**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: Балин Артем Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Я проснулся утром (время)** | 12:30 | 8:40 | 8:00 | 8:20 | 10:10 | 11:40 | 11:27 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:40 | 2:20 | 2:20 | 1:10 | 3:30 | 1:50 | 00:20 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | + |  | + |  |  |
| в течение некоторого времени | + | + |  |  |  | + |  |
| с трудом |  |  |  | + |  |  | + |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 80 | 30 | 5 | 90-120 | 7 | 30 |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | ~11 | ~6.5 | ~ | ~ | ~ | ~ | ~ |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Стресс, сухость глаз** |  | **-** |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  | + |  |  |  |  |  |
| уставшим | + |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утром: 1  Днем: 2  Вечером: 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Физические упражнения** | - | - | Бег | - | - | Бег | - |
| **Прием медикаментов** |  | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** |  |  |  |  |  |  |  |
| **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) |  |  |  |  |  |  |  |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |

**Основные выводы:**