**4 курс, Физико-технический факультет, группа ИВТ-1, Трипольская Валерия**

**Дневник самоконтроля**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| Самочувствие и настроение | Ниже среднего | Среднее | Ниже среднего | Хорошее | Хорошее |
| Аппетит | Умеренный | Хороший | Умеренный | Умеренный | Умеренный |
| Сон | Плохой | Нормальный | Нормальный | Плохой | Хороший |
| Работоспособность | Высокая | Ниже среднего | Низкая | Средняя | Высокая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 63 | 60 | 61 | 66 | 61 |
| б) после занятия | 78 | 73 | 75 | 81 | 78 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 20 | 22 | 19 | 20 | 20 |
| б) после занятия | 29 | 31 | 28 | 31 | 30 |
| Вес | 49 | 49 | 49 | 49 | 49 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Самочувствие и настроение | Хорошее | Хорошее | Среднее | Ниже среднего | Хорошее |
| Аппетит | Хороший | Хороший | Умеренный | Умеренный | Хороший |
| Сон | Хороший | Нормальный | Хороший | Плохой | Хороший |
| Работоспособность | Высокая | Средняя | Высокая | Ниже среднего | Низкая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 60 | 62 | 62 | 64 | 61 |
| б) после занятия | 75 | 73 | 78 | 77 | 75 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 20 | 24 | 20 | 20 | 20 |
| б) после занятия | 27 | 31 | 28 | 27 | 29 |
| Вес | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Самочувствие и настроение | Хорошее | Среднее | Хорошее | Хорошее | Хорошее |
| Аппетит | Плохой | Хороший | Умеренный | Умеренный | Хороший |
| Сон | Нормальный | Хороший | Нормальный | Плохой | Хороший |
| Работоспособность | Низкая | Высокая | Высокая | Высокая | Высокая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 62 | 60 | 65 | 60 | 63 |
| б) после занятия | 75 | 73 | 80 | 75 | 78 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 21 | 22 | 21 | 20 | 25 |
| б) после занятия | 30 | 31 | 27 | 27 | 30 |
| Вес | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Самочувствие и настроение | Среднее | Плохое | Среднее | Хорошее | Среднее |
| Аппетит | Умеренный | Хороший | Умеренный | Умеренный | Хороший |
| Сон | Плохой | Плохой | Хороший | Хороший | Хороший |
| Работоспособность | Средняя | Средняя | Низкая | Низкая | Высокая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 61 | 63 | 61 | 65 | 64 |
| б) после занятия | 77 | 79 | 78 | 83 | 78 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 21 | 19 | 20 | 21 | 20 |
| б) после занятия | 27 | 28 | 27 | 29 | 28 |
| Вес | 47 | 47 | 47 | 46 | 46 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Самочувствие и настроение | Хорошее | Среднее | Хорошее | Хорошее | Среднее |
| Аппетит | Хороший | Хороший | Хороший | Умеренный | Умеренный |
| Сон | Хороший | Хороший | Хороший | Хороший | Хороший |
| Работоспособность | Высокая | Высокая | Высокая | Высокая | Ниже среднего |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 60 | 62 | 60 | 64 | 61 |
| б) после занятия | 76 | 73 | 77 | 82 | 73 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 21 | 22 | 20 | 23 | 24 |
| б) после занятия | 28 | 31 | 27 | 31 | 32 |
| Вес | 46 | 46 | 46 | 45 | 45 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Самочувствие и настроение | Хорошее | Среднее | Ниже среднего | Хорошее | Среднее |
| Аппетит | Хороший | Хороший | Плохой | Умеренный | Плохой |
| Сон | Хороший | Хороший | Плохой | Хороший | Плохой |
| Работоспособность | Высокая | Средняя | Низкая | Средняя | Низкая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 60 | 62 | 64 | 65 | 61 |
| б) после занятия | 76 | 73 | 79 | 80 | 73 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 21 | 22 | 19 | 23 | 24 |
| б) после занятия | 28 | 31 | 29 | 30 | 32 |
| Вес | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Самочувствие и настроение | Среднее | Хорошее | Хорошее | Хорошее | Среднее |
| Аппетит | Умеренный | Хороший | Умеренный | Умеренный | Хороший |
| Сон | Хороший | Хороший | Хороший | Хороший | Плохой |
| Работоспособность | Высокая | Высокая | Высокая | Средняя | Средняя |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 63 | 66 | 62 | 63 | 65 |
| б) после занятия | 78 | 79 | 77 | 78 | 79 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 20 | 18 | 19 | 21 | 20 |
| б) после занятия | 27 | 28 | 27 | 29 | 28 |
| Вес | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дни месяца | | | | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Самочувствие и настроение | Хорошее | Среднее | Ниже среднего | Хорошее | Среднее |
| Аппетит | Хороший | Хороший | Плохой | Умеренный | Плохой |
| Сон | Хороший | Хороший | Плохой | Хороший | Плохой |
| Работоспособность | Высокая | Средняя | Низкая | Средняя | Низкая |
| Частота пульса в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 60 | 62 | 64 | 65 | 61 |
| б) после занятия | 76 | 73 | 79 | 80 | 73 |
| Частота дыхательных движений в минуту: |  |  |  |  |  |
| а) до занятия | 21 | 22 | 19 | 23 | 24 |
| б) после занятия | 28 | 31 | 29 | 30 | 32 |
| Вес | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |