**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: Васильченко Роман

Факультет: ПИиКТ

Группа: P32081

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:40 | 9:20 | 9:20 | 9:40 | 10:00 | 6:10 | 9:40 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:25 | 11:45 | 01:30 | 00:40 | 01:15 | 02:00 | 01:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + | + | + | + |  | + |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  | + |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 |
| примерное время без сна (мин) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 7 | 9 | 8 | 9 | 8 | 4 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **свет** | **-** | **-** | **свет** | **свет** | **отравление** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |
| немного отдохнувшим |  |  | 1 |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Закрыть шторы |  | Не смотреть сериал | Закрыть шторы; Не смотреть сериал | Закрыть шторы | Не есть перед сном |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай — 1 кружка утром, 3 днем и 2 вечером  Кока-кола — вечер 0.5 | Чай — 1 кружка утром, 1 днем и 2 вечером | Чай — 1 кружка утром, 1 днем и 2 вечером | Чай — 2 утром, 3 днем и 1 вечером | Чай — 1 утром, 3 днем и 3 вечером | Чай — 1 утром, 3 днем  Кока-кола — вечер — 0.5 | Чай — 4 утром, 2 днем и 2 вечером |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | + | + |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 |
| **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) | **-** | **+** | **-** | **-** | **-** | **-** | **+** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС) - 8 часов 19 минут в день.** | **Желаемое качество сна (ЖКС) — 8 часов 30 минут в день** |

**Основные выводы:**

Я проанализировал данные о моем сне, которые я собрал в течение недели. В результате выяснилось, что в среднем я сплю 8 часов 19 минут в день и чувствую себя хорошо утром.

Я употребляю много чая, что может оказывать влияние на мой сон из-за содержания кофеина в напитке. Я решил ограничить его потребление вечером, если замечу, что он мешает мне засыпать.

Я также заметил, что в один день перед сном я ел, что привело к отравлению. Теперь я знаю, что стоит избегать употребления пищи перед сном и рекомендую себе и другим людям употреблять пищу не менее чем за два часа до сна.

Я учитываю и другие факторы, которые могут влиять на качество моего сна, такие как комфортность кровати, уровень шума и освещения в спальне, регулярный режим сна и бодрствования. Я убеждаюсь, что мой образ жизни здоровый и я следую регулярному расписанию сна, чтобы обеспечить качественный и полноценный отдых.