**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: Дворкин Борис Александрович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 26.02.23, Вс | 27.02.23, Пн | 28.02.23, Вт | 01.03.23, Ср | 02.03.23, Чт | 03.03.23, Пт | 04.03.23, Сб |
| **Я проснулся утром (время)** | 7:50 | 8:23 | 7:10 | 8:40 | 6:55 | 7:05 | 7:40 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 23:40 | 00:30 | 00:24 | 00:05 | 23:40 | 02:35 | 23:10 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | ✓ |  | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ |
| в течение некоторого времени |  | ✓ |  |  | ✓ |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 3 | 0 | 15 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 8.5 | 6.5 | 7.8 | 6.5 | 7.2 | 5.0 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **Стресс** | **-** | **Стресс** | **-** | **Стресс(матч по волейболу)** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | ✓ | ✓ |  | ✓ |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |
| уставшим |  |  |  |  | ✓ |  | ✓ |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Спал днём, но немного, часто это практикую | Опять спал немного днём | Готовился к кр по мат.анализу, повторял на ночь, преодолевал усталость | Спал днём, восстанавливался | В спешке доделывал отчёты по 2м лабораторным, нервничачал, использовал мозг на максимум, прпродолевая усталость |  | Много спал днём |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утроо-день 5 чашек чая + чашка какао (пакетированный чай, магазинное какао с малым количеством кофеина) | Вечер 4 чашки чая + 2 чашки какао (пакетированный чай, магазинное какао с малым количеством кофеина) | Вечер 5 чашек чая (пакетированный чай, магазинное какао с малым количеством кофеина) | 2 чашки чая вечером (Иван-Чай) | Чашка какао, 4 чашки облепихового чая | 3 чашки какао, 2 чашки чая каркаде | 5 чашек чая Саган-Дали |
| **Физические упражнения** | Стойка на руках 15 минут, 12:00  Занятия с гантельками, 15:00-16:00 | Волейбол 2 часа, с 17:00 до 19:00  занятия с гантельками 20:00-20:30 | Стойка на руках пол часа, занятия с гантельками 20 минут, 17:00 | Стойка на руках 15 минут, занятия с гантельками 16:00 - 16:40 | Стойка на руках 15 минут, 19:00 | Занятия с гантельками 20:30 - 21:00 | Стойка на руках, 17:00-17:15 |
| **Прием медикаментов** | Омега 3-6-9, Магний | Омега 3-6-9 | Омега 3-6-9 | Омега 3-6-9, Магний | Омега 3-6-9 | Омега 3-6-9 | Омега 3-6-9 |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | 30 минут | 30 минут | 1 час | 2 часа | 2 часа | 4 часа | 3 часа |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 3 |
| **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** | **использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **горячая ванна, использование электронных устройств** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |
| Проблемы со сном в нагруженные будние дни. Не успеваю доделать какие-то важные дела и перенапрягаюсь вечером, сижу за монитором до самого сна, кушаю сытную еду на ночь, вредная привычка. Стараюсь не жертвовать сном, но иногда приходится и режим сбивается, после чего я его тут же восстанавливаю, но тем не менее, данный образ жизни вредит моему здоровью. | Никаких электронных устройств за час до сна(засыпаю в таких случаях как убитый), хотя и без этого очень быстро засыпаю по причине того, что у меня в комнате всегда 15-18 градусов и я просто знаю о чём нужно мечтать, чтобы быстро расслабиться и перевести свой мозг в спящий режим. Не желаю никогда чувствовать сонливость, поэтому стоит придерживаться регулярного графика подъёма и отхода ко сну, также стоит по возможности выполнять сложные дела утром, чтобы вечером не перегружать мозг и не портить, как следствие, качество сна. |

**Основные выводы: в ходе выполнения данной лабораторной работы мною было установлено, что текущее качество сна может значительно отличаться от желаемого. Для улучшения качества сна необходимо сделать за своим режимом дня и питанием, а также избегать использования электронных устройств перед сном. Важно придерживаться правил подготовки ко сну и при дальнейшей практике анализа информации о своём качестве сна у меня получится его нормализовать.**