**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:Качанов Даниил Владимирович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3106

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03 (Пт) | 05.03 (Сб) | 06.03 (Вс) | 07.03 (Пн) | 08.03 (Вт) | 09.03 (Ср) | 10.03 (Чт) |
| **Я проснулся утром (время)** | 7:30 | 8:00 | 9:00 | 7:45 | 8:15 | 7:30 | 9:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:30 | 23:30 | 23:30 | 23:00 | 23:30 | 23:00 | 22:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| **быстро** |  | + |  |  |  |  |  |
| **в течение некоторого времени** |  |  | + |  | + | + | + |
| **с трудом** | + |  |  | + |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| **количество раз, когда я просыпался ночью** | 2 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **примерное время без сна (мин)** | 10 | 0 | 30 | 45 | 20 | 15 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| **количество раз, когда я просыпался ночью** | 2 | 0 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + |  |  |  | + |  |
| немного отдохнувшим |  |  | + |  | + |  | + |
| уставшим | + |  |  | + |  |  |  |
| Факторы, ухудшающие качество сна | свет, шум | нет | дискомфорт | стресс | свет | шум | нет |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 04.03 (Пт) | 05.03 (Сб) | 06.03 (Вс) | 07.03 (Пн) | 08.03 (Вт) | 09.03 (Ср) | 10.03 (Чт) |
| Напитки, содержащие кофеин | Утро, кофе, 1 чашка | - | - | Утро, чай, 2 чашки | Утро, кофе, 1 чашка | - | - |
| Физические упражнения | 40 минут пробежки | 30 минут йоги | 1 час фитнеса | - | 20 минут йоги | 40 минут пробежки | - |
| Прием медикаментов | - | - | - | - | - | - | - |
| Дневной сон | - | - | - | 20 минут | - | - | 30 минут |
| Сонливость в течение дня | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  | + |  |  |  |  |  |
| Хорошее | + |  | + |  | + | + | + |
| Плохое |  |  |  | + |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| Ел сытную пищу | Да, ужин был обильным | Нет | Да, покушал много овощей | Нет | Нет | Нет | Нет |
| Употреблял алкоголь | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| Занятия за час до сна | Смотрел фильм | Делал БЖД | Слушал музыку | - | Играл в компьютерные игры | Слушал лекцию по продвинутой математике | Смотрел сериал |
| Ел сытную пищу | Да, ужин был обильным | Нет | Нет | Нет | Да, ужин был обильным | Нет | Да, покушал много белка |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

**Отчет по результатам наблюдения:**

Дата начала наблюдения: 04.03

Дата окончания наблюдения: 11.03

**Текущее качество сна (ТКС):**

В период наблюдения качество сна было оценено каждое утро, по шкале от 1 до 5, где 1 - очень плохо, 5 - отлично. Среднее значение текущего качества сна за период наблюдения составило 3,6.

**Желаемое качество сна (ЖКС):**

На основании данных об ухудшающих факторах, таких как шум, свет, дискомфорт и стресс, было выявлено, что желаемое качество сна на данный момент не достигнуто. Для улучшения качества сна рекомендуется создать темную и тихую обстановку в спальне, использовать удобный матрас и подушку, а также уменьшить стрессовые ситуации перед сном.

**Основные выводы:**

В период наблюдения ТКС составляет 3,6, что говорит о среднем качестве сна. ЖКС не достигнуто, однако, с учетом выявленных ухудшающих факторов, возможно улучшение качества сна с помощью соответствующих рекомендаций.