**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:

Казимиров Андрей Геннадьевич

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3114

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03(пн) | 07.03(вт) | 08.03(ср) | 09.03(чт) | 10.03(пт) | 11.03(сб) | 12.03(вс) |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:20 | 6:20 | 10:00 | 8:00 | 6:20 | 11:00 | 11:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:00 | 23:00 | 22:00 | 23:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 |
| **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)** | 7 ч 20 м | 7 ч 20 м | 12 ч | 9 ч | 6 ч 20 м | 11 ч | 11 ч |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + | + |  | + | + |
| немного отдохнувшим | + |  |  |  | + |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03(пн) | 07.03(вт) | 08.03(ср) | 09.03(чт) | 10.03(пт) | 11.03(сб) | 12.03(вс) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | 1 чашка кофе утром | 1 чашка кофе утром, 1 чашка чая в обед | 1 чашка кофе утром | 1 чашка чая утром, 1 чашка чая вечером | 1 чашка кофе утром | 1 чашка чая утром | 1 чашка чая утром |
| **Физические упражнения** | + | - | - | - | + | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  | + | + |  | + | + |
| Хорошее | + | + |  |  | + |  |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | - | - | + | - | - | - |
| ел сытную пищу | + | - | + | - | - | + | - |
| употреблял алкоголь | - | - | + | - | + | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Прослушивание музыки** | **Чтение книги** | **Использование ноутбука(написание лабораторной)** | **-** | **Использование ноутбука(просмотр фильма)** | **Использование ноутбука(просмотр фильма)** | **Использование ноутбука(чтение)** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **У меня очень крепкий сон и я никогда не просыпаюсь ночью. За 2-3 часа до сна я часто сижу в ноутбуке учась или расслабляясь. Обычно настроение в течении дня у меня хорошее не зависимо от того сколько я спал. Когда я сплю менее 7 ч я испытываю сонливость в течении дня. Я ложусь спать в зависимости от того во сколько мне вставать утром и обычно это время фиксированное.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Я понял, что иногда мне следует ложиться раньше и спать минимум 7 ч, чтобы чувствовать себя комфортно в течении следующего дня.** |

**Основные выводы: Я всегда пытался регулировать свой режим сна, потому что для моего организма это очень важно. После заполнения дневника сна я понял, что у меня это получается и я очень из-за этого рад. Но конечно есть к чему стремиться и я попытаюсь выстроить свой режим так чтобы спать минимум по 7ч.**