**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: Тахватулин М. В.

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3107

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 | 11.03 |
| **Я проснулся утром (время)** | 12:34 | 07:00 | 09:00 | 11:00 | 09:00 | 08:30 | 10:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:00 | 01:20 | 04:00 | 01:30 | 01:00 | 01:00 | 24:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | да | да | да | да | да | да | да |
| в течение некоторого времени | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| с трудом | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **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 | 6 | 7,5 | 8 | 7,5 | 7,5 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **холод** | **холод** | **нет** | **нет** | **нет** | **нет** | **нет** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | да | нет | нет | да | нет | нет | да |
| немного отдохнувшим | да | нет | нет | да | да | да | да |
| уставшим | нет | да | да | нет | нет | нет | нет |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | нет | мало | мало | нет | нет | нет | нет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 05.03 | 06.03 | 07.03 | 08.03 | 09.03 | 10.03 | 11.03 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | да  день, вечер  около 2 л | да  день  0,5 л | нет | нет | да  вечер  1 л | нет | нет |
| **Физические упражнения** | да | да | нет | нет | нет | да | Да |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Хорошее | да | да | да | да | да | да | да |
| Плохое | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Очень плохое | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| ел сытную пищу | да | да | нет | нет | нет | да | нет |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | **да** | **да** | **да** | **да** | **да** | **да** | **да** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  **В моем режиме сна явно есть закономерность – я поздно ложусь спать. В основном так происходит из-за учебы, спорта и игр. Меня не очень устраивает данный режим, так что я стараюсь понемногу ложиться раньше (и вставать естественно).** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **Хотелось бы ложиться каждый день в 22:30 и вставать примерно в 6:30, но такой режим у меня не получится сделать, так как почти каждый день в 22:40 я возвращаюсь домой, а нужно еще поесть, умыться и прибраться. Засыпаю я очень легко, ничего не мешает, так что хотелось бы, чтобы это так и оставалось. А вот вставать бывает проблематично, когда буду ложиться пораньше, постараюсь просыпаться так же или даже немного позже. Привычка-триггер, которая мешает ложиться раньше – это спорт и интернет, но со вторым я сейчас борюсь.** |

**Основные выводы:**

**Я не узнал ничего нового, но было довольно интересно проследить за своим режимом, который я стараюсь исправить. Сложностей заполнения дневника сна не было.**