**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: Колмаков Дмитрий

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3131

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.23 /  пятница | 04.03.23 / суббота | 05.03.23 / воскресенье | 06.03.23 / понедельник | 07.03.23 / вторник | 08.03.23 / среда | 09.03.23 / среда |  |
| **Я проснулся утром (время)** | 10 часов утра | 10 часов утра | 11 часов утра | 6:30 | 8:30 | 9:00 | 11:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | Час ночи | 2 часа ночи | Час ночи | 2:30 | 2:00 | 00:00 | Час ночи |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | нет | да | нет | нет | да | нет | да |
| в течение некоторого времени | да | нет | да | нет | нет | да | нет |
| с трудом | нет | нет | нет | да | 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)** | 9 | 8 | 10 | 4 | 6 часов 30 минут | 9 | 10 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Усталость и стресс в предыдущий день | Сильный стресс перед сном | нет | Шум, тревога и стресс ночью | нет | нет | нет |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | нет | да | да | нет | нет | да | нет |
| немного отдохнувшим | нет | нет | нет | нет | да | нет | нет |
| уставшим | да | нет | нет | да | нет | нет | да |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Утром после сна я чувствовал недосып и усталость, на это могли повлиять позднее засыпание и употребление продуктов, содержащих кофеин. | Весь вечер перед сном у меня был сильный стресс, в связи с чем не хотелось спать до двух часов ночи. Однако быстро уснул | Несмотря на то, что я лег спать поздно, с утра чувствовал себя выспавшимся и бодрым, скорее всего на это повлияла продолжительность сна | Сосед по комнате долгое время не ложился спать, из-за этого шум и свет помешали хорошему сну. Также не мог уснуть из-за стресса и тревоги. | Из-за большой загруженности вечером и малого количества сна чувствовал себя утром не выспавшимся. | Перед сном я выпил чай с ромашкой, спал с повязкой и берушами. На утро чувствовал себя бодрым и выспавшимся. | Из-за выпитого алкоголя и позднего отхода ко сну с утра долго не мог проснуться и плохо себя чувствовал. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 02.03.23 /  четверг | 03.03.23 / пятница | 04.03.23 / суббота | 05.03.23 / воскресенье | 06.03.23 / понедельник | 07.03.23 / вторник | 08.03.23 / среда |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Выпил энергетик утром и по кружке чая днем и вечером | Выпил несколько кружек чая в течение дня, энергетик днем | Две кружки чая днем и вечером | Кружка чая днем и вечером, энергетик вечером | По кружке чая утром, днем, и две вечером | Энергетик утром, чай вечером | Чай утром, днем и вечером |
| **Физические упражнения** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Прием медикаментов** | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | час | 30 минут | нет | нет | 30 минут | 90 минут | нет |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее | нет | нет | нет | нет | нет | нет | да |
| Хорошее | да | нет | да | да | нет | да | нет |
| Плохое | нет | нет | нет | нет | да | нет | нет |
| Очень плохое | нет | да | нет | нет | нет | нет | нет |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | да | да | да | да | да | да | нет |
| ел сытную пищу | нет | да | да | нет | да | нет | да |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | да |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | использование смартфона, прослушивание музыки | использование смартфона, просмотр телевизора | использование смартфона, просмотр видео | использование смартфона | учеба, использование смартфона, прослушивание музыки | использование смартфона | использование смартфона |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Явно присутствуют проблемы со сном. Так, я часто ложусь спать поздно из-за того, что вечером у меня выше продуктивность и я часто откладываю дела на вечер. Мешают хорошему сну привычки использовать телефон перед сном, употреблять пищу за 2-3 часа до сна, отсутствие полезных привычек, помогающих хорошему сну, употребление кофеина и алкоголя. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Планирую ввести в свою жизнь привычку не пользоваться электронными устройствами за час до сна, хорошо подготавливаться ко сну. В том числе не есть сытную пищу и не пить чай ближе ко сну. Нормализовать график сна и начать ложиться спать и просыпаться раньше. |

**Основные выводы:**

В ходе выполнения лабораторной работы я выявил у себя проблемы со сном, и факторы, мешающие нормальному сну. Определил меры по улучшению качества сна. Планирую в будущем придерживаться данных мер и сравнить полученное качество сна с текущим.