**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.



Санкт-Петербург 2025

**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 | 13.05/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 |  |  | + |  |  | + | + |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | стресс | работа | учеба | - | - | - | Стресс |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 12.05/Понедельник | 13.05/Вторник | 14.05/Среда | 15.05/Четверг | 16.05/Пятница | 17.05/Суббота | 13.05/Воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утро, день,чай | День,чай | Ночь, чай | Ночь, чай | День кофе | День, чай | - |
| **Физические упражнения** | пресс | - | - | отжимания | - | Пресс/отжимания | - |
| **Прием медикаментов** | магний | магний | магний | Магний | магний | магний | магний |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 |
| **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) | **Ванна/чтение** | **ванна** | **Ванна/чтение/работа за ноутом** | **Ванна/чтение** | **Ванна/работа за ноутом** | **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 ± 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 ± 30 мин, подъём 07:00 ± 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** | **c 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.**