**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»

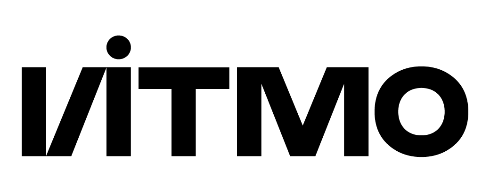
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Мирзаитов Тимур Равшанович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: к.п.н., Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2024  (воскресенье) | 04.03.2024  (понедельник) | 05.03.2024  (вторник) | 06.03.2024  (среда) | 07.03.2024  (четверг) | 08.03.2024  (пятница) | 09.03.2024  (суббота) |
| **Я проснулся утром (время)** | 11.00 | 6.00 | 6.00 | 8.00 | 8.00 | 11.20 | 9.00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01.00 | 23.00 | 00.40 | 23.45 | 01.40 | 01.30 | 01.00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | + | + |  | + |  |  |
| в течение некоторого времени | + |  |  | + |  |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  | + |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| примерное время без сна (мин) | 5 минут | 0 | 0 | 15 минут | 0 | 30 минут | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5 часов | 7 часов | 7 часов 20 минут | 8 часов | 10 часов 20 минут | 7 часов | 10 часов 30 минут |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Стресс, дискомфорт | Не было | Не было | Стресс, личные переживания | Не было | Шум, дискомфорт | Не было |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + | + |  | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  | + |  | + |
| уставшим | + |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Плохое самочувствие, головная боль, посторонний шум и отвлекающие факторы | Нормальное количество часов и комфортные условия (отсутствие света и шума). | Нормальное количество часов и комфортные условия (отсутствие света и шума). | Нормальное количество часов и комфортные условия (отсутствие света и шума). | Большое количество часов сна, сильная физическая усталость, отвлекающие факторы (телефон). | Посторонний шум и отвлекающие факторы (телефон). | Большое количество часов сна, стресс после учебы. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2024  (воскресенье) | 04.03.2024  (понедельник) | 05.03.2024  (вторник) | 06.03.2024  (среда) | 07.03.2024  (четверг) | 08.03.2024  (пятница) | 09.03.2024  (суббота) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай (утро/день/вечер) 0.2 л | Чай (утро/день/вечер) 0.2 л | Чай (утро/день/вечер) 0.2 л | Чай (утро/день/вечер) 0.2 л | Чай (утро/вечер) 0.2 л  Кока-кола 0,2 л (день) | Чай (утро) 0.2 л  Кока-кола (день/вечер)1 л | Чай (утро/вечер) 0.2 л |
| **Физические упражнения** | Не было | Пробежка | Не было | Не было | ЛФК (тренировка) | Не было | Не было |
| **Прием медикаментов** | Цитрамон 1 таб.  Антигриппин 2 таб. | Антигриппин 2 таб. | Антигриппин 2 таб. | Антигриппин 2 таб. | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 1 час | нет | нет | нет | 2 часа | нет | 1 час |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 5 | 1 | 0 | 1 | 4 | 0 | 3 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  | + | + |  |  |
| Хорошее |  | + | + |  |  | + |  |
| Плохое | + |  |  |  |  |  | + |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | да | да | да | да | да | да | да |
| ел сытную пищу | да | да | да | да | да | да | да |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в | Использование эл уст-в |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Во время отслеживания качества своего сна я обратил внимание, что**:**  - на качество сна влияет стресс, шум, дискомфорт, личные переживания, плохое самочувствие, большая умственная и физическая нагрузка;  - частое употребление напитков на основе кофеина;  - малое пребывание на свежем воздухе;  - малое количество солнца (для меня, как для жителя Средней Азии, это немаловажный фактор, который влияет на общее эмоциональное состояние и настроение).  Эта неделя, с 3 по 9 марта, была для меня наиболее разгруженной по учебе, так как в четверг и пятницу я не ходил на занятия в университете, однако качество сна оставляет желать лучшего. Только 3 ночи из 7 прошли с нормальным количеством часов для сна (7-9 часов) и в комфортных условиях (отсутствие света и шума).  Я обратил внимание на то, что у меня нет четкого режима дня, поэтому даже в те ночи, когда я спал малое или большее количество часов, я все равно просыпался уставшим и в плохом настроении.  Общение с родными и друзьями, которые живут в разных часовых поясах, перед сном по телефону, и связанное с этим эмоциональное состояние (разлука), также влияет на качество сна. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Для того, чтобы оставаться энергичным и здоровым человеком, я могу предпринять следующие шаги в отношении улучшения качества сна:  - установить режим дня: ложиться спать до 11 часов вечера и вставать в 6 или 8 часов утра (в зависимости от пар в университете), так как при таком режиме я чувствую себя хорошо и могу более продуктивно провести свой день;  - постараться равномерно распределять учебную нагрузку, избегать дедлайнов;  - обратить внимание на количество потребления кофеина и употребление чрезмерно калорийной еды (ужинать не позднее 8 часов вечера);  - с приходом весны и улучшением погоды постараться побольше времени проводить на свежем воздухе, устраивать пешие прогулки;  - установить режим проветривания комнаты перед сном;  - договориться с соседом по комнате отключать общий свет и заниматься при свете настольной лампы после 23.00, соблюдать личные границы;  - сократить время пользования телефона и компьютера перед сном, поскольку это влияет не только на качества сна, но и на зрение;  - попробовать использовать специальное приложение для будильника в телефоне, которые учитывают быструю и медленную фазу сна. |

**Основные выводы:**

Во время заполнения дневника и отчета я узнал о влиянии различных внешних и внутренних факторов на качество и продолжительность своего сна. К негативным факторам можно отнести шум, свет, дискомфорт, стресс, плохое самочувствие, наличие дедлайнов, чувство одиночества, вредные привычки (употребление кофеина и использование телефона перед сном) и т.п. К положительным факторам я отнес составление четкого режима дня, прогулки, занятие спортом.

В процессе наблюдения за своим состоянием и режимом сна сложность состояла в том, что было необходимо обращать внимание на таких вещах, как время отхода ко сну и подъема, количество и качество еды, на употребление напитков, в том числе содержащих кофеин, фиксировать время, проведенное за гаджетами, физическую активность в течение дня и т.п.

С помощью анализа я определил для себя взаимосвязь количества сна от своего состояния и настроения, а также подобрал наиболее подходящие варианты решения.