**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: Касьяненко Вера Михайловна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3120

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 20.02 | 21.02 | 22.02 | 23.02 | 24.02 | 25.02 | 26.02 |
| **Я проснулся утром (время)** | 09:00 | 9:30 | 11:30 | 11:30 | 13:00 | 13:00 | 09:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:00 | 01:00 | 01:30 | 01:00 | 01:30 | 01:30 | 01:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + |  |  | + | + |  |
| в течение некоторого времени |  |  | + | + |  |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 8,5 | 10,5 | 10 | 12 | 11,5 | 8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **шум** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  | + | + | + | + |  |
| немного отдохнувшим |  | + |  |  |  |  | + |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Резкая нагрузка учебой |  |  |  | Кошка, игравшая ночью |  | Резкая нагрузка учебой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | Кофе утро | Кофе утро | Кофе утро | Кофе утро | Кофе утро | Кофе утро | Кофе утро |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 2ч | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 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) | музыка | - | музыка | - | - | музыка | музыка |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Сплю достаточно много, засыпаю примерно в одно. Качество сна сильно зависит от нагрузки днем, если они сильная, то заснуть немного тяжелее, однако музыка помогает расслабиться. Тем не менее, для меня сон очень важен, чтобы чувствовать себя хорошо и не чувствовать сонливость днем.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хочу засыпать до 00:00 и просыпаться с 8:00-9:00 без усталости. В целом хочу меньше спать и при этом хорошо себя чувствовать, даже если это выходной, для этого необходимо ставить будильники и хорошо распределять нагрузку днем, чтобы не заниматься делами по ночам.** |

**Основные выводы: лабораторная работа помогла выяснить мне свой режим, закономерности и на основании этого понять для себя, что мне необходимо делать, чтобы улучшить качество сна, а также я постараюсь постепенно внедрять эти действия в свою жизнь, например, начну с будильников в выходные.**