**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: Ткачук София Александровна

Факультет: ФИТиП

Группа: M3201

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2024  (воскресенье) | 04.03.2024  (понедельник) | 05.03.2024  (вторник) | 06.03.2024  (среда) | 07.03.2024  (четверг) | 08.03.2024  (пятница) | 09.03.2024  (суббота) |
| **Я проснулся утром (время)** | 13:00 | 06:30 | 10:30 | 10:30 | 11:40 | 11:00 | 11:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:30 | 23:20 | 00:00 | 01:20 | 01:00 | 01:50 | 02:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| в течение некоторого времени | ✓ |  | ✓ |  |  |  |  |
| с трудом |  | ✓ |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 10 | 0 | 10 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 11:00 | 05:50 | 10:20 | 09:10 | 10:30 | 09:10 | 09:30 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | шум | шум, свет | ✗ | шум | шум | ✗ | ✗ |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | ✓ |  | ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |
| немного отдохнувшим |  |  |  | ✓ |  |  |  |
| уставшим |  | ✓ |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | посторонние звуки | посторонние звуки, свет | ✗ | посторонние звуки | посторонние звуки | ✗ | ✗ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2024  (воскресенье) | 04.03.2024  (понедельник) | 05.03.2024  (вторник) | 06.03.2024  (среда) | 07.03.2024  (четверг) | 08.03.2024  (пятница) | 09.03.2024  (суббота) |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | черный чай (по 1 кружке днем и вечером) | черный чай (1 кружка днем), кофе (1 кружка вечером) | черный чай (по 1 кружке днем и вечером) | черный чай (по 1 кружке днем и вечером) | черный чай (по 1 кружке днем и вечером) | черный чай (1 кружка днем), кофе (1 кружка вечером) | черный чай (по 1 кружке днем и вечером) |
| **Физические упражнения** | ✗ | ходьба | ✗ | ✗ | ходьба | ✗ | ✗ |
| **Прием медикаментов** | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | Тантум Верде, Отривин | Отривин |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |
| Плохое |  |  |  |  |  | ✓ |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | черный чай | черный чай, кофе | черный чай | черный чай | черный чай | черный чай, кофе | черный чай |
| ел сытную пищу | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| употреблял алкоголь | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | использование телефона | использование телефона | использование телефона | использование телефона | использование телефона | использование телефона | использование телефона |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Заметила, что поздно ложусь спать из-за личных дел, поэтому сложно вставать рано утром. Такие факторы, такие как шум и свет при жизни в общежитии могут мешать спокойному сну. Регулярное употребление кофеина, использование телефона перед сном и недостаток физической активности при сидячей работе также оказывает влияние на качество сна. Однако, обычно продолжительность моего сна является достаточной для того, чтобы я чувствовала в себе энергию в течение дня (9-10 часов сна). | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Хотелось бы сместить расписание своего сна на несколько часов раньше, т.е. раньше засыпать и раньше просыпаться. Для этого нужно будет лучше распределять свое время и выработать дисциплину, чтобы засыпать и просыпаться в одно время, даже если, например, рано вставать завтра не нужно. Также я думаю, что нужно сократить прием кофеина в вечернее время и увеличить физическую активность (например, прогулки в течение дня). Перед сном я всегда использовала телефон, что может влиять на то, как быстро я засыпаю, т.к. большой поток информации заставляет мозг работать, и уснуть становится сложнее, а синий свет мешает выработке мелатонина и засыпанию. Можно завести привычку читать книгу перед сном, чтобы мозг переключился на что-то более спокойное. |

**Основные выводы:**

Проведя исследование качества своего сна и сравнив текущее состояние с желаемым, я пришла к выводу, что слишком поздно ложусь спать, и хотя я сплю достаточное количество часов (9-10), мой график сдвинут на 2-3 часа. Также я заметила, что всегда использую телефон перед сном и недостаточно много двигаюсь, что влияет на желание моего организма засыпать позже. Я выделила для себя несколько главных факторов, изменения в которых помогут мне улучшить качество моего сна: регулярный режим сна, физическая активность в течение дня, сокращение использования телефона перед сном.