**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: Рязанов Демид Витальевич

Факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 27.02 пн | 28.02 вт | 01.03 ср | 02.03 чт | 03.03 пт | 04.03 сб | 05.03 вс |
| **Я проснулся утром (время)** | 06.30 | 08.00 | 08.00 | 10.40 | 08.00 | 08.00 | 11.00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23.40 | 23.00 | 23.40 | 23.20 | 23.50 | 23.30 | 23.50 |
| **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)** | 7 | 8.20 | 9 | 11 | 8 | 8 | 11 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **шум** | **-** | **-** | **шум** | **-** | **алкоголь** | **шум** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  | + |  |  | + |  |
| немного отдохнувшим | + | + |  |  | + |  |  |
| уставшим |  |  |  | + |  |  | + |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Тренировка (до 21) | - | Тренировка (до 22) | - | Тренировка (до 21) | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | Утро — кружка чая  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  День — энергетик  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  Вечер — кружка чая | Утро — кружка чая  День — энергетик  Вечер — кружка чая |
| **Физические упражнения** | + | - | + | - | + | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 0 | 5 |
| **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) | **Ванна, эл.устройства** | **Музыка, эл.устройства** | **Ванна** | **Музыка, эл.устройства** | **Ванна, эл.устройства** | **-** | **Эл.устройства** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС) После тренировки засыпалось хорошо, после алкоголя просыпался неотдохнувшим. Пробуждение не в одно и то же время, отход ко сну примерно в одно и тоже время. Иногда тяжело засыпать, в частности из-за использования гаджетов незадолго до сна.** | **Желаемое качество сна (ЖКС) Хочется ложиться и просыпаться в одно и то же время и чувствовать себя отдохнувшим. Не спать больше 9 часов в выходные, так как это сказывается на активности в течение дня.** |

**Основные выводы: В процессе выполнения лабораторной работы, узнал что много спать, также нехорошо, как и мало спать. Раньше не обращал внимание на способность заснуть после использования гаджетов, теперь буду стараться ограничить использование гаджетов хотя бы за 2 часа до сна. В очередной раз убедился в плохом влиянии алкоголя на качество сна и жизни в целом.**