**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: Петров Вячеслав Маркович

Факультет: факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 19.02 (пн) | 20.02 (вт) | 21.02 (ср) | 22.02 (чт) | 23.02 (пт) | 24.02 (сб) | 25.02 (вс) |
| **Я проснулся утром (время)** | 09:00 | 10:00 | 08:10 | 11:30 | 10:30 | 8:00 | 10:40 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:47 | 01:11 | 01:35 | 00:20 | 01:06 | 00:55 | 01:05 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | **✔️** |  | **✔️** | **✔️** |  | **✔️** |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  | **✔️** |
| с трудом |  | **✔️** |  |  | **✔️** |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8:13 | 8:49 | 6:35 | 11:10 | 9:24 | 7:05 | 9:35 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **не было** | **стресс, свет** | **не было** | **не было** | **свет** | **не было** | **шум** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | **✔️** |  |  | **✔️** |  |  | **✔️** |
| немного отдохнувшим |  | **✔️** |  |  | **✔️** | **✔️** |  |
| уставшим |  |  | **✔️** |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Ничего примечательного | Долго сидел ночью в телефоне | Надо было доделать лабораторную по базам данных для занятия в чт | Не было занятий с утра, поэтому спал долго | Сидел ночью в телефоне | Надо было доделать кое-что по работе и долго сидел ночью в телефоне | Ничего примечательного |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 19.02 (пн) | 20.02 (вт) | 21.02 (ср) | 22.02 (чт) | 23.02 (пт) | 24.02 (сб) | 25.02 (вс) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | не было | Утром (чай) | Утром (чай), днём (добрая кола) | не было | Утром (чай) | не было | Утром (чай) |
| **Физические упражнения** | Бадминтон (18:30–20:30) | не было | не было | не было | Разминка дома (15:00-16:00) | Бадминтон (19:00–21:00) | Разминка дома (14:00-14:30) |
| **Прием медикаментов** | не было | не было | не было | не было | не было | не было | не было |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | не было | не было | не было | не было | не было | не было | не было |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 1 | 3 | 0 | 2 | 2 | 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 | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств | использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **В принципе я доволен своим сном, поскольку в среднем сплю чуть меньше 8 часов и на выходных отсыпаюсь. Бывают дни, когда я сонлив в течение дня, но они редки. Также иногда испытываю сложности с быстрым засыпанием, она связаны с тем, что я люблю засидеться в телефоне допоздна.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Следовало бы ложиться пораньше и засыпать уже к 00:00-00:30, также лучше перенести выполнение лабораторных или других работ на утро, чтобы вечером подолгу не смотреть в экран ноутбука** |

**Основные выводы:**

**В ходе данной лабораторной работы я проследил, как мой организм реагирует на разное время сна, также составил дневник самонаблюдения качества сна, на основе которого сделал несколько выводов, которые приведут к улучшению сна и, следовательно, моего самочувствия в течение дня.**