**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: Шишминцев Д. В.

Факультет: ИКТ

Группа: К3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 6.03 | 7.03 | 8.03 | 9.03 | 10.03 | 11.03 | 12.03 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:40 | 9:30 | 9:50 | 9:00 | 10:20 | 11:40 | 11:20 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:30 | 23:40 | 0:30 | 23:50 | 0:50 | 1:20 | 0:45 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | X |  | X |  |  |  |
| в течение некоторого времени |  |  | X |  | X |  | X |
| с трудом | X |  |  |  |  | X |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 20 мин | 0 | 30 мин | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  | X |  |
| немного отдохнувшим |  | X | X | X |  |  | X |
| уставшим | X |  |  |  | Х |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  Чай | Чай | Кофе  Чай | Чай  Кофе | Кофе | Чай | Чай |
| **Физические упражнения** | - | Физ-ра | - | Физ-ра | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | Золофт | Золофт | Золофт | Золофт | Золофт | Золофт | Золофт |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 17 | 3 | 4 | 2 | 5 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее |  | Х |  |  |  | Х | Х |
| Плохое |  |  | Х | Х | Х |  |  |
| Очень плохое | Х |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | Х |  |  | Х |  | Х |  |
| ел сытную пищу | Х | Х |  | Х |  |  | Х |
| употреблял алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** | **Х** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Я замечаю, что несмотря на то, что я сплю в течение 9 часов, мое качество сна не является оптимальным. Я часто засыпаю и просыпаюсь в разное время, что приводит к чувству неотдохнутости и сонливости в течение дня. Я осознаю, что мне нужно улучшить свой режим сна, чтобы повысить энергию и продуктивность в течение дня. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Я хочу продолжать спать в течение 9 часов в ночь, но одновременно чувствовать себя более отдохнувшим и энергичным. Я хочу улучшить качество моего сна, чтобы просыпаться без ощущения усталости и сонливости. Я осознаю, что мне может потребоваться изменить свою диету и режим дня, чтобы достичь этой цели. |

**Основные выводы:**

Ведение дневника сна в течение недели помогло мне лучше понять, как мои привычки влияют на качество моего сна. Я заметил, что мое настроение и энергия в течение дня зависят от того, насколько я хорошо выспался. Я понял, что регулярный сон и использование методов расслабления перед сном могут значительно улучшить мое качество сна и повысить энергию в течение дня. Кроме того, я осознал, что некоторые факторы, такие как использование технологий перед сном, могут негативно влиять на качество моего сна, и я буду стараться избегать их в будущем. В целом, ведение дневника сна было очень полезным для меня и помогло мне лучше понять, как улучшить свой сон и повысить свою энергию в течение дня.