**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:Бурейко Роман Олегович

Факультет: ПИиКТ СППО

Группа: р3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:00 | 06:20 | 8:00 | 6:40-6:50 | 6:40-6:50 | 10:30 | 12:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:00 | 00:00 | 1:00 | 0:00 | 1:00 | 2:00 | 1:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  | ✅ |  |
| в течение некоторого времени | ✅ |  | ✅ |  | ✅ |  | ✅ |
| с трудом |  | ✅ |  | ✅ |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| примерное время без сна (мин) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 6ч 20 м | 7 | Почти 7 | Почти 6 | 8 с половиной | 11 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **стресс** | **Мужик под окнами кричал** | **стресс** |  | **Снился кошмар** |  | **Отлично поспал** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | ✅ |  |  |  |  | ✅ |  |
| немного отдохнувшим |  |  | ✅ | ✅ |  |  |  |
| уставшим |  | ✅ |  |  | ✅ |  | ✅(но довольным) |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  | Засиделся до поздна+орущий мужик |  |  | кошмар |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | вс |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Кофе(утром) | Кофе(утром) | Кофе(утром) | Кофе(утром) | Кофе(утром) | Кофе(утром) | Кофе(утром) |
| **Физические упражнения** |  | днем |  |  |  |  |  |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  | ✅ |  | ✅ |  | ✅ |
| Хорошее | ✅ | ✅ |  | ✅ |  | ✅ |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | нет |
| ел сытную пищу |  |  |  |  |  |  |  |
| употреблял алкоголь | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **Учеба** | **учеба** | **чтение** | **учеба** | **ютуб** | **ютуб** | **ютуб** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **-Сплю, чтобы скипнуть время до завтрашнего утра**  **-Не вижу сны (либо только черно-белые кошмары)**  **-Сижу до поздна, чтоб когда ложился спать, засыпал сразу** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **-Видеть цветные приятные сны**  **-не откладывать дела на вечер и ночь, в ущерб сну**  **-перестать засыпать под видео ролики** |

**Основные выводы:**

**К сожалению, очень сложно перестроиться на нормальный режим сна из-за учебы в вузе, однако можно минимизировать вред, который я причиняю себе из-за плохого сна. Например снизить кол-во потребляемого кофеина, алкоголя, меньше пользоваться техникой (телефоном, компьютером)**