**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:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 13.05 | 14.05 | 15.05 | 16.05 | 17.05 | 18.05 | 19.05 |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 9:30 | 11:00 | 10:00 | 9:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:00 | 1:30 | 1:00 | 2:30 | 2:30 | 2:00 | 1:00 |
| **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)** | 6 | 7.5 | 9 | 7 | 8.5 | 8 | 8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **стресс** | **-** | **-** | **стресс** | **-** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  | + |
| немного отдохнувшим |  | + | + |  |  | + |  |
| уставшим | + |  |  | + | + |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Поздно лег, мало сна | Просмотр экшн-фильмов | - | Поздно лег, мало сна | Поздно лег, мало сна | Поздно лег, мало сна | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 13.05 | 14.05 | 15.05 | 16.05 | 17.05 | 18.05 | 19.05 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай утром, 250 мл | Чай утром и днем, 500 мл | Энергетик утром 250 мл | Чай утром, 250 мл | Чай утром и днем | - | Чай утром, 250 мл |
| **Физические упражнения** | пробежка | - | - | пробежка | - | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 1 час | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 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, пробежка | использование электронных устройств, чтение | использование электронных устройств | использование электронных устройств, пробежка | использование электронных устройств | использование электронных устройств, чтение | использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |
| --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** |

**Удовлетворительное, длительный сон, но качество сна плохое, связано с поздним уходом в сон**

**Желаемое качество сна (ЖКС)**

**Хотелось бы увеличить качество сна путем раннего отбоя и раннего пробуждения. Также уменьшить использование гаджетов перед сном.**

**Основные выводы:**

**Для улучшения качества сна стоит обратить внимание на режим: стараться ложиться и вставать в одно и то же время, избегать кофеина во второй половине дня, сократить использование электронных устройств перед сном, минимизировать стресс и не есть тяжелую пищу поздно вечером. Физическая активность днем может помочь, но интенсивные тренировки перед сном лучше исключить.**