**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: Раевский Григорий Романович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02,вт | 1.03,ср | 2.03,чт | 3.03,пт | 4.03,сб | 5.03,вс | 6.03,пн |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:30 | 7:35 | 9:15 | 9:10 | 7:30 | 9:50 | 9:20 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:10 | 1:30 | 2:55 | 3:05 | 1:15 | 2:00 | 1:40 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + |  | + | + |  |  | + |
| в течение некоторого времени |  | + |  |  | + |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  | + |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **Свет,шум** | **Шум** | **Температура в комнате** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  | + |  | + | + | + |
| немного отдохнувшим |  |  |  | + |  |  |  |
| уставшим |  | + |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | - | Дискомфорт | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 27.02,пн | 28.02,вт | 1.03,ср | 2.03,чт | 3.04,пт | 4.03,сб | 5.03,вс |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | чай | кофе | кофе | чай | - | - | - |
| **Физические упражнения** | - | - | - | - | растяжка | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | Нурофен Экспресс | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 15 мин | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | + |  | + |  |  |  | + |
| Хорошее |  | + |  |  | + | + |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  | + |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | нет | да | да | нет | нет | нет | нет |
| ел сытную пищу | нет | нет | да | да | нет | нет | да |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Использование электронных устройств** | **Использование электронных устройств** | **Использование электронных устройств** | **Чтение,использование электронных устройств** | **Музыка, использование электронных устройст** | **Использование электронных устройств** | **Использование электронных устройств** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Постоянное ощущение недосыпания, постоянное использование телефона и компьютера перед сном. Порядок сна задается моим собственным расписанием, основанным на учебе и отдыхе. Ключевым элементом, задающим порядок является сон по 6 часов, которого мне зачастую хватает для полного восстановления.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хотелось бы выйти на сон по 7 часов с отходом ко сну до 1 часа ночи. Перед сном хотелось бы иметь возможность отстраняться от электронных устройств. Хотелось бы засыпать в слегка утомленном состоянии, а просыпаться полным сил. Для этого стоит следить за режимом сна и использования телефона. Таким образом, вероятнее всего мой сон ухудшает частое использование телефона перед сном. В теории, нужно стремиться не использовать телефон хотя бы за пол часа до сна(или заменить телефон на книгу). Так же мне стоит пересмотреть распорядок дня, чтобы вставать и ложиться раньше.** |

**Основные выводы: Во-первых, хотелось бы отметить, что телефон отнимает у меня продолжительное время, во-вторых, употребление кофеиносодержащих напитком на ночь не оказывает на меня серьезного влияния. Интересным открытием для меня стал тот факт, что хоть я могу и проснуться не до конца выспавшись, я все равно буду в хорошем настроении. Основной сложностью для меня стал тот факт, что во время отхода ко сну я могу задремать на какое-то непродолжительное время, тем самым не уснув вовремя(и не отметив точное время отхода ко сну).**