**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: Барсуков Максим Андреевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: P3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18.02.23, Сб | 19.02.23, Вс | 20.02.23, Пн | 21.02.23, Вт | 22.02.23, Ср | 23.02.23, Чт | 24.02.23, Пт |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:00 | 11:35 | 8:00 | 7:40 | 7:40 | 10:28 | 9:30 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:35 | 3:21 | 20:00 | 2:27 | 1:09 | 2:32 | ~5:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | X | X |  | X |  | X | X |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  | X |  |  |
| с трудом |  |  | X |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 1 | 0 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7.5 | 8 | 10.5 | 5 | 6.5 | 7.5 | 4.5 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | - | - | стресс | - | - | - | дискомфорт |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | X | X |  | X |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  | X | X |
| уставшим |  |  | X |  | X |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Утром нужно было отнести в прачечную общежития вещи к 8 утра. После этого лег спать дальше. | - | Я начал делать эту лабу и захотел исправить режим сна. Рано лёг, тяжело заснул. | Начал делать лабораторную по программированию и не мог оторваться. | - | Утром 23.02.23 был турнир по Among Us. Допоздна играл с друзьями. | Поздно пришел с дискотеки. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 18.02.23, Сб | 19.02.23, Вс | 20.02.23, Пн | 21.02.23, Вт | 22.02.23, Ср | 23.02.23, Чт | 24.02.23, Пт |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | День + вечер, кофе 2 чашки | Утро, чай | День + вечер, чай и энергетик | День + вечер, чай | - | Утро, чай | Утро + день + вечер, по чашке чая |
| **Физические упражнения** | В 21:00-30 бегал в беговом клубе | - | - | - | В 21:00-30 бегал в беговом клубе | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | аскорбинки | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  | X |  |  |  |
| Хорошее | X | X | X |  | X |  | X |
| Плохое |  |  |  |  |  | X |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | X | - | - | X | - | X | - |
| ел сытную пищу | - | X | X | X | - | - | - |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | X | X |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Ванна, использование электронных устройств | Чтение | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Ванна, использование электронных устройств | Чтение, использование электронных устройств | Использование электронных устройств |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |
| Нерегулярный сон, часто жертвую сном, чтоб сделать несделанные днём дела. Зачастую мало сплю в будни (при этом нередко высыпаюсь) и пытаюсь отоспаться на выходных. Использую электронные устройства перед сном и постоянно употребляю напитки с кофеином. Поздно отхожу ко сну. В текущем образе жизни сон занимает незначительное место. | Регулярный сон по расписанию. Я хотел бы высыпаться и просыпаться до 8 утра. Чтобы добиться более качественного сна, необходимо следить за употреблением кофеино- и алкогольсодержащих напитков перед сном. Также качество сна нарушается из-за того, что мои соседи по общежитию спят нерегулярно и нередко мешают мне. Возможно, стоит начать практиковать дневной сон. Также стоит большую часть дел выполнять утром и днем, чтобы вечером оставались наиболее простые проблемы, вызывающие меньше стресса. |

**Основные выводы:** в ходе выполнения данной лабораторной работы, были выявлены проблемы с качеством сна и обращено внимание на необходимость их устранения. В дальнейшем необходимо соблюдать правила подготовки ко сну, чтобы повысить его качество. Опыт самонаблюдения качества сна оказался наглядным и полезным. Я думаю, при дальнейшей практике анализа информации о собственном сне мне удастся его нормализовать.