**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»

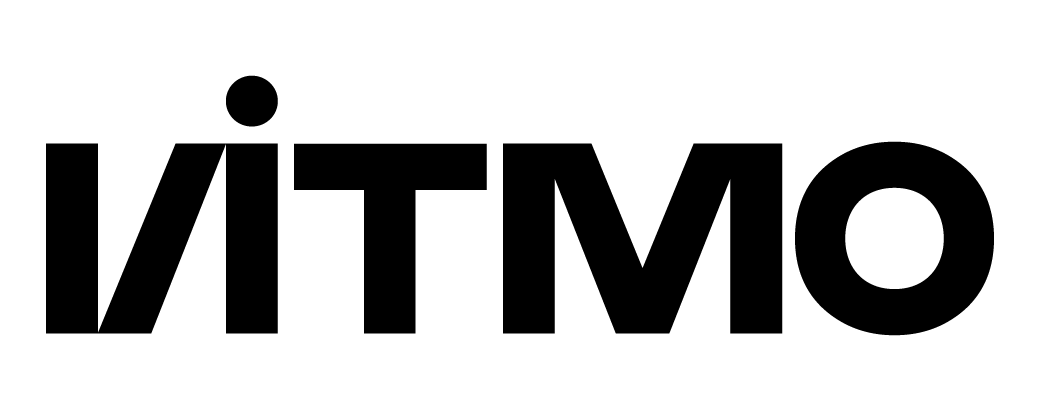
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Чу Ван Доан

Факультет: БИТ

Группа: N3247

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 1/10/2023 | 2/10/2023 | 3/10/2023 | 4/10/2023 | 5/10/2023 | 6/10/2023 | 7/10/2023 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:30 | 6:40 | 6:20 | 7:05 | 6:45 | 7:30 | 6:10 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 11:40 | 12:00 | 12:15 | 1:05 | 12:10 | 1:30 | 11:40 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени | x | x | x | x | x | x | x |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6:50 | 6:40 | 6:05 | 6 | 6:35 | 6 | 6:30 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **ничего** | **шум** | **ничего** | **ничего** | **шум** | **ничего** | **ничего** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | X |  |  |  |  |  | X |
| немного отдохнувшим |  |  | X | X |  | X |  |
| уставшим |  | X |  |  | X |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Нет | Шума | Нет | Нет | Шума | Нет | Нет |

| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 1/10/2023 | 2/10/2023 | 3/10/2023 | 4/10/2023 | 5/10/2023 | 6/10/2023 | 7/10/2023 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| **Физические упражнения** | Бег трусцой | Нет | Бег трусцой | Нет | Нет | Бег трусцой | Бег трусцой |
| **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)** | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | x | x | x | x | x | x | x |
| 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) | ванна, музыки, упражнения для релаксации | ванна, электронных устройств | использование электронных устройств, упражнения для релаксации | использование электронных устройств | использование электронных устройств, упражнения для релаксации | , упражнения для релаксации | ванна, музыки, упражнения для релаксации |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

| **Текущее качество сна (ТКС)**  Сейчас, если я не пользуюсь электронными устройствами, я легко засыпаю. Мой сон обычно хороший. После пробуждения я обычно чувствую сонливость и хочу еще поспать. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Я изменю свои привычки. Я буду ложиться раньше и раньше вставать, чтобы иметь больше времени на полезные дела. Перед сном я расслаблюсь и не буду пользоваться электронными устройствами. |
| --- | --- |

**Основные выводы: Благодаря этому эксперименту я узнал о своем состоянии сна. Оттуда я узнал о факторах, влияющих на сон. Благодаря этому я изменю свои вредные привычки. Я буду практиковать раньше ложиться и раньше просыпаться. Я не буду употреблять стимуляторы, такие как кофе или алкоголь. Перед сном я ложусь и расслабляюсь, не используя электронные устройства. Я буду регулярно заниматься спортом, чтобы улучшить свое здоровье и качество сна.**