**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:

Крикунов Олег Евгеньевич

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P3267

Преподаватель: Гофман О. О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18, понедельник | 19,  вторник | 20,  среда | 21,  четверг | 22,  пятница | 23,  суббота | 24, воскресенье |
| **Я проснулся утром (время)** | 11:27 | 9:44 | 10:21 | 9:01 | 10:08 | 7:00 | 11:54 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:17 | 2:12 | 1:23 | 1:56 | 1:47 | 2:57 | 01:14 |
| **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) | ~990 | ~990 | ~990 | ~990 | ~990 | ~990 | ~990 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7,56 | 7,27 | 8,09 | 7,38 | 8,2 | 5,13 | 9,3 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы | Небольшой стресс по поводу учебы |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |  | ☑ |
| уставшим |  |  |  |  |  | ☑ |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером | Засиживаюсь до поздна за компьютером |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18, понедельник | 19,  вторник | 20,  среда | 21,  четверг | 22,  пятница | 23,  суббота | 24, воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл | Пью только стакан чая по утрам  ~300 мл |
| **Физические упражнения** | Занятия в спортзале 1:15 минут | Нет | Занятия в спортзале 1:15 минут | Нет | Занятия в спортзале 1:15 минут | Нет | Занятия в спортзале 1:15 минут |
| **Прием медикаментов** | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2–3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| ел сытную пищу | Да | Да | Да | Да | Да | Да | Да |
| употреблял алкоголь | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука | Использование телефона, ноутбука |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  На данный момент у меня нет стабильного времени отхода ко сну и подъема, поэтому у меня нарушен режим сна и на утро я чувствую себя немного измотанным. Мои занятия начинаются во второй половине дня, поэтому я позволяю себе засиживаться до поздна. Я не употребляю кофеиносодержащие напитки, поэтому они не мешают мне уснуть. Перед сном я провожу время за гаджетами, поэтому порой мне бывает тяжело уснуть. Занятия спортом значительно помогают мне уснуть быстро и в желательное время. Хоть и расписание сна у меня разбросанное, но сон не занимает последнее место в моей жизни и я стараюсь стабильно спать по 8 часов. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Исходя из текущей ситуации, я понимаю, что мне необходимо внести изменения, чтобы улучшить качество своего сна. Первым шагом для меня будет установление регулярного графика сна и пробуждения, чтобы мой организм мог лучше настроиться на режим. Также я планирую ограничить время на гаджеты перед сном, чтобы избежать воздействия синего света на мою способность засыпать. Помимо этого, я собираюсь продолжать заниматься спортом, так как это помогает мне уснуть быстрее и лучше контролировать время сна. Создание расслабляющей атмосферы перед сном тоже будет важным аспектом для улучшения моего сна. Я также осознаю, что поддержание регулярного режима дня и избегание долгих снов в выходные могут помочь мне в улучшении качества моего сна. |

**Основные выводы:**

Выполняя данное исследование о качестве своего сна, я осознал несколько важных вещей о себе. Ранее я не придавал большого значения установлению стабильного расписания сна из-за позднего начала занятий, однако в ходе анализа стало понятно, что это важный аспект для общего здоровья и работоспособности. Я также осознал, что время, проведенное перед экраном гаджетов перед сном, может негативно влиять на качество моего сна. Раньше я не придавал этому большого значения, но теперь осознаю важность ограничения экранного времени перед сном. Кроме того, я усвоил, что занятия спортом могут положительно влиять на мой сон, помогая мне засыпать быстрее и спать крепче. Одной из сложностей, с которой я столкнулся, было установление стабильного графика сна из-за необычного расписания занятий. Это потребовало от меня усилий и дисциплины для того, чтобы найти оптимальное время для отхода ко сну и пробуждения. В ходе исследования я обратил внимание на важность создания расслабляющей атмосферы перед сном, что раньше часто пренебрегалось. Теперь я понимаю, что такие меры, как теплый душ или медитация, могут существенно улучшить мой сон.