**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: Шмунк Андрей Александрович

Факультет: Факультет программной инженерии

и компьютерной техники

Группа: p3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 26.02/понедельник | 27.02/вторник | 28.02/среда | 29.02/четверг | 01.03/пятница | 02.03/суббота | 03.03/воскресенье |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:00 | 9:00 | 8:00 | 10:00 | 8:00 | 9:00 | 11:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:00 | 00:00 | 23:30 | 00:00 | 23:00 | 23:00 | 22:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + |  | + | + |  |
| в течение некоторого времени | + | + |  |  |  |  | + |
| с трудом |  |  |  | + |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 3 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 9 | 8,5 | 10 | 9 | 10 | 12,5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | был шум за окном | испытывал сильные переживания | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  |  | + | + | + | + |
| немного отдохнувшим |  | + |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  | + |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | - | - | болела голова | очень сильно устал | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 26.02/понедельник | 27.02/вторник | 28.02/среда | 29.02/четверг | 01.03/пятница | 02.03/суббота | 03.03/воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | 1 кофе утром | 1 кофе утром | 1 кофе утром | 1 кофе утром | 1 кофе утром | 1 кофе утром | 1 кофе утром |
| **Физические упражнения** | да |  |  |  |  | да |  |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 2 | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| **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) | + | + | + | **-** | + | **-** | + |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Я обнаружил, что стресс и переживания негативно сказываются на моем сне. Я заметил, что пью кофе каждый день, а так же ложусь и встаю примерно в одно и тоже время. У меня нет регулярных занятий физической культурой. Также могу сказать, что внешние факторы, такие, как шум, негативно влияют на скорость моего засыпания. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Я хотел бы иметь глубокий и качественный сон, который обеспечивает полноценный отдых и восстановление организма. Я бы хотел, чтобы мой сон был без перерывов, длительным и эффективным, чтобы просыпаться отдохнувшим и энергичным. Чтобы достичь желаемого качества сна, я бы хотел вести здоровый образ жизни, включающий регулярные физические упражнения, здоровое питание, психологическую релаксацию перед сном, избежание стрессовых ситуаций, поддержание регулярного расписания сна и пробуждения. При пробуждении я хотел бы чувствовать утреннюю свежесть и бодрость, для чего хочу внедрить ритуалы утренней зарядки и плавного пробуждения в свой распорядок дня. Также хотел бы отказаться от привычки пить кофе каждый день по утрам, так как это негативно сказывается на моем здоровье. |

**Основные выводы:** Я понял, что качество сна напрямую влияет на общее состояние здоровья и благополучие. Правильный режим сна, комфортные условия и расслабление перед сном играют важную роль. Также понял, что необходимо сделать, чтобы выстроить правильный режим сна.