**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»

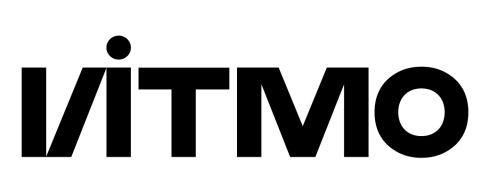
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Нгуен Дык Хао

Факультет: фБИТ

Группа: N3151

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 27/02/2023 | 28/02/2023 | 01/03/2023 | 02/03/2023 | 03/03/2023 | 04/03/2023 | 05/03/2023 |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:30Am | 6:50Am | 7:36Am | 8:35Am | 6:50Am | 8:50Am | 11:30Am |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:23Am | 11:50Pm | 2:40Am | 1:25Am | 12:45Am | 2:25Am | 1:45Am |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | X | X | X |  |  | X | X |
| в течение некоторого времени | 5 минут | 5 минут | <1 минут | 15 минут | 10 минут | 5 минут | 5 минут |
| с трудом | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 5,5 | 8 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Я из тех людей, которые хорошо спят, поэтому факторы сна обычно не влияют на меня. Мой сосед по комнате тоже очень внимателен ко мне, поэтому я не просыпаюсь ото сна. | | | | | | |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | X | X |  | X | X |  |  |
| немного отдохнувшим | X | X | X |  | X | X |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  | X |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Недостаток сна вызывает у меня сонливость и недомогание | Недостаток сна вызывает у меня сонливость и недомогание |  |  | Недостаток сна вызывает у меня сонливость и недомогание |  | Слишком много сна заставляет меня чувствовать себя немного уставшим. |

| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 27/02/2023 | 28/02/2023 | 01/03/2023 | 02/03/2023 | 03/03/2023 | 04/03/2023 | 05/03/2023 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Нет | Я выпиваю чашку чая перед сном | Нет | Я выпиваю чашку чая перед сном | Я выпиваю чашку чая перед сном | Нет | Нет |
| **Физические упражнения** | я занимаюсь гимнастикой | я бегаю 20 минут | я занимаюсь гимнастикой | я бегаю 20 минут | я занимаюсь гимнастикой | я бегаю 20 минут | я бегаю 20 минут |
| **Прием медикаментов** | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 2 часа | 2 часа | Нет | 2 часа | 2 часа | Нет | Нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  | X |  | X |
| Хорошее | X | X |  |  |  | X |  |
| Плохое |  |  | X | X |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин |  | X |  | X | X |  |  |
| ел сытную пищу | X |  | X |  | X |  | X |
| употреблял алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Я слушаю музыку перед сном | я играю в игры перед сном | Я слушаю музыку перед сном | я играю в игры перед сном | я играю в игры перед сном | Я слушаю музыку перед сном | Я читаю книгу перед сном |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

| **Текущее качество сна (ТКС)**  Еженедельный отчет о мониторинге качества сна с 27 февраля 2023 г. по 5 марта 2023 г.  I. Общая информация  Общий сон: 7 ночей  Общее время сна: 47,5 часов  Среднее количество сна за ночь: 6,7 часа  Общее время пробуждения во сне: 0 часов  Среднее время пробуждения за ночь: 0 минут  Всего часов без сна: 0 часов  II. Оценка качества сна  Средняя оценка качества сна (TCS): 62/100  Количество ночей с хорошим качеством сна (TCS >= 80): 3 ночи  Количество ночей со средним качеством сна (TCS от 60 до 79): 2 ночи  Количество ночей с плохим качеством сна (TCS < 60): 2 ночи  III. Подробная статистика  Время сна и пробуждения каждую ночь:  27 февраля 2023 г.: время сна 6 часов.  28 февраля 2023 г.: время сна 6 часов.  1 марта 2023 г.: время сна 7 часов.  2 марта 2023 г.: время сна 6 часов.  3 марта 2023 г.: время сна 5 часов 30 минут.  4 марта 2023 г.: время сна 8 часов.  5 марта 2023 г.: 9 часов сна | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Время сна: Я хочу спать не менее 8 часов в сутки, чтобы обеспечить хорошее здоровье и бодрость духа.  Время сна: я хочу лечь спать до 23:00, чтобы обеспечить достаточное количество и глубокий сон.  Время пробуждения: я люблю просыпаться около 7 утра, чтобы начать день с хорошей энергией.  Глубина сна: я хочу убедиться, что сплю достаточно глубоко, чтобы мое тело и разум могли отдохнуть.  Время просыпаться: я хочу проснуться бодрым и свежим, а не усталым или сонным.  Как я просыпаюсь: я хочу чувствовать себя комфортно и бодро, когда просыпаюсь, чтобы быть готовым к продуктивному дню.  Количество сна: я хочу спать столько, сколько мне нужно каждую неделю, чтобы оставаться здоровым и избегать негативных последствий недосыпания.  Стабильность сна: хочу иметь достаточно крепкий сон, не прерываемый внешними факторами или плохим самочувствием. |
| --- | --- |

**Основные выводы:**

В ходе вышеупомянутого опроса я обнаружил, что плохо справляюсь со своим сном и временем отдыха, я также спал в неправильное время, и не было единого мнения, что повлияло на мое здоровье. Если так будет продолжаться долгое время, это будет очень опасно для моего здоровья в будущем. Поэтому я постараюсь закончить работу и ложиться спать как можно раньше и в соответствии с графиком.