**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: Гаврилин О.С.

Факультет: ФПИиКТ

Группа: P3130

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | **01.03.2024** | **02.03.2024** | **03.03.2024** | **04.03.2024** | **05.03.2024** | **06.03.2024** | **07.03.2024** |
| **Я проснулся утром (время)** | **10.00** | **9.00** | **14.00** | **08.00** | **13.00** | **8.30** | **10.00** |
| **Я лег спать вечером (время)** | **00.00** | **03.00** | **02.00** | **02.30** | **03.00** | **02.30** | **01.00** |
| **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) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 10 | 6 | 12 | 5.5 | 10 | 6 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | - | Стресс | - | Искусственный свет электронных устройств | - | Искусственный свет электронных устройств | - |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | **✔️** |  | **✔️** |  | **✔️** |  | **✔️** |
| немного отдохнувшим |  | **✔️** |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  | **✔️** |  | **✔️** |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Физическая, мозговая активность в течение дня | Активность перед сном, возбуждающая организм, искусственный свет от компьютера | Физическая активность, сытость перед сном | Позднее засыпание, ранний подъем, как следствие – усталость в течение дня | Усталость за день, организм требовал большего восстановления чем обычно | Шум с утра, яркий свет | Накопленная усталость, физическая активность |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | **01.03.2024, Пятница** | **02.03.2024, Суббота** | **03.03.2024, Воскресенье** | **04.03.2024, Понедельник** | **05.03.2024, Вторник** | **06.03.2024, Среда** | **07.03.2024, Четверг** |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Кофе, кока-кола | Чай, кофе | Чай, энергетик | Чай, кофе | Чай, энергетический напиток | Кофе, чай | Кофе, чай |
| **Физические упражнения** | Тренировка | - | Пешая прогулка | - | Пешая прогулка | Тренировка баскетбол | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 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) | Душ, исп. Электронных устройств | Исп. Электронных устройств | Душ, музыка, Исп. Электронных устройств | Душ, Исп. Электронных устройств | Душ, Исп. Электронных устройств | Душ, Исп. Электронных устройств | Исп. Электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Сон на текущий момент достаточно нестабилен, качество остается хорошим, об этом свидетельствует отсутствие подъем во время сна. Нестабильность сна обусловлена фактором учебы, из-за чего иногда вечером следует жертвовать сном. Нагрузка по учебному процессу являются ключевыми факторами, определяющими режим сна. Сон занимает важное место в моей жизни даже на данный момент, поскольку без должного соблюдения режима сна, начинает ухудшаться учебный процесс и моя активность в течение дня. Стабильными процедурами в течения дня являются горячий чай перед сном, частое употребление кофеина утром. Структура моей жизни основывается прежде всего на учебном процессе и подстраивается под него, соответственно сон тоже, иногда вынужденно количество сна уменьшается, из-за чего периодически ухудшается его качество. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  На данном этапе моей целью является установка стабильного режима сна – ложиться в одно время и вставать в одно время. Также улучшению качества моего сна поспособствует стабильная физическая активность организма в течение недели. Следует выработать привычки за 2 – 3 часа до сна, такие как – отказаться от приема тяжелой пищи, и избыточного искусственного освещения, восприятия экранного света. Положительное влияние на мой режим и качество сна окажет правильный рацион питания, чтобы его составить мне следует питать более сбалансированно, исключить газированные энергетические напитки до сна.  Работа над стрессом – стресс провоцирует ухудшения качества сна и тянет за собой утомленность в течение следующего дня, основным катализатором стресса является учебный процесс, он может провоцировать переживания в процессе сдачи работ или в попытках успеть сделать некоторое задание по предмету к указанному сроку. Я выделил для себя действия, которые позволят избегать излишнего стресса – это прежде всего ежедневное планирование своих задач и выполнение день без откладывания их на потом, это поможет оптимально распределять свои силы и успевать делать задания в срок, что в свою очередь уменьшит количество стресса в моей жизни. Таким образом, соблюдение учебного плана и спортивного режима в комплексе с правильным отдыхом для организма позволят мне наладить режим своего сна и его качество. |

**Основные выводы:**

**Опыт ведения дневника сна, позволил мне наглядно оценить привычки, которые влияют на качество моего сна, при помощи дневника сна я смог посмотреть на свой режим со стороны и выявить ошибки, которые совершаю при построении своего дня – одни из таких – нестабильный режим сна, употребление кофеина, нестабильные занятия спортом в повседневной жизни и излишнее использование электронных устройств перед сном. Ведения дневника сна позволило определить, что конкретно мне следует исправить в своем распорядке дня, чтобы улучшить качество сна и добиться желаемого результата. Ранее я не обращал внимания на свою рутину перед сном и выяснил, что она также оказывает влияние на качество моего сна. Дневник отображает количество потребляемого мной кофеина, что также влияет на мой сон.**