**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 «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2021

**Цель работы:** исследовать качество своего сна.

**Задачи работы:**

1. Пройти тест для быстрой и надежной оценки проблем со сном.

2. По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения и подготовить отчет о текущем и желаемом качестве сна.

**Задание 1. Оценка дневной сонливости**

| Ситуация | Вероятность задремать |
| --- | --- |
| * Когда сижу и читаю | 2 |
| * Когда смотрю телевизор | 0 |
| * Когда сижу и не произвожу никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании) | 1 |
| * Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва | 1 |
| * Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства | 2 |
| * Когда сижу и с кем-то разговариваю | 0 |
| * Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя) | 1 |

Результаты по шкале дневной сонливости: 7

**Задание 2. Ведение дневника самонаблюдения качества сна и подготовка отчета по результатам анализа**

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

| **Заполняется утром** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 30.09 | 01.10 | 02.10 | 03.10 | 04.10 | 05.10 | 06.10 |
| **Я проснулся утром (время)** | 7:38 | 5:53 | 9:03 | 8:10 | 9:10 | 8:40 | 8:28 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 22:41 | 23:31 | 23:07 | 00:40 | 00:20 | 00:52 | 0:37 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + | + | + | + | + |
| в течение некоторого времени | 10min |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  | + |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (min) | 720 |  |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (hours)** | 8.6 | 6.4 | 9.9 | 7.5 | 8.7 | 7.8 | 7.8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Активный сосед, свет от лампы | Холод |  | Стресс |  | Забыл закрыть окно |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + |  | + | + |  |
| немного отдохнувшим | + |  |  | + |  |  | + |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Сложный день | Рано встал по делам |  | Ожидание соревнований |  | Температура в комнате ниже |  |

| **Заполняется вечером** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата / день недели** | 29.09 | 30.09 | 01.10 | 02.10 | 03.10 | 04.10 | 05.10 | 06.10 |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер | - | Утро | - | День | День | - | - | - |
| количество |  | 0.5l tea |  | 0.5l coffee | 0.5l cola |  |  |  |
| **Физические упражнения** | - | Волейбол 2h | Утренний бег 0.7h | - | Бег + активная ходьба | Спортзал 1.5h | Утренний бег 0.5h | Спортзал 1h |
| **Прием медикаментов** | - | Витамины утром | Витамины утром | Витамины вечер | - | Витамины утром | Витамины утро | Витамины утро |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 0 | 0 | 0.4h | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.5h |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Хорошее | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ел плотную пищу |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пил алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** | Музыка, чтение книги с iPad | Спокойная музыка | - | Прогулка по свежему воздуху | Электронная книга | Прогулка по свежему воздуху | Спокойная музыка | Спокойная музыка |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Считаю, что мой режим сна находится в нормальном состоянии. Качество сна прямо пропорционально зависит от твоего образа жизни. Благодаря родителям я всю жизнь вел здоровый образ жизни, и в данный момент продолжаю придерживаться этого. Не имею вредных привычек, регулярно занимаюсь спортом. Иногда бывает, что режим сбивается, чаще всего из-за учебы. Бывает просыпаюсь ночью из-за каких-то внешних причин, внутренних сбои случаются достаточно редко.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Было бы неплохо отказываться от электронных устройств перед сном. Так же было бы неплохо ложиться на пару часов пораньше, чтобы получать большую дозу мелатонина, тем самым уменьшив свою сонливость в течение всего дня до нуля. Если ложиться раньше, то придется вставать, а оно и к лучшему, появится время для самого себя, для анализа своих действий.** |
| --- | --- |

**Выводы по лабораторной работе: Лабораторная работа помогла мне исследовать мой режим сна и проанализировать факторы, которые влияют на него. Считаю что мой режим сна находится в хорошем состоянии, но всегда есть к чему стремиться. Не думаю, что режим сна негативно влияет на мою жизнь, а наоборот, позитивно влияет на нее.**