**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: Баянов Равиль Динарович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3134

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 23.02.23 четверг | 24.02.23  пятница | 25.02.23  суббота | 26.02.23  воскресенье | 27.02.23  понедельник | 28.02.23  вторник | 29.02.23  среда |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:30 | 11:00 | 9:00 | 14:00 | 11:00 | 10:00 | 6:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:00 | 4:30 | 1:00 | 3:00 | 2:00 | 3:00 | 12:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + |  | + | + |  | + |  |
| в течение некоторого времени |  | + |  |  | + |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 7:30 | 6:30 | 9 | 10:30 | 9 | 7:00 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | было тесно, из-за того, что спал не один. | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  |  | + | + |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  | + | + |
| уставшим |  | + |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | - | Алкоголь, концерт | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 23.02.23 четверг | 24.02.23  пятница | 25.02.23  суббота | 26.02.23  воскресенье | 27.02.23  понедельник | 28.02.23  вторник | 29.02.23  среда |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай 3 раза (завтрак, обед и ужин) | Чай утром и перед сном | Чай утром и перед сном | Чай утром и перед сном | Чай утром и перед сном | Чай утром и перед сном | Чай утром и перед сном |
| **Физические упражнения** | - | + | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| **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 телефона | Использование телефона | Использование телефона | Использование телефона (игра в мобильную игру Brawl Stars) | Готовился к коллоквиуму с ноутбуком | Делал лабу по базам данных | Использование ноутбука |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Меня устраивает нынешнее качество моего сна. Но иногда из-за учёбы и моих пристрастий к вечеринкам и развлечениям я нарушаю циркадные ритмы своего организма. Игры, лабораторные работы, вечерний чай не дают заснуть мне до 12 часов вечера. Но на протяжении всего дня даже если я сплю меньше рекомендуемых 9 часов, я чувствую себя достаточно бодро. Возможно, в этом мне помогает соблюдение здорового питания. Главное для меня поспать больше 5 часов, иначе я буду ощущать усталость. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Однозначно мне стоит исключить из своей жизни некоторые отвлекающие факторы, которые не дают мне соблюдать определённый режим. Нужно перестать взаимодействовать с экранами гаджетов и принимать тяжёлую пищу перед сном. Тогда мой сон станет в разы качественнее. |

**Основные выводы:** При выполнении данной лабораторной работы я узнал много нового о том, как правильно спать. В будущем я постараюсь исправить все свои ошибки и более трепетно относиться к своему сну.