

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:

Ахроров Кароматуллохон

Факультет:

СиППО

Группа:

P3110

Преподаватель: Гофман О.О.



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	12.05/Понедельник	13.05/Вторник	14.05/Среда	15.05/Четверг	16.05/Пятница	17.05/Суббота	18.05/Воскресенье
Я проснулся утром (время)	07:45	08:54	09:10	06:43	07:32	08:43	10:15
Я лег спать вечером (время)	23:32	00:43	01:32	22:47	22:21	01:12	02:43
Вечером я заснул							
быстро	+			+	+		
в течение некоторого времени		+					
с трудом			+			+	+
Я просыпался ночью							
количество раз	1	2	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	5	15	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8	7.5	7.5	8	9	7	7
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	стресс	Будильник	-	-	-	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+			+	+		
немного отдохнувшим		+					
Уставшим			+			+	+

употреблял напитки, содержащие кофеин	-	-	-	-	-	-	-
ел сытную пищу	+	-	+	-	-	-	+
употреблял алкоголь	-	-	-	-	-	-	-
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Ванна/чтение	ванна	Ванна/чтение/работа за ноутбуком	Ванна/чтение	Ванна/работа за ноутбуком	ванна	Ванна/чтение

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Среднее время сна за неделю ≈ 7 ч 43 мин (рекомендуемая норма — 7–9 час).

Ночные пробуждения — 0,4 раза/ночь (1-й день — 1 раз, 2-й — 2 раза).

Просыпаюсь полностью выспавшимся лишь в ~50 % случаев; в остальные дни отмечена сонливость 3-5 баллов из 5.

Основные негативные факторы: поздний подъём/отбой в выходные, стресс в будни, чай после 18-00.

Объёма сна в среднем хватает, но его непрерывность и субъективная бодрость плавают.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Продолжительность: стабильные 8 ч \pm 15 мин каждый день. не более одного краткого пробуждения (< 5 мин) в неделю. чувство выспанности ≥ 5 дней из 7; дневная сонливость ≤ 1 балл. отбой 23:00 \pm 30 мин, подъём 07:00 \pm 30 мин даже в выходные.

Основные выводы:

Режим сна нерегулярен. Сдвиг отбоя на 1,5–2 ч в отдельные дни приводит к накоплению «долга сна» и снижению утренней бодрости.

Физическая нагрузка умеренная, но не системная: лёгкая вечерняя тренировка (пресс/отжимания) в день 4-го наблюдения сопровождалась лучшим самочувствием утром.

Что изменю для достижения ЖКС

Направление	Конкретное действие	Срок внедрения
Единый режим	Будильник-напоминание отбой 23:00, подъём 07:00, включая выходные	с этой недели
Кофеин-контроль	Последний чай/кофе до 16:00, после — травяной чай/вода	сразу
Стресс-менеджмент	10-мин дыхательной медитации или тёплый душ перед сном	ежедневно
Физактивность	20-мин прогулка или лёгкая зарядка до 20:00, не позже	3-4 р./нед
Гигиена сна	Проветривание комнаты 10 мин и затем тёмные шторы/маска	ежедневно
Мониторинг	Пересмотр дневника каждые 2 недели, корректировка плана	постоянно

Следуя этим шагам, планирую через 4-6 недель повысить качество сна до целевого уровня и закрепить устойчивый биоритм.