**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: Дениченко Александр Олегович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02.2023 | 1.03.2023 | 2.03.2023 | 3.03.2023 | 4.03.2023 | 5.03.2023 | 6.03.2023 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:20 | 8:00 | 8:00 | 6:30 | 8:00 | 10:15 | 9:45 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:57 | 1:08 | 23:49 | 1:03 | 4:00 | 0:52 | 1:38 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | Быстро, так как устал | быстро | быстро | Быстро, так как устал | Быстро из-за позднего отбоя | быстро | быстро |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 1-2 | 0 | 0 | 1 | 1-2 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | ~6 | ~8 | ~7 | ~6 | ~7 | ~6 | ~9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Стресс, раннее пробуждение** | **Свет, шум, сосед работал ночью** | **Отсутствовали** | **Раннее пробуждение, стресс** | **Свет, шум, сосед работал ночью** | **Шум и шуршание, сосед работал ночью** | **Отсутствовали** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  | Выспавшимся  Наконец-то |
| немного отдохнувшим |  |  | немного отдохнувшим |  | немного отдохнувшим | немного отдохнувшим |  |
| уставшим | Уставшим, так как было сложно проснуться | Уставшим, так как не покушал утром |  | Уставшим, так как не принял контрастный душ с вечера |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Волнение проспать контрольную | Работа соседа и его ночная жизнь! | - | Волнение проспать пару и множество будильников | Работа соседа и его ночная жизнь!! Поздняя тренировка | Работа соседа и его ночная жизнь!!! Поздний ужин | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 заварной из турки(утром), три раза чёрный чай (полдень, послеобеденное время, вечер), зелёный чай перед сном | Кофе заварной из турки(утром), кола(вечер) | Кофе два раза в с кафемашины(утром, в обед), один раз чёрный чай (полдень) | Кофе заварной из турки(обед) | два раза чёрный чай (обеденное время, вечер) | Зелёный чай один раз утром | Чёрный раз 3 раза(полдень, послеобеденное время, вечер) |
| **Физические упражнения** | Средне-тяжёлая тренировка на плечи и трицепс с повышением веса(вечер) | - | Обычная тренировка на спину и бицепс  (вечер) | - | Тяжёлая прокачка ног с высоким разгоном крови и давлением  (вечер) | - | - |
| **Прием медикаментов** | Креатин 4мг, цинк, изотоник |  | Креатин 4мг, DMAE |  | Креатин 4мг, цинк, бета-аланин, bcaa |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  | Очень хорошее |
| Хорошее | Хорошее |  | Хорошее |  | Хорошее | Хорошее |  |
| Плохое |  | Плохое |  | Плохое |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | Употерблял молочный улун  Выпил пост-тренировочные | Чай чёрный | Выпил пост-тренировочные | - | Чай чёрный  Выпил пост-тренировочные | - | Чай чёрный |
| ел сытную пищу | 4 приёма очень сытной пищи | 3 приёма пищи | 4 приёма очень сытной пищи | 3 приёма пищи | 4 приёма очень сытной пищи | 3 приёма пищи | 3 приёма пищи |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Холодный душ, переписки в телефоне, чтение Зорича** | **Холодный душ, переписки в телефоне, прослушивание тяжёлого металла** | **Холодный душ, переписки в телефоне, просмотр котиков в интаграмм** | **Холодный душ, переписки в телефоне, просмотр рилс** | **Холодный душ, переписки в телефоне, решения интегралов** | **Холодный душ, переписки в телефоне** | **Холодный душ, переписки в телефоне, чтение Манина, Кострикина** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **В моей жизни некоторые дни похожи на день сурка, но когда я это начинаю замечать, меняю распорядок, внедряю новые привычки, делаю вещи, о которых раньше и подумать не мог. Мой сон очень зависит от распорядка дня, например, если у меня есть невыполненные дела, я не смогу лечь спать. Качество и продолжительность моего сна зависит от окружающих факторов, а именно: насколько поздний и крепкий был ужин; что я пил перед сном; была ли физическая активность. Мой сон часто портит сосед, который ночью работает, а так же слишком поздние тренировки не слишком хорошо влияют на утреннее состояние после сна. У меня нет привычек пить напитки с кофеином перед сном, разве что легкий чай. Сон может зависить не только от внешнего воздействия, но и от состояния души.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хотелось бы высыпаться и чувствовать бодрость весь день. Для меня недопустимо заниматься йогой или другими ритуалами перед сном или после него, но мне достаточно остаться одному со своими мыслями, чтобы чувствовать себя комфортно на протяжении дня. Недолгие утренние или вечерние раздумия очень помогают выправлять психофизическое состояние. Мне стоит уделить время на планирование нормального графика и постараться зафиксировать часы сна, не смотря на дела. Перед сном стоит около часа перестать заниматься умтсвенной активностью и просто расслабиться, чтобы мозг мог без резкого перехода приняться за отдых. Желательно отказаться от любого кофе и ввести привычку стакана воды на каждое утро. Начать ставить вечерние дедлайны, чтобы дела не отнимали сон.** |

**Основные выводы:**

**В данной лабораторной работе мы сделали анализ моего сна и факторов, влияющих на него. Сон является очень важной частью жизни, без него невозможно быть продуктивным. Для меня заполнение этого дневника являлось необычным, так как я никогда не вёл подобные записи. Анализировать свои действия, которые несут последствия очень нужное занятие.**