**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Гусев Максим Вадимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3110

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03, Сб | 03.03, Вс | 04.03, Пн | 05.03, Вт | 06.03, Ср | 07.03, Чт | 08.03, Пт |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:00 | 11:00 | 10:40 | 8:10 | 10:00 | 10:30 | 10:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 02:00 | 02:30 | 02:00 | 01:00 | 02:00 | 01:00 | 02:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | ✔ |  | ✔ |  | ✔ |
| в течение некоторого времени | ✔ |  |  | ✔ |  |  |  |
| с трудом |  | ✔ |  |  |  | ✔ |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | — | — | — | — | — | — | — |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 8,5 | 8,5 | 6,5 | 8 | 9,5 | 8,5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | — | — | — | стресс | — | — | — |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим | ✔ | ✔ |  |  | ✔ | ✔ | ✔ |
| уставшим |  |  | ✔ | ✔ |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | — | Работа до позднего времени | — | Очень ранний подъем из-за занятий в университете | — | — | — |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером | Кофе с утра, чай днём и вечером |
| **Физические упражнения** | — | Тренировка в зале | — | Тренировка в зале | — | Тренировка в зале | — |
| **Прием медикаментов** | — | — | — | — | — | — | — |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | — | — | — | — | — | — | — |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | ✔ | ✔ | ✔ |  | ✔ | ✔ | ✔ |
| Плохое |  |  |  | ✔ |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | Чай | Чай | Чай | Чай | Чай | Чай | Чай |
| ел сытную пищу |  | ✔ |  | ✔ |  | ✔ |  |
| употреблял алкоголь | — | — | — | — | — | — | — |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | * Музыка * Использование смартфона | * Использование смартфона и ноутбука | * Музыка * Использование смартфона | * Душ * Использование смартфона | * Использование смартфона | * Душ * Чтение * Использование смартфона | * Чтение * Использование смартфона |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**   * Я очень поздно ложусь спать (позже полуночи), что приводит к трудным подъемам и непостоянности графика сна * На качество сна может негативно влиять употребление содержащего кофеин чая * Практически всегда за 2-3 часа перед сном использую сматрфон и другие устройства, так как работаю / учусь / общаюсь с друзьями * Тренировки в зале хорошо влияют на качества сна, и я как правило засыпаю очень быстро в эти дни * Оптимально мне требуется около 8 — 8.5 часов сна, чтобы хорошо высыпаться | **Желаемое качество сна (ЖКС)**   * Мне необходимо раньше ложиться, примерно в полночь, и вставать в 7-8 часов утра, тогда я буду более продуктивным, и смогу выполнять ту же работу с утра, а не вечером * Для улучшения своего качества сна мне требуется значительно сократить использование мобильных устройств перед сном, для этого я могу использовать специальные программы, ограничивающее экранное время, а также самостоятельно контролировать данный процесс * Я не был в курсе, что чай содержит кофеин и может негативно влиять на качество сна — но и отказываться от привычки пить на ночь чай мне не особо хочется (так как меня это успокаивает), поэтому я заменю обычный чай на травяной (например, ромашковый) * Раньше ложиться раньше в те дни, когда рано начинаются занятия * Проветривать комнату перед сном, медитировать в течение 10-15 минут, делать растягивания |

**Основные выводы:**

Я провел комплексное исследование своего сна, заполняя этот дневник, и смог выявить основные закономерности и недостатки в этой области, а также составил план для улучшения качества сна. Я по-новому посмотрел на некоторые свои привычки и смог их по-другому оценить (например, чай на ночь и использование гаджетов) и понял, что они довольно негативно влияют на мой сон.