**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: Серов А.А.

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3131

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| **Я проснулся утром (время)** | 10 00 | 10 00 | 8 00 | 11 00 | 6 50 | 11 00 | 11 00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00 00 | 1 00 | 4 50 | 6 00 | 21 30 | 2 10 | 3 40 |
| **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) | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 10 | 7 | 6ч 10м | 50м | 13ч 30м | 8ч 50м | 6ч 20м |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + | + |  |  | + | + |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  | + | + |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  | переработка | дедлайны |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай кола | чай | Чай энергетик | энергетик | энергетик | чай | чай |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | + | + |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 3 | 1 | 5 | 3 | 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) | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **плохое** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **хорошее** |

**Основные выводы:**

**В ходе предоставления отчета о режиме сна был выявлен крайне неблагополучный режим в связи с сильной нагрузкой по учебе, а также проблемы с питанием, при этом занятие спортом происходило только по выходным.**