**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: Сайфуллин Динислам Расилевич

Факультет: ФСУИР

Группа: R3143

Преподаватель: Гофман О. О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 27.09.2023 | 28.09.2023 | 29.09.2023 | 30.09.2023 | 01.10.2023 | 02.10.2023 | 03.10.2023 |
| **Я проснулся утром (время)** | 08:18 | 08:15 | 08:10 | 10:22 | 10:07 | 08:14 | 08:15 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:28 | 01:20 | 00:46 | 01:01 | 00:57 | 00:52 | 00:28 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | + | + | + |  | + |  |
| в течение некоторого времени | + |  |  |  | + |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 4 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 5 | 3 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7:45 | 6:52 | 7:24 | 9:19 | 9:10 | 7:20 | 7:47 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **свет, шум** | **дискомфорт** | - | **шум** | - | **соседи** | - |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + |  | + |  | + |
| немного отдохнувшим | + |  |  | + |  | + |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  | перекус перед сном | вечерняя прогулка |  |  |  | перекус перед сном |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 27.09.2023 | 28.09.2023 | 29.09.2023 | 30.09.2023 | 01.10.2023 | 02.10.2023 | 03.10.2023 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Кофе – утро, 1 кружка | Кофе – утро, 1 кружка | Кофе – утро, 1 кружка | Кофе – утро, 1 кружка,  фанта - день, вечер, 2 стакана | Кофе – утро, 1 кружка,  фанта - день, вечер, 1 стакан | Кофе – утро, 1 кружка,  фанта - день, вечер, 2 стакана | Кофе – утро, 1 кружка |
| **Физические упражнения** |  | Тренировка | Плавание |  |  |  |  |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 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) | **просмотр сериала** | **просмотр сериала** | **просмотр сериала** | **просмотр сериала** | **просмотр сериала** | **просмотр сериала, подготовка к кр** | **просмотр сериала, подготовка к кр** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Х**орошо. Я стараюсь соблюдать режим, засыпаю и просыпаюсь примерно в одно и то же время. Перед сном стараюсь избегать интенсивных действий. Иногда бывают проблемы с засыпанием из-за стресса, но в целом я доволен своим сном.   * Регулярно повторяющимся элементом является ужин, который я стараюсь сделать легким и не позднее, чем за 2–3 часа до сна. * Ключевыми элементами, влияющими на сон, являются наличие яркого света перед сном, темнота в спальне, а также отсутствие интенсивных физических нагрузок перед сном. * Сон занимает важное место в моей жизни, так как я считаю, что здоровый сон необходим для поддержания работоспособности и здоровья. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Отлично. Я хочу засыпать в расслабленном состоянии и просыпаться без будильника.   * Хочу просыпаться утром без чувства усталости и разбитости. Для этого хочу научиться медитировать и практиковать релаксационные техники перед сном. * Хочу ложиться спать в одно и то же время, создать постоянный режим сна и бодрствования. * Также, я могу заменить привычку просмотра сериала перед сном на чтение книги или прослушивание успокаивающей музыки. |

**Основные выводы:** входе выполнения исследования качества сна я узнал много нового о своем организме и его потребностях. Я заметил, что мой сон значительно улучшается, когда я соблюдаю режим и избегаю кофеина перед сном. Также я понял, что создание спокойной атмосферы в кмнате помогает мне быстрее засыпать и лучше спать.

Сложности в наблюдении были связаны с тем, что иногда было трудно вспомнить все детали своего сна, особенно если я просыпался посреди ночи. Однако, я научился записывать свои сны сразу после пробуждения, чтобы не забыть их.

Также я заметил, что мое настроение и уровень энергии могут сильно зависеть от качества сна. Когда я спал хорошо, я чувствовал себя более энергичным и сконцентрированным на работе.

Важно отметить, что наблюдение за сном может быть очень полезным для улучшения его качества. Оно помогает выявить проблемы, которые могут мешать засыпанию или качеству сна, и найти способы их решения.