**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 | 11 | 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)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |

**Основные выводы:**