**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: Наземцев Сергей Дмитриевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02.23, ВТ | 01.03.23, СР | 02.03.23, ЧТ | 03.03.23, ПТ | 04.03.23, СБ | 05.03.23, ВС | 06.03.23, ПН |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:55 | 8:30 | 10:30 | 6:55 | 10:05 | 8:30 | 9:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:10 | 3:00 | 2:00 | 0:50 | 2:00 | 2:00 | 2:30 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | Флажок со сплошной заливкой | Флажок со сплошной заливкой | Флажок со сплошной заливкой |  | Флажок со сплошной заливкой | Флажок со сплошной заливкой |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  | Флажок со сплошной заливкой |  |  | Флажок со сплошной заливкой |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 2 | 5 | 1 | 0 | 3 | 3 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 5.75 | 5.5 | 8.5 | 6 | 8 | 6.5 | 7.5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | стресс | шум | головная боль | **-** | дискомфорт | дискомфорт |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  | Флажок со сплошной заливкой |  | Флажок со сплошной заливкой |
| немного отдохнувшим | Флажок со сплошной заливкой | Флажок со сплошной заливкой |  | Флажок со сплошной заливкой |  | Флажок со сплошной заливкой |  |
| уставшим |  |  | Флажок со сплошной заливкой |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Делал домашнее задание по математике до ночи, было очень много мозговой активности и использования гаджетов непосредственно перед отходом ко сну | Заканчивал выполнение лабораторной работы и готовился к сдаче, как следствие, повышенная умственная нагрузка и стресс | Пение соседей сверху посреди ночи; дополнительно поспал прошлым днем | Сдача лабораторной до 22:00 в предыдущий день => высокая умственная нагрузка, перевозбуждение; плотный ужин непосредственно перед сном | - | Активное использование гаджетов перед сном | Активное использование гаджетов перед сном, перевозбуждение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02.23, ВТ | 1.03.23, СР | 2.03.23, ЧТ | 3.03.23, ПТ | 04.03.23, СБ | 05.03.23, ВС | 06.03.23, ПН |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Зеленый чай: 2 стакана, утро и вечер | Зеленый чай: 2 стакана, утро | Зеленый чай: 4 стакана, утро, день, вечер | Зеленый чай: 3 кружки, утро, день, вечер | Зеленый чай: 2 кружки, утро, вечер | Зеленый чай: 4 кружки, утро, обед | Зеленый чай: 2 кружки, утро, обед |
| **Физические упражнения** | Тренажерный зал, 15:20-16:50 | - | - | Тренажерный зал, 13:30-15:00 | Настольный теннис, 17:00-19:00; много ходьбы | Физический ручной труд (помощь в подготовке зала к турниру), 9:30-11:00 | Настольный теннис, 11:40-13:10 |
| **Прием медикаментов** | Таблетки Стрепсилс | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | 3 часа | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 3 | 1 | 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) | Использование электронных устройств, прослушивание музыки | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств, чтение | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств, написание трека | Использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |
| Часто приходится жертвовать сном, чтобы успеть доделать все необходимое, даже на выходных, поэтому режим сна, хоть он и имеет определенный график, сдвинут слишком далеко в ночь, ложусь поздно, а вставать приходится рано, что влечет за собой тяжелые подъемы по утрам. Также слишком много использую электронные устройства непосредственно перед сном, что иногда негативно сказывается на его качестве | Сдвинуть режим сна на 2 часа назад, чтобы увеличить время на сон, при этом вставая около 8-9 утра и полностью высыпаясь. Чтобы этого достичь, нужно более грамотно распределять время в течение дня, чтобы разгружать вечер и не оставлять на него важных дел, требующих высокой умственной концентрации. Также необходимо полностью исключить использование гаджетов за час до сна и заменить их другими делами, такими как чтение. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Основные выводы:** в ходе выполнения данной лабораторной работы были обнаружены некоторые явные проблемы с режимом сна на протяжении всей недели. Анализ дал понять, какие факторы негативно влияют на мой сон и над чем нужно работать. Также при выполнении лабораторной я выяснил тот факт, что могу легко восстанавливаться, сохранять хорошее настроение и вести нормальную дневную активность без дополнительных доз кофеина или других искусственных способов взбодриться, что считаю хорошей способностью. Думаю, при должном уровне самодисциплины и дальнейшем анализе своего сна я смогу нормализовать график и еще больше повысить свою продуктивность.