**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:Затикян Сергей Арменович

Факультет: ИКТ

Группа: К3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 | 11.03 | 12.03 |
| **Я проснулся утром (время)** | 11:00 | 8:00 | 11:00 | 13:00 | 10:30 | 9:30 | 6:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:00 | 01:00 | 06:00 | 00:00 | 01:30 | 02:00 | 00:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | да | да | да |  |  |  |
| в течение некоторого времени | да |  |  |  | да | да |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  | да |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 45 | 15 | 0 | 10 | 10 | 60 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 8 | 10 | 5 | 10,5 | 8 | 4,4 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | холод, шум | холод | стресс | ничего | холод | ничего | стресс |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | да | да |  |  | да | да |  |
| немного отдохнувшим |  |  | да | да |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  | да |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Холод и шум | холод | Переживания и эмоциональная нагрузка | алкоголь | холод | Малое количество времени | переживания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 | 11.03 | 12.03 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | день  2 кружки | утро, день  4 кружки | утро  1 кружки | день  1 кружки | утро, вечер  3 кружки | день  2 кружки | утро, день  4 кружки |
| **Физические упражнения** | да | да | нет | нет | да | да | да |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | нет | да | да | да | да |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | нет | нет | нет | да (3 часа) | нет | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 2 | 4 | 1 | 0 | 2 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  | да |  |  |  |  |
| Хорошее | да | да |  | да | да | да |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  | да |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | нет | нет | нет | да | нет | нет | нет |
| ел сытную пищу | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | да | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Телефон, музыка, душ | Душ, телефон, просмотр сериала | Телефон, душ | Телефон, просмотр сериала | Телефон, музыка, телевизор, душ | Телефон, телевизор, чтение, душ | Телефон, просмотр сериала, душ |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Сон является достаточно тревожным и неполноценным. Сплю мало времени. Перед сном есть активности, которые могут помешать хорошему сну. Но при этом уровень сонливости днем не является критичным и частым явлением. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Спать побольше и стабильней. Выработать режим дня и ложиться согласно данному не режиму. Перед сном снизить виды активностей, которые могут снизить качество сна. |

**Основные выводы: Сон** очень важен для здоровья и хорошего самочувствия. Проследив за своим сном на протяжении двух недель, я понял, что у меня неполноценный сон и мне стоит уделить режиму больше внимания, из-за того, что сон является нестабильным и коротким, иногда я чувствую себя не очень хорошо. Сейчас я стараюсь следить за своим сном, а также активностям в течение дня, особенно за 2-3 часа перед сном.