**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: Агей Михаил

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3117

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03/ понедельник | 07.03/ вторник | 08.03/ среда | 09.03/ четверг | 10.03/ пятница | 11.03/ суббота | 12.03/ воскресенье |
| **Я проснулся утром (время)** | 07:30 | 06:50 | 07:30 | 07:30 | 06:50 | 07:30 | 08:10 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 00:00 | 23:00 |
| **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)** | 8 | 7:30 | 8 | 8 | 7:30 | 8 | 7:30 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + | + | + | + | + | + |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** | **Перегруз от бота)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03/ понедельник | 07.03/ вторник | 08.03/ среда | 09.03/ четверг | 10.03/ пятница | 11.03/ суббота | 12.03/ воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай: утро | Чай: утро | Чай: утро | Чай: утро | Чай: утро | Чай: утро | Чай: утро |
| **Физические упражнения** | - | силовые тренировки | - | - | силовые тренировки | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **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) | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** | **учебные п проектные дела/Youtube/спокойные вечерние дела** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Хорошо (PSQI 3)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Великолепно!) (PSQI 0)** |

**Основные выводы: Пройдя курс по БЖД «Здоровый сон», я осознал, что за час до сна лучше убрать гаджеты и перестать заниматься интеллектуальной деятельностью. Попробую применить на практике!)**