**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: Акберов Рустам Ханкишиевич

Факультет: ИТиП

Группа: М32111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2022

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

**Задачи работы:**

* По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения,
* Подготовить отчет по результатам анализа текущего и желаемого качества сна

**Ход работы:**

*Дневник самонаблюдения качества сна*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1 (Заполняется утром) | | | | | | | |
| Дата / день недели | 26.09  Понедельник | 27.09  Вторник | 28.09  Среда | 29.09  Четверг | 30.09  Пятница | 1.10  Суббота | 2.10  Воскресенье |
| Лег спать | 03:00 | 03:00 | 01:30 | 03:40 | 02:50 | 03:10 | 03:30 |
| Проснулся | 08:20 | 10:00 | 07:10 | 11:20 | 10:50 | 09:00 | 13:00 |
| Как быстро заснул вечером | Быстро | Быстро | Валялся минут 30 | Очень быстро | Быстро | Быстро | Очень быстро |
| Сколько раз просыпался за ночь | Ни разу | Ни разу | Ни разу | Ни разу | Ни разу | Ни разу | Ни разу |
| Сколько часов спал | 5 часов 20 минут | 7 часов | 5 часов 40 минут | 7 часов 40 минут | 8 часов | 5 часов 50 минут | 9 часов 30 мину |
| Как себя чувствовал после пробуждения | Убито | Могло быть и лучше | Помято | Нормально | Немного пессимистичное | Плоховато | Поспал много, но не особо прям выспался, возможная причина просмотр сериала под действием алкоголя |
| Какие факторы могли повлиять на качество сна  (шум, свет, дискомфорт, стресс и т.д.) | - | - | - | - | - | - | Просмотр сериала БоДжека и плохое настроение после получения долга |

Замечание к таблице «Раздел 1»: уже прошло около 1,5 лет с момента как мне снился сон. Возможной причиной является отчисление из другого ВУЗа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 2 (Заполняется вечером) | | | | | | | |
| Дата / день недели | 26.09  Понедельник | 27.09  Вторник | 28.09  Среда | 29.09  Четверг | 30.09  Пятница | 1.10  Суббота | 2.10  Воскресенье |
| Какие напитки употреблял, которые могли повлиять на качество сна | Чай  (утро, день, вечер) | Чай  (утро, вечер) | Энергетик  (день)  Чай  (вечер) | Чай  (утро) | Чай  (утро) | Чай  (утро)  Энергетик  (день)  Алкоголь  (Сидр – 5,9%)  (Вечер) | Чай  (утро, день, вечер) |
| Физические упражнения | - | - | + | + | - | - | - |
| Прием медикаментов | - | - | - | - | - | - | - |
| Был ли дневной сон | Был, 1,5 часа | - | - | - | - | - | - |
| Степень сонливости | Большая | Умеренная | Высокая утром, потом прошла | Не было сонливости | Не было сонливости | Высокая | Была только утром |
| Настроение | Плохое | нормальное | нормальное | приподнятое | хорошее | В течение дня изменилось с плохого на хорошее, а потом на грустное, после начала просмотра сериала | хорошее |
| Что делал перед сном | Играл в компьютерные игры | Играл в компьютерные игры | Играл в компьютерные игры | Играл в компьютерные игры | Играл в компьютерные игры | Смотрел сериал будучи под алкогольным опьянением | Играл в компьютерные игры |

Анализ заполненного дневника качества сна:

|  |  |
| --- | --- |
| Текущее качество сна | Желаемое качество сна |
| Я увидел одну очень серьезную закономерность того, что каждый вечер и иногда даже день я провожу за экраном монитора, что негативно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии, при этом пренебрегая количеством часов сна, как видно из дневника, что задает ритм и порядок сна, а также информации, прочитанной мною из курса БЖД. По сути, компьютерные игры задают структуру моей жизни. В текущем образе жизни сон занимает больше второстепенное место, как необходимость для существования организма. | Хотелось бы иметь минимум 8 часов сна ежедневно для большей продуктивности для обеспечение хорошего качества сна.  Хотелось бы засыпать и просыпаться в хотя бы приподнятом настроении, но в связи с моими мыслями и внутренним укладом мира такое осуществить вряд ли удастся в ближайшее время. |

Вывод: Текущее состояние моего качества не лучшее, но, в сравнении с моими друзьями, он в каких-то аспектах лучше. Всё-таки следует поменять количество часов, уделяемых сну, чтобы наладить настроение и убрать сонливость из жизни.