**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: Абдуллаева София Улугбековна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 24.02 (пн) | 25.02 (вт) | 26.02 (ср) | 27.02 (чт) | 28.02 (пт) | 01.03 (сб) | 02.03 (вс) |
| **Я проснулся утром (время)** | 06:00 | 06:30 | 06:00 | 06:10 | 07:30 | 06:45 | 08:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:10 | 23:40 | 23:50 | 23:25 | 00:20 | 23:55 | 00:10 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | **+** |  |  |  |  | **+** |
| в течение некоторого времени |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |
| с трудом | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5:50 | 6:50 | 6:05 | 6:45 | 7:10 | 6:50 | 7:50 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **свет** | **не было** | **боль** | **стресс** | **свет** | **свет** | **не было** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |
| немного отдохнувшим |  |  | **+** | **+** |  |  |  |
| уставшим | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Сидела долго за ноутбуком перед сном | Не было | Заболел зуб, поэтому проснулась во время ночи | Переживала за работу, которую нужно было сдать в четверг | Нужно было доделать лабораторную по программированию | Сидела в телефоне ночью | Не было |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 24.02 (пн) | 25.02 (вт) | 26.02 (ср) | 27.02 (чт) | 28.02 (пт) | 01.03 (сб) | 02.03 (вс) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | 2 чашки кофе (утром и вечером) | Чашка кофе(утром) | Не было | 2 чашки кофе (утром и вечером) | 2 чашки кофе (утром и днём) | Чашка кофе (утром) и чая (днём) | Чашка кофе(утром) и чая(вечером) |
| **Физические упражнения** | Пилатес дома (30 минут) | Не было | Функциональная тренировка (8:10-9:10) | Йога (11:30-12:30) | Не было | Не было | Не было |
| **Прием медикаментов** | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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) | Использлвание электронных утройств | Чтение книги | Использлвание электронных утройств | Использлвание электронных утройств | Использлвание электронных утройств | Использлвание электронных утройств | Слушала музыку |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Я почти довольна своим сном, высыпаюсь за 6-7 часов, на выходных чуть больше сплю, бывают дни, когда ложусь спать позднее и сплю около 5 часов(этого времени недостаточно для меня). Возможно, иногда на качество сна также влияет постоянное употребление кофе.**  **В основном не чувствую бодрость в течение дня, если высыпаюсь, не бывает сонливости.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хотелось бы ложиться спать пораньше на постоянной основе, например, в 23:00-23:30, не выполнять различные работы ночью, а переносить их на утро или день. Хочу уменьшить употребление кофе особенно вечером, за час до сна проводить время за книгой, а не за гаджетами, так как использование устройств приводит к сильному напряжению глаз, и мне тяжелее заснуть из-за этого.** |

**Основные выводы:**

**В процессе выполнения данной лабораторной работы я анализировала качество своего сна на основе дневника самонаблюдений. В итоге я выявила проблемы, связанные с факторами и привычками и влияющие на качество и продолжительность сна. Это позволило мне осознать, какие изменения помогут улучшить мой режим сна и общее самочувствие в течение дня.**