**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

**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 |
| **Я проснулся утром (время)** | 08:20 | 10:00 | 07:10 | 11:20 | 10:50 | 09:00 | 13:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 03:00 | 03:00 | 01:30 | 03:40 | 02:50 | 03:10 | 03:30 |
| **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)** | 5 часов 20 минут | 7 часов | 5 часов 40 минут | 7 часов 40 минут | 8 часов | 5 часов 50 минут | 9 часов 30 мину |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | Просмотр сериала БоДжека и плохое настроение после получения долга |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  | + |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  | + | + |  | + |  | + |
| уставшим | + |  |  |  |  | + |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Компьютерные игры | Компьютерные игры | Компьютерные игры | Компьютерные игры | Компьютерные игры | Компьютерные игры | Просмотр грустного сериала, плохое настроение после полученного долга, алкоголь |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | 26.09  Понедельник | 27.09  Вторник | 28.09  Среда | 29.09  Четверг | 30.09  Пятница | 1.10  Суббота | 2.10  Воскресенье |
| **Физические упражнения** | - | - | + | + | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | + 1,5 часа | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 5 | 3 | 4 | 0 | 0 | 5 | 2 |
| **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) | **-** | **+** | **-** | **-** | **+** | **-** | **+** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  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. |

**Основные выводы:** 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.