**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:

Хромов Даниил Тимофеевич

Факультет:

ФПИ и КТ

Группа:

P3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник/06.03.23 | Вторник/  07.03.23 | Среда/  08.03.23 | Четверг/  09.03.23 | Пятница/  10.03.23 | Суббота/  11.03.23 | Воскресенье/  12.03.23 |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 8:45 | 8:16 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:47 | 22:17 | 0:38 | 2:49 | 20:23 | 22:29 | 22:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | + |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени |  |  | + |  |  |  | + |
| с трудом | + |  |  | + | + | + |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 13 | 9 | 0 | 8 | 17 | 6 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 40 | 30 | 0 | 15 | 20 | 100 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 4 | 5 | 8 | 5 | 3 | 12 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Стресс** | **Стресс** | **Стресс** | **Стресс** | **Заболел, стресс** | Заболел | Заболел |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  | + |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим | + |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Обусловлено моим организм, слишком чуткий сон и недостаток, слабая выработка мелатонина | Обусловлено моим организм, слишком чуткий сон и недостаток, слабая выработка мелатонина | Обусловлено моим организм, слишком чуткий сон и недостаток, слабая выработка мелатонина | Обусловлено моим организм, слишком чуткий сон и недостаток, слабая выработка мелатонина | Обусловлено моим организм, слишком чуткий сон и недостаток, слабая выработка мелатонина |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник/06.03.23 | Вторник/  07.03.23 | Среда/  08.03.23 | Четверг/  09.03.23 | Пятница/  10.03.23 | Суббота/  11.03.23 | Воскресенье/  12.03.23 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | - | - | Липтон (День, 0.5л),  Чай Зеленый  (День, 0.5л) | Чай (утро, 0.5 л) | - | - | - |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 3 | 0 | 0 | 5 | 3 | 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) | Слушал музыку, использовал электронные устройства | использовал электронные устройства | использовал электронные устройства | использовал электронные устройства | использовал электронные устройства | Использовал упражнения для релаксации,  Читал | Слушал музыку, читал |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Плохое(среднее время сна – 6,6 часа)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Увеличить среднюю продолжительность сна до 7 часов** |

**Основные выводы: К сожалению, на текущей неделе, мой график сна желает оставлять лучшее. Однако причинами являются мой организм, с детства у меня слабая выработка мелатонина из-за чего сон чуткий, также количество стресса на этой неделе ухудшало мой сон. Благодаря данной работе я понял причины плохого сна и рассмотрел возможности по его улучшению.**