**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: Билошицкий Михаил Владимирович

Факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3116

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 06.03.23 ПН | 07.03.23 ВТ | 08.03.23 СР | 09.03.23 ЧТ | 10.03.23 ПТ | 11.03.23 СБ | 12.03.23 ВС |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:00 | 6:40 | 10:00 | 8:00 | 6:40 | 11:00 | 11:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:00 | 23:40 | 00:00 | 1:00 | 22:40 | 1:00 | 2:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + | + |  | + |  |
| в течение некоторого времени | + |  |  |  |  |  | + |
| с трудом |  | + |  |  | + |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 10 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | шум с улицы | стресс | нет | стресс | шум и свет, так как семья так рано не ложится | нет | нет |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  | + |  | + | + | + |
| немного отдохнувшим | + |  |  | + |  |  |  |
| уставшим |  | + |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Стоило лечь пораньше | Стоило лечь значительно пораньше | Выходной, сон был отличным | Стоило расслабиться перед сном | Меньше учебы и стресса | Выходной, сон был отличным | Выходной, сон был отличным |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, 1 кружка кофе | Утро, 1 энергетик | Утро, 1 кружка чая | Утро, 1 кружка кофе | Утро, 1 кружка кофе | - | - |
| **Физические упражнения** | + | - | + | + | + | - | + |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | 1 час | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 3 | 0 | 1 | 4 | 0 | 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) | Использование электронных устройств, учеба | Учеба, чтение | Отдых, музыка, игры | Учеба | Учеба | Отдых, музыка, игры | Учеба |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **Плохо получается контролировать режим, часто просыпаюсь утром с мыслями, что вчера стоило лечь пораньше. Часто переносу учебу на поздний вечер, что также влияет на то, во сколько ложусь. Из-за этого тяжело просыпаться утром и приходится долго приходить в себя.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хочется лучше контролировать режим, заставлять себя заниматься пораньше, а вечером позволять себе отдыхать и лучше готовиться ко сну, чтобы повысилось его качество и следовательно дневное самочувствие.** |

**Основные выводы: в ходе лабораторной работы я обратил внимание на то, как взаимосвязано мое самочувствие и качество моего сна, которое заключается в его количестве, режиме и подготовке к нему. Я осознал, что если буду следить за качеством своего сна, то смогу повысить свою продуктивность, самочувствие и общее настроение.**