сна.

**Задачи работы:**

1. по заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения,
2. подготовить отчет по результатам анализа текущего и желаемого качества сна.

### **1. Ведение дневника самонаблюдения качества сна**

Чтобы выявить причины, нарушающие качество сна, необходимо выполнить работу по самонаблюдению. Внимательно просмотрите форму дневника. В течение 1 недели ежедневно утром (после сна для заполнения раздел 1) и вечером (перед сном - раздел 2) вам необходимо вносить данные в дневник. В разделе 1 “Заполняется утром” записываете следующую информацию: дата, день недели, как быстро заснули вечером, сколько раз просыпались за ночь, сколько часов спали, как себя чувствовали после пробуждения, и какие факторы могли повлиять на качество сна. В разделе 2 “Заполняется вечером” вносите информацию о том: какие напитки употребляли, выполняли ли физические упражнения, принимали ли медикаменты, был ли дневной сон, какая степень сонливости в течение дня, какое настроение, что делали перед сном.

С одной стороны, это может показаться достаточно трудной задачей, так как она требует фокусировки внимания на часто не замечаемых вещах, таких как время отхода ко сну и подъема, количество продуктов питания, в том числе содержащих кофеин, и пр. С другой стороны, вы сможете выявить собственные привычки или триггеры нарушения здорового сна.

### **2. Подготовка отчета по результатам анализа текущего и желаемого качества сна**

К концу отчетного периода наблюдения сделайте анализ заполненного вами Дневника. отчет включает 3 шага:

**Шаг 1.** Начните с оценки текущего качества сна и соответствующего ему образа жизни, попробуйте описать его, отвечая на вопросы. Например:

- Какие закономерности в образе жизни вы увидели? Какие события задают структуру вашей жизни?

- Что регулярно повторяется?

- Какие элементы являются ключевыми, задающими порядок и ритм для сна?

- Какое место сна в текущем образе жизни?

Запишите свои наблюдения в графу “Текущее качество сна”

**Шаг 2.** Теперь опишите желаемое качество сна и соответствующий ему образ жизни, отвечая на вопросы:

- Какое качество сна вы бы хотели иметь и какой образ жизни хотели бы вести ежедневно для обеспечения желаемого качества сна?
- Во сколько и в каком психофизиологическом состоянии вы хотели бы засыпать и просыпаться, что делать для этого (подробно опишите)?

Если вы придете к выводу, что необходимо поменять ряд своих привычек, то спросите себя:

- Чему служит эта привычка – тот триггер, который нарушает качество сна?
- Возможно ли изменить данную привычку? А если нельзя, то как другими приемлемыми способами можно добиться желаемого качества сна?
- Можно ли заменить эту привычку чем-то новым?

Попробуйте составить план реализации желаемого качества сна. Не стремитесь кардинальным образом изменить привычную жизнь. Как показывает опыт, импульсивное решение начать жизнь по-новому с понедельника заканчивается достаточно быстро... иногда в этот же понедельник. «Большие дела начинаются с малых шагов», поэтому подумайте о совсем незначительных корректировках и постепенно дополняйте новыми полезными штрихами свою жизнь. И так, улучшая качество бодрствования, вы улучшите качество сна.

Запишите свои планы по улучшению качества сна в графу “Желаемое качество сна”

**Шаг 3.** Подведите итоги. Обобщите полученные знания и наблюдения, сделанные в ходе выполнения исследования качества своего сна. Например, что вы узнали нового о себе, выполняя данную лабораторную работу? какие сложности возникли в процессе наблюдения (и с чем они были связаны)? что стало для вас новым, на что раньше не обращали внимание? и т.д. что вам кажется важным отметить.

**Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки** Отчет должен содержать титульный лист, заполненную форму Дневника самонаблюдения качества сна, отчет по результатам наблюдения - текущее качество сна (ТКС) и желаемое качество сна (ЖКС), выводы.