**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: Рассадников Григорий

Факультет: ФИТиП

Группа: M32351

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2022

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 24.09.2022 | 25.09.2022 | 26.09.2022 | 27.09.2022 | 28.09.2022 | 29.09.2022 | 30.09.2022 |
| **Я проснулся утром (время)** | 10.26 | 10.12 | 8.50 | 9.30 | 7.40 | 8.35 | 8.20 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01.30 | 03.10 | 02.30 | 01.20 | 01.00 | 04.00 | 00.30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + |  |  |  |  | + | + |
| в течение некоторого времени |  | + |  | + | + |  |  |
| с трудом |  |  | + |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 8.5 | 5.5 | 7 | 6 | 7.5 | 4.5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Собака разбудила лаем |  |  |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + |  | + |  | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  | + |  | + |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  | + |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  | После выполнения тяжелой работы я очень довольным лег спать |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утро – чашка кофе  Вечер – 500 мл Колы |  | Утро – чашка кофе |  | День - стакан холодного кофе | Вечер – чашка кофе | Утро – чашка кофе |
| **Физические упражнения** | 3 часа игры в хоккей в период с 19 по 22 |  | Пробежка 30 мин (физическая культура ИТМО) | Пробежка 30 мин (физическая культура ИТМО) |  |  |  |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  | День – таблетка Нурофен от головы |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | + | + |  |  |  |  | + |
| Хорошее |  |  | + | + |  | + |  |
| Плохое |  |  |  |  | + |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | - | - | - | - | - | - |
| ел сытную пищу | - | - | Йогурт | - | Йогурт | - | 2 блина |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Просмотр фильма | Просмотр фильма | Учеба за компьютером | Использование телефона | Учеба за компьютером | Учеба за компьютером | Учеба за компьютером |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  В связи с большой нагрузкой в университете я считаю свое текущее состояние сна чуть ниже удовлетворительного. На мой ритм сильно влияют домашние задания, которые требуют выполнения в срок. Иногда приходится до глубокой ночи выполнят лабораторные работы. Хотя есть много хороших моментов: я не употребляю большое кол-во напитков, содержащие кофеин, не ем сытную пищу на ночь Я не чувствую себя уставши днем, мне не хочется спать и я довольно быстро просыпаюсь утром. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Во время учебы в школе я имел четкий распорядок дня. Ложился в 22:00 – 23:00 и просыпался в 6:00. Я бы хотел попробовать вернуться к данному плану. Т. к. это захватывает часы, в которые выделяется гормон роста. Я бы хотел постепенно приучить себя к подъему в 7:00. И выполнению домашних заданий в утренние время перед занятиями. Разумеется, возможны сдвиги в графике в выходные дни. Мне кажется такой распорядок сна будет идеальным для моего организма. |

**Основные выводы:**

В результате выполнения лабораторной работы я изучил факторы, влияющие на мой сон, провел оценку текущего состояния сна и сделал вывод о желаемом состоянии сна. Я понял, что качество моего сна находится не в слишком плохом состоянии. В процессе работы у меня возникли трудности в ведении дневника сна. Запоминать время подъема, отбоя, запоминать употребленные продукты – оказалось не легкой и требующей внимания задачей. Во многом мне помогли электронные приложения, которые следят за активностью экрана телефона и подсказывают часы сна.