**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: Галиулин Рашит Дамирович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3334

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | понедельник |
| **Я проснулся утром (время)** | 08:15 | 09:20 | 08:10 | 08:00 | 09:00 | 10:00 | 08:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:10 | 23:30 | 23:40 | 00:50 | 01:00 | 00:15 | 23:40 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | Да | Да |  | Да | Да |  | Да |
| в течение некоторого времени |  |  | Да |  |  | Да |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 955 | 850 | 930 | 1010 | 960 | 855 | 940 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 9 | 8,5 | 8,5 | 8 | 9 | 8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Шум** |  |  | **Шум** |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | Да |  |  |  |  | Да |  |
| немного отдохнувшим |  | Да | Да | Да |  |  | Да |
| уставшим |  |  |  |  | Да |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Красный цвет перед сном, отказ от использования техники до сна | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье | понедельник |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | День | День | День | День |  |  | День |
| **Физические упражнения** |  |  |  | Да | Да |  |  |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 0 | 3 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  | Да |  |  | Да | Да |
| Хорошее | Да | Да |  | Да | Да |  |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин |  |  |  |  |  |  |  |
| ел сытную пищу | Да |  | Да |  | Да | Да |  |
| употреблял алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Чтение | | | | | | |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Закономерности в образе жизни:  - Время отхода ко сну варьируется от 23:30 до 01:00, а время подъема — от 08:00 до 10:00.  - В большинстве случаев засыпание происходит быстро, но иногда требуется некоторое время.  - Продолжительность сна составляет в среднем 8–9 часов, что соответствует норме.  Факторы, ухудшающие качество сна: шум (в некоторые дни).  Регулярные привычки:  - Употребление напитков с кофеином (чай, кофе) в дневное время.  - Физические упражнения выполняются нерегулярно (2 раза за неделю).  - Перед сном часто употребляется сытная пища, что может влиять на качество сна.  Место сна в образе жизни: сон занимает важное место, но его качество иногда страдает из-за внешних факторов (шум). | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Цели:  - Ложиться спать не позднее 23:00 и вставать в 06:00 для формирования стабильного режима.  - Улучшить качество сна, минимизировав факторы, которые его нарушают (шум, использование гаджетов перед сном).  - Просыпаться бодрым и выспавшимся каждый день.  План улучшения:  - Режим сна: соблюдать постоянное время отхода ко сну и подъема.  - Гигиена сна:  Избегать использования электронных устройств за 1–2 часа до сна.  Создать комфортные условия для сна (тишина, темнота, удобная температура).  - Питание и напитки:  Уменьшить употребление кофеина во второй половине дня.  Избегать сытной пищи за 2–3 часа до сна.  - Физическая активность:  Регулярно выполнять физические упражнения, но не позднее чем за 3 часа до сна.  Релаксация перед сном:  Практиковать чтение, медитацию или другие расслабляющие занятия.  - Постепенные изменения:  Ложиться спать на 15 минут раньше каждый день.  Внедрять новые привычки постепенно, чтобы они стали частью образа жизни. |

**Основные выводы:**

Новые знания о себе:

- Я узнал, что мой сон достаточно продолжительный, но его качество иногда страдает из-за внешних факторов и привычек.

- Употребление кофеина и сытной пищи перед сном может негативно влиять на засыпание.

Сложности в процессе наблюдения:

- Было трудно отслеживать все факторы, влияющие на сон, особенно в дни, когда график был нестабильным.

- Заметил, что использование техники перед сном действительно ухудшает качество сна.

Важные наблюдения:

- Регулярный режим сна и гигиена сна — ключевые факторы для улучшения его качества.

- Даже небольшие изменения в привычках могут значительно улучшить качество сна и бодрствования.

Планы на будущее:

- Продолжать работать над стабильным режимом сна.

- Внедрять новые привычки, такие как чтение перед сном и отказ от гаджетов в вечернее время.

- Регулярно отслеживать качество сна, чтобы оценить прогресс.