**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: Батманов Даниил Евгеньевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3107

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 05.03.2023 / вс. | 06.03.2023 / пн. | 07.03.2023 / вт. | 08.03.2023 / ср. | 09.03.2023 / чт. | 10.03.2023 / пт. | 11.03.2023 / сб. |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:22 | 10:15 | 08:12 | 06:53 | 08:09 | 8:14 | 10:32 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:15 | 02:04 | 23:19 | 00:11 | 00:19 | 23:54 | 01:11 |
| **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) | 0м. | 0м. | 0м. | 0м. | 0м. | 0м. | 0м. |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9ч. 7м. | 8ч. 11м. | 8ч. 53м. | 6ч. 42м. | 7ч. 50м. | 8ч. 20м. | 9ч. 21м. |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **–** | **–** | **–** | **Небольшой стресс** | **Небольшой стресс** | **–** | **–** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + | + |  |  | + | + |
| немного отдохнувшим |  |  |  | + |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  | + |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Выходной | Выходной | Стандартный сон | Праздник | Три важные лекции в удалённом корпусе | Контрольная по линейной алгебре | Относительно простой день |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. чай (день), 0,33л. чай (вечер) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. кофе (день) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. чай (день), 0,33л. чай (вечер) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. чай (день), 0,33л. чай (вечер) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. чай (день), 0,66л. кофе (вечер) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. кофе (день) | 0,33л. кофе (утро), 0,33л. кофе (день) |
| **Физические упражнения** | Бег (20 минут, средний темп) | Зарядка (руки, ноги, шея, спина, кисти) | – | Зарядка (руки, ноги, шея, спина, кисти) | Тренировка в KronbarsFitBot (руки, спина, пресс) | Тренировка в KronbarsFitBot (ноги, спина, пресс) | Зарядка (руки, ноги, шея, спина, кисти) |
| **Прием медикаментов** | – | – | – | – | – | – | – |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | – | – | – | 15м. | – | – | – |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 1 | 4 | 2 | 3 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | + |  |  | + |  |  | + |
| Хорошее |  | + | + |  | + | + |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | Да | Нет | Да | Да | Да | Нет | Нет |
| ел сытную пищу | – | – | – | – | – | – | – |
| употреблял алкоголь | – | – | – | – | – | – | – |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Лабораторная работа по ОПД, ноутбук, телефон, наушники** | **Домашняя работа по математическому анализу, ноутбук, телефон, наушники** | **Домашняя работа по дискретной математике, ноутбук, телефон, наушники** | **Просмотр фильма, ноутбук** | **Лабораторная работа по ОПД, ноутбук, телефон, наушники** | **Повторение конспектов по линейной алгебре, ноутбук** | **Просмотр видео на YouTube, ноутбук** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **На данный момент мой сон сложно назвать идеальным, потому что у меня отсутсвует режим сна, в течение дня я употребляю много кофеиносодержащих напитков, использую большое количество электронных приборов за час до сна, в связи с чем достаточно часто не чувствую себя выспавшимся по утрам. Но есть и плюсы, мой сон относительно стабилен в плане продолжительности (7-9ч.), я в целом чувствую себя бодрым в течение дня, практически каждый день выполняю физические упражнения, не употребляю алкоголь, а так же не ем за 2-3ч. до сна и быстро засыпаю, не просыпаюсь в процессе сна.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Для достижения лучшего результата, мне необходимо наладить режим сна, сократить использование электронных приборов перед сном и уменьшить потребление кофеиносодержащих напитков в течение дня. На данный момент меня устраивает качество моего сна, но я обязательно буду над ним работать, чтобы быть здоровее и продуктивнее. Я уверен, что материалы курса помогут мне с улучшением качества моего сна.** |

**Основные выводы:**

**В ходе выполнения данной лабораторной работы я подробнее ознакомелся с тонкостями такой важной в жини вещи как сон. Я понял, что ухудшает качество моего сна, и что может его улучшить. Мне удалось проанализировать качество своего сна на данный момент и точнее понять конкретно над чем стоит работать, чтобы его улучшить. Более того, я снова вспомнил о ценности сна в жизни человека, что даёт дополнительную мотивацию к его улучшению.**