**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:

Рамеев Тимур Ильгизович

Факультет:

Системно-прикладное Программное Обеспечение

Группа:

P3118

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:30 | 6:00 | 6:00 | 9:30 | 6:00 | 6:00 | 8:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:00 | 0:00 | 23:30 | 1:30 | 22:30 | 0:00 | 2:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + | + | + | + | + | + |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 3 | 3 | 3 | 10 | 3 | 3 | 15 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8.5 | 6 | 6.5 | 9 | 8.5 | 6 | 6 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Телефон** | **Свет товарищей по комнате** | **Свет товарищей по комнате** | **Телефон** | **--** | **-** | **Телефон** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  |  | + |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  | + |  |  | + | + | + |
| уставшим |  |  | + |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Каждый день пью кефир перед сном, слышал помогает крепче спать | Помимо кефира за 2~3 часа была пробежка | Каждый день пью кефир перед сном, слышал помогает крепче спать | Помимо кефира за 2~3 часа была пробежка | Каждый день пью кефир перед сном, слышал помогает крепче спать | Каждый день пью кефир перед сном, слышал помогает крепче спать | Помимо кефира за 2~3 часа была пробежка |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Не люблю такое | - | - | - | - | - | - |
| **Физические упражнения** | Пробежка, затем подтягивание на турнике – вечером | По утру отжимался | По утру отжимался | Пробежка, затем подтягивания на турнике – вечером | По утру отжимался | По утру отжимался | Пробежка, затем подтягивания на турнике – вечером |
| **Прием медикаментов** | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов | Каждый завтрак принимаю комплекс витаминов |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 2 | 4 | 0 | 2 | 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 | - | Макароны с котлетками | Суп | - | - | Суп | Пельмешки |
| употреблял алкоголь |  |  |  | Бахнул пивасика |  |  | Бахнул пивасика |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Читал книгу | - | - | Играл на компьютере | Читал книгу | Смотрел фильм | Играл на компьютере |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Текущий образ жизни заточен под учебу, от нее зависит время моего подъема и отбоя. Так как в среду у меня выходной, учиться гораздо легче, в середине недели можно передохнуть.**  **Стараюсь уделять сну достаточное количество времени, однако получается это далеко не всегда и иногда ощущаю, как мой недосып мешает мне в повседневной жизни, бывает, что мне тяжело усваивать лекционный материал из-за него, также ощущаю чрезмерную раздражительность, когда хочу спать.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **На самом деле мой график сна не такой стабильный, мне очень понравилась идея Ольги Олеговны о том, чтобы ложиться и вставать в одно и тоже время независимо от того, выходной день или нет, иными словами иметь четкий режим дня, которого у меня как такового нет.**  **Тем не менее мой сон очень крепкий, я никогда не просыпаюсь посреди ночи, возможно это связано, с чрезмерной нагрузкой на организм в период учебы.** |

**Основные выводы:**

**Скажу честно, из всех курсов, которые идут в рамках БЖД, курс по Здоровому сну показался мне самым интересным и полезным. Самая ценная информация, как правило, простая, и люди в суматохе рабочего дня не обращают на нее внимания. Однако она жизненно необходима, ведь от качества твоего сна зависит буквально вся твоя жизнь: отношения с друзьями, учеба, работа, настроение и дальше по списку. На этом курсе я не только понял, как «работают» сон и циркадный ритм, но и узнал причины того, почему мой сон не такой полноценный, разобрался с некоторыми привычками, которые нужно поменять, для обеспечения желаемого качества сна. Думаю, у меня получится изменить свой образ жизни без особых проблем.**