****

**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: Болорболд Аригуун

Факультет: Программная инженерия и компьютерная техника

(Системное и прикладное программное обеспечение)

Группа: P3111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 6 марта (Пн) | 7 марта (Вт) | 8 марта (Ср) | 9 марта (Чт) | 10 марта (Пт) | 11 марта (Сб) | 12 марта (Вс) |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:24 | 10:47 | 10:54 | 09:08 | 08:23 | 08:40 | 09:21 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:12 | 03:23 | 03:46 | 03:06 | 00:11 | 03:17 |  |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  | + |  |  |
| в течение некоторого времени | + | + | + | + |  |  | + |
| с трудом |  |  |  |  |  | + |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | — | 2 раза | — | 1 раз | 1 раз | — | — |
| примерное время без сна (мин) | — | 24 минут | — | 15 минут | 11 минут | — | — |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8ч. 17мин. | 9ч. 11мин. | 7ч. 31мин. | 5ч. 07мин. | 5ч. 06мин. | 8ч. 29мин. | 6ч. 04мин. |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** |  |  | Подготовил-ся к сдаче лаборатор-ной работы | Сдал её! | Стал просыпаться раньше из-за солнечного света |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + |  |  |  | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  | + |  |  |  | + |
| уставшим |  |  |  | + | + |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Солнечный свет положительно влиял на мой циркадный ритм — просыпаюсь ранее, чем прежде;  Ужинаю поздно — скорее всего отрицательно влияет на мой циркадный ритм. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 6 марта (Пн) | 7 марта (Вт) | 8 марта (Ср) | 9 марта (Чт) | 10 марта (Пт) | 11 марта (Сб) | 12 марта (Вс) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | — | — | — | — | — | Молочный чай вечером как часть ужина | — |
| **Физические упражнения** | Волейбол | — | — | — | — | — | — |
| **Прием медикаментов** | Поливитамин, Омега-3 и растительные экстракты | | | | | | |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | — | — | — | — | —— | — | — |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 1 | 4 | 3 | 0 | 1 | 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) |  | Музыка под жанром «Vaporwave» | Музыка под жанром «Vaporwave» |  |  | Упражнение локтевого сустава | Музыка под жанром «Vaporwave» |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Качество сна улучшился в связи с уменьшением академической нагрузки, но есть место для улучшения.**  **Ужинаю поздно — скорее всего из-за этого фактора я сплю после полночи.**  **Занимаюсь уроками поздно: обе вышеупомянутые факторы связаны с моей ленью и стремлением откладывать дела на потом. Перестал употребить кофеиновые продукты после сессии, что действительно повлиял на мой сон.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Чёткий режим сна: 22:00-06:00; аннулирование любой зависимости от кофеина.** |
|  |  |

**Основные выводы: В связи с недосыпанием вероятно замедлился рост высоты. Ещё, с апреля мне придется ехать в корпус на улице Ломоносова трижды в неделю с 08:20. Поэтому важнее всего исправить сонный режим. Не «лениться» и ужинать до 20:00, заканчивать все дела в течение дня, а не начать глубоко ночью.**