**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:

Воронин И.А.

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

P32312

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03 | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 |
| **Я проснулся утром (время)** | 13:30 | 12:00 | 6:00 | 2:10 | 8:40 | 9:00 | 11:40 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 02:30 | 4:30 | 15:30 | 23:20 | 23:30 | 01:00 | 3:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + | + |  | + |  |
| в течение некоторого времени |  | + |  |  | + |  | + |
| с трудом | + |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| примерное время без сна (мин) |  | 40-60 |  |  |  |  | 80-100 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 10 | 8,5 | 1,5 | 9,5 | 9 | 9,5 | 11 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Стресс** | **Стресс** | **Стресс** |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  | + | + | + | + |
| уставшим | + | + | + |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Немного болел | Немного болел |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03 | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай  2-3 чашки  Днем и вечером | Чай  2-3 чашки  Днем и вечером | Кола  ~1 литр  Вечером | Кола  ~1 литр  Вечером | Кола  ~1 литр  Вечером | Энергетик  0.5  Утром | Кола  ~1 литр  Днем |
| **Физические упражнения** |  | Тренировка |  |  |  |  |  |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  | 4 часа |  |  | 2 часа |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 5 | 2 | 2 | 1 | 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) | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка | Компьютер, смартфон,  музыка |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Очень плохое, не высыпаюсь, тяжело заснуть и проснутся.  Режим отсутствует. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Соблюдать режим, высыпаться и вставать без будильника.  Стоит употреблять меньше кофеина, не есть и не пользоваться электронными устройствами перед сном. |

**Основные выводы:**

Во время выполнения лабораторной работы я проследил за качеством и продолжительностью своего сна. Оказывается я употребляю много еды и напитков перед сном, а так же очень долго сплю.