**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: Мироненко Артем Дмитриевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

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)** | 07:00 | 06:00 | 7:00 | 10:00 | 12:00 | 09:00 | 09:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:30 | 00:00 | 23:30 | 01:00 | 03:00 | 23:00 | 23:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  |  | **✔️** | **✔️** |  | **✔️** | **✔️** |
| в течение некоторого времени | **✔️** | **✔️** |  |  | **✔️** |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 1020 | 1080 | 1020 | 900 | 900 | 840 | 840 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 9 | 7 | 5 | 7 | 8 | 9 | 9,5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **❌** | **❌** | **❌** | **✔️** | **❌** | **❌** | **❌** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | **✔️** | **✔️** |  |  | **✔️** | **✔️** | **✔️** |
| немного отдохнувшим |  |  | **✔️** | **✔️** |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | **❌** | **❌** | **❌** | Сосед с дрелью | **❌** | **❌** | **❌** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | **❌** | **❌** | День  2 чашки чая | Вечер  чашка чая | Утро  Чашка чая | **❌** | **❌** |
| **Физические упражнения** | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений | Выполнял комплекс своих упражнений |
| **Прием медикаментов** | Утром и вечером | Утром и вечером | Утром и вечером | Утром и вечером | Утром и вечером | Утром и вечером | Утром и вечером |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | **❌** | **❌** | **❌** | **❌** | **❌** | **❌** | **❌** |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **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)**  **7.5/10** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **9/10** |

**Основные выводы:**

Из анализа данных о качестве сна за недельный период видно, что существуют определенные различия в продолжительности и качестве сна в разные дни. Общее качество сна варьируется от удовлетворительного до хорошего, хотя некоторые факторы, такие как шум от соседей, могут негативно повлиять на качество моего сна и общее самочувствие в вечернее время.

Важно отметить, что регулярные физические упражнения, прием лекарств и создание спокойной обстановки перед сном помогают мне улучшить качество сна.

Рекомендации по улучшению качества сна включают отказ от употребления сытной пищи ближе к вечеру, создание спокойной обстановки перед сном и регулярные физические упражнения. Также мне нужно рассмотреть возможные меры по снижению внешних факторов, таких как шум от соседей, чтобы обеспечить спокойный и комфортной сон.