**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: Бушмелев Константин Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3118

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03.2023 | 05.03.2023 | 06.03.2023 | 07.03.2023 | 08.03.2023 | 09.03.2023 | 10.03.2023 |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:00 | 7:20 | 6:50 | 7:30 | 9:30 | 12:00 | 1:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 03:00 | 12:00 | 11:30 | 11:30 | 1:30 | 8:20 | 6:50 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + | + | + |  | + | + |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  | + |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 1 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7 | 7:20 | 7:20 | 8 | 8 | 8:20 | 5:50 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | - | - | - | - | Шумные соседи | - | - |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + | + | + | + | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  | + |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Спокойное занятие перед сном способствовало быстрому засыпанию | - | После активной тренировки засыпается быстрее | - | - | - | После активной тренировки засыпается быстрее |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03.2023 | 05.03.2023 | 06.03.2023 | 07.03.2023 | 08.03.2023 | 09.03.2023 | 10.03.2023 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | - | 500 мл, чай в первой половине дня | - | 500 мл кофе в первой половине дня | - | 500 мл чай | 800 мл кофе в течение дня |
| **Физические упражнения** | 2-часовая прогулка | Часовая прогулка | 3-часовая тренировка | 2-часовая прогулка | 2-часовая прогулка | - | 2-часовая тренировка |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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) | Интегралы | Программирование | Программирование | Сериал | Математика | Программирование | Программирование |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Я стараюсь спать 8 часов. На протяжении недели это получилось у меня 3 раза. 3 раза мне не хватило часа, 1 раз – двух часов. Засыпаю я всегда быстро, сплю крепко и практически не просыпаюсь ночью. Положительно влияют на качество сна тренировки и прогулки на свежем воздухе.  Напитки, содержащие кофеин, никак не препятствуют нормальному засыпанию, ровно как и не действуют на меня бодряще.  На протяжении недели у меня было хорошее настроение и не было сонливости в течение дня.  Сон я считаю очень важным элементом, поэтому стараюсь не жертвовать им. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  В целом меня устраивает текущее качество сна. Я бы хотел всегда спать ровно по 8 часов, не меньше – чтобы полностью восстанавливать силы, и не больше – чтобы не терять время.  Идеальное психофизиологическое состояние – спокойствие при засыпании и бодрость при подъеме. Этого можно добиться, если вечером перед сном исключить все раздражающие занятия, почитать книгу. Утром можно просыпаться бодрым, если спать ровно 8 часов – не больше и не меньше, чтобы не чувствовать себя разбитым.  Я хотел бы попробовать установить новое время засыпания и пробуждения: ложиться в 9 часов и вставать в 5. Такой график кажется мне продуктивным для работы. Прийти к нему можно, если в течение недели каждый день ложиться на полчаса раньше и вставать соответственно. |
|  |  |

**Основные выводы:**

В ходе лабораторной работы я пришел к выводу, что меня устраивает мое качество сна. Обычно у меня получается контролировать время отхода ко сну. Также я заметил, что даже если спать недостаточно один раз на неделе, но при этом придерживаться нормального ритма все остальное время, сонливость не чувствуется и работоспособность не снижается. Поэтому очень важно поддерживать распорядок сна все время.

Из лекций я узнал несколько новых для себя вещей, например: в 11 часов вечера и до часу ночи вырабатывается гормон роста, который будет сжигать жир. Это помогает похудеть или хотя бы не поправиться. Поэтому предложенное мной расписание дня становится еще более эффективным.