**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:

Некрутенко Максим Владимирович

Факультет:

СППО

Группа:

P3106

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 3 марта | 4 марта | 5 марта | 6 марта | 7 марта | 8 марта | 9 марта |
| **Я проснулся утром (время)** | 7:00 | 6:00 | 6:00 | 7:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:00 | 23:00 | 00:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени | В течение 30 мин | В течение 30 мин | В течение 30 мин | В течение 30 мин | В течение 30 мин | В течение 30 мин | В течение 30 мин |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 1020 | 1020 | 1080 | 960 | 1020 | 1020 | 1020 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном | Лишние мысли перед сном |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + |  | + |  | + | + | + |
| немного отдохнувшим |  | + |  | + |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум получается заканчивать за 1.5 часа до сна) | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна. | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум получается заканчивать за 1.5 часа до сна) | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум получается заканчивать за 1.5 часа до сна) | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна. | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна | За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пиши за 4 часа до сна. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Физические упражнения** | Футбольная тренировка 21:00-22:30 | - | Футбольная тренировка 21:00-22:30 | Футбольная тренировка 19:00-20:30 | Футбольная тренировка 9:50-11:20 | Футбольная игра 17:00-18:30 | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | 40 мин — 1.5 часа | 40 мин — 1.5 часа | - | 40 мин — 1.5 часа | 40 мин — 1.5 часа | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| **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) | - | Чтение книги | - | Чтение книги | Чтение книги | Чтение книги | Чтение книги |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |
| В своем образе жизни я увидел закономерности: следовать расписанию дня. Учёба, футбольные тренировки и развитие(чтение книг) задают структуру моей жизни и регулярно повторяются. Ключевые элементы задающие порядок и ритм сна: ложиться спать примерно в оно и то же время(+- 1 час), за два часа до сна отказываться от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, в процессе сна расслабиться и стараться ни о чем не думать. В своем образе жизни я слежу за качеством сна, чтобы быстрее восстанавливаться после футбольных тренировок, игр и набираться сил и энергии после учёбы. | Я хочу вести свой образ жизни так, как сейчас веду. Я хочу просыпаться во столько, во сколько сейчас просыпаюсь и быть всегда в отличном психофизиологическом состоянии. Все что нужно для этого я уже делаю. У меня нет привычек, которые необходимо поменять. Моё желаемое качество сна уже составлено и ежедневно выполняется. |

**Основные выводы:**

**В ходе лабораторной работы я убедился, что моё качество и продолжительность сна мне подходит. Ничего нового я о себе не узнал, потому что у меня есть план, которому я ежедневно следую. В процессе выполнения лабораторной работы никаких сложностей у меня не возникло. Также я не обнаружил ничего нового, так как я уже привык, потому что следую расписанию с начала февраля.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |