**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: Пшеничников Артём Дмитриевич

Факультет: СППО

Группа: P3107

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03.2025/вс | 03.03.2025/пн | 04.03.2025/вт | 05.03.2025/ср | 06.03.2025/чт | 07.03.2025/пт | 08.03.2025/сб |
| **Я проснулся утром (время)** | 12:00 | 13:00 | 15:00 | 10:00 | 14:00 | 12:00 | 10:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 2:00 | 4:00 | 2:00 | 1:00 | 3:00 | 4:00 | 11:00 |
| **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)** | 10 | 9 | 13 | 9 | 11 | 8 | 11 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Гипс на ноге | Гипс на ноге | Гипс на ноге | Гипс на ноге | Гипс на ноге | Гипс на ноге | Гипс на ноге |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + |  | + | + | + |
| немного отдохнувшим | + |  |  | + |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Было немного прохладно |  |  | Работал над лабораторной | Работал над лабораторной | Работал над лабораторной |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03.2025/вс | 03.03.2025/пн | 04.03.2025/вт | 05.03.2025/ср | 06.03.2025/чт | 07.03.2025/пт | 08.03.2025/сб |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай, 2 кружки, вечер | нет | Чай, 1 кружка, вечер | Чай, 2 кружки, день, вечер | нет | Кофе, 1 кружка, вечер | Чай, 1 кружка, вечер |
| **Физические упражнения** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Прием медикаментов** | Да, витамины, таблетки от кашля | Да, витамины, таблетки от кашля | Да, витамины, таблетки от кашля | Да, витамины | Да, витамины | Да, витамины | Да, витамины |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| **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 (электронная книга), музыка | Чтение (электронная книга) | Чтение (бумажная книга), музыка | Чтение (электронная книга) | Чтение (электронная книга) | Чтение (бумажная книга) | Чтение (бумажная книга) |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**   |  | | --- | | Текущее качество сна нельзя назвать удовлетворительным. Несмотря на достаточное количество часов сна ежедневно - практически отсутствует сон с 11 часов вечера до часа ночи. В настоящее время образ жизни не способствует здоровому и качественному сну. Время начала сна задает ранее принятый ритм жизни, определяемый необходимостью усвоить значительное количества учебного материала.  Ранее – в 1 семестре дневное и частично вечернее время были заняты парами очного обучения, с учетом времени на дорогу до общежития и бытовые дела, на изучение необходимого материала время было только поздним вечером и ночью. В связи с чем можно сделать вывод, что именно значительная учебная нагрузка в дневное и вечернее время определяет структуру остальной жизни и продолжительность сна. Кроме того, в течение последних лет была сформирована привычка к чтению перед сном. Используется ночной режим в электронной книге, однако сам процесс чтения отодвигает время засыпания.  После перелома ноги было оформлено дистанционное обучение, однако, ранее принятый ритм выполнения лабораторных работ не изменился: как с учетом времени выполнения домашних заданий сокурсниками, так и с учетом «времени тишины» дома, при нахождении на больничном - после ухода младших детей спать.  Таким образом, порядок и ритм сна в настоящее время определяет учебная нагрузка и самостоятельное проживание в общежитии, диктующее необходимость тратить время на дорогу до места обучения и обратно, приобретение продуктов, приготовление пищи. При нахождении на больничном, несмотря на отсутствие возможности куда-либо передвигаться и необходимости тратить время на бытовые, повседневные дела, сказывается ранее приобретенная привычка работать над учебным материалом в тишине, преимущественно по ночам.  В настоящее время, в текущем образе жизни ночной сон занимает второстепенную роль, сдвигаясь и уменьшаясь в зависимости от уровня учебной нагрузки. Также на качество сна и время засыпания влияет количество напитков, содержащих кофеин, особенности самочувствия. В настоящее время сну препятствует наличие гипса на сломанной ноге, исключающего прогулки на свежем воздухе днем и вечером, и ограничивающего положение тела и его подвижность как днем, так и ночью. Кроме того, на качество сна в период наблюдений повлияла и простуда, вызвавшая боль в горле и ночной кашель. | | **Желаемое качество сна (ЖКС)**   |  | | --- | | Желаемое качество сна - высокое, засыпание быстрое, просыпание легкое, раннее, с хорошим настроением. При этом хотелось бы, чтоб состояние отдыха, готовности к решению ежедневных учебных задач достигалось меньшим количеством часов сна.  Для изменения привычки поздно ложиться необходимо перераспределить учебную нагрузку и повысить качество сна, сместив время засыпания хотя бы к полуночи. Вставание хотелось бы сместить на утренние часы - около 8 часов утра, без сонливости днем.  Привычка смещать учебную нагрузку на ночные часы, видимо, отражает неспособность делать учебные задания маленькими промежуточными этапами, в течение дня. Присутствует желание сначала сделать все маловажные дела, в том числе бытовые, чтобы потом сесть, сосредоточиться и полностью завершить задание в один сплошной период времени – не отрываясь и не отвлекаясь.  Некоторые учебные задачи, действительно, требуют сосредоточения и полной отдачи, выполнения в тишине и, желательно, в сплошной промежуток времени. Однако, по некоторым предметам задания возможно делать малыми этапами без ущерба для их качества и сроков. Видимо, следует разделять выполнение заданий от их важности, пытаться разделить их выполнение, разнести его на более длительный промежуток времени.  Кроме того, использование электронной книги следует перераспределить на время дороги к месту учебы и обратно, а также на перерывы между занятиями.  Также следует попробовать включить в расписание вечерние прогулки перед сном, хотя бы вокруг квартала с общежитием, это исключит использование гаджетов непосредственно перед засыпанием и поможет успокоиться, настроится на сон. В зависимости от учебного расписания вечерние прогулки можно начать вводить постепенно – с 1-2 раз в неделю. Возможно вовлекать в них сокурсников, также проживающих в общежитии. Начать можно хотя бы с вечеров пятницы и субботы. Не исключено, что вечерние прогулки не станут «потерянным временем», а позволят улучшить качество сна, улучшив тем самым и качество восприятия учебного материала, чем сократят время на его освоение. | |

**Основные выводы:**

По результатам проведённой лабораторной работы выявлены основные проблемы с расписанием и их причины, а также привычки, мешающие выстроить правильное расписание. По итогам этой работы обозначены способы по изменению привычек, негативно влияющих на качество сна, часть из которых можно будет применить в ближайшее время – исключение чтения перед сном, перераспределение времени чтения в течение дня, а часть возможно будет воплотить после возврата к очному обучению – введение вечерних прогулок, планирование дробного выполнения учебных заданий на более длительные периоды. Данные действия помогут улучшить качество как сна, так и периода бодрствования и продолжить обучение более эффективно.