

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: Гусев Максим Вадимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3110

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	02.03, Сб	03.03, Вс	04.03, Пн	05.03, Вт	06.03, Ср	07.03, Чт	08.03, Пт
Я проснулся утром (время)	10:00	11:00	10:40	8:10	10:00	10:30	10:30
Я лег спать вечером (время)	02:00	02:30	02:00	01:00	02:00	01:00	02:00
Вечером я заснул							
быстро			✓		✓		✓
в течение некоторого времени	✓			✓			
с трудом		✓				✓	
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	—	—	—	—	—	—	—
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8	8,5	8,5	6,5	8	9,5	8,5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	—	—	—	стресс	—	—	—
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся							
немного отдохнувшим	✓	✓			✓	✓	✓
уставшим			✓	✓			
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	—	Работа до позднего времени	—	Очень ранний подъем из-за занятий в университете	—	—	—

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)	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером	Кофе с утра, чай днём и вечером
Физические упражнения	—	Тренировка в зале	—	Тренировка в зале	—	Тренировка в зале	—
Прием медикаментов	—	—	—	—	—	—	—
Дневной сон (если да, указать)	—	—	—	—	—	—	—

длительность)							
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	0	0	4	1	0	1
Настроение в течение дня							
Очень хорошее							
Хорошее	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Плохое				✓			
Очень плохое							
За 2 - 3 часа до сна							
употреблял напитки, содержащие кофеин	Чай	Чай	Чай	Чай	Чай	Чай	Чай
ел сытную пищу		✓		✓		✓	
употреблял алкоголь	—	—	—	—	—	—	—
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	<ul style="list-style-type: none"> Музыка Использование смартфона 	<ul style="list-style-type: none"> Использование смартфона и ноутбука 	<ul style="list-style-type: none"> Музыка Использование смартфона 	<ul style="list-style-type: none"> Душ Использование смартфона 	<ul style="list-style-type: none"> Использование смартфона 	<ul style="list-style-type: none"> Душ Чтение Использование смартфона 	<ul style="list-style-type: none"> Чтение Использование смартфона

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

- Я очень поздно ложусь спать (позже полуночи), что приводит к трудным подъемам и непостоянности графика сна
- На качество сна может негативно влиять употребление содержащего кофеин чая
- Практически всегда за 2-3 часа перед сном использую смартфон и другие устройства, так как работаю / учусь / общаюсь с друзьями
- Тренировки в зале хорошо влияют на качества сна, и я как правило засыпаю очень быстро в эти дни

Желаемое качество сна (ЖКС)

- Мне необходимо раньше ложиться, примерно в полночь, и вставать в 7-8 часов утра, тогда я буду более продуктивным, и смогу выполнять ту же работу с утра, а не вечером
- Для улучшения своего качества сна мне требуется значительно сократить использование мобильных устройств перед сном, для этого я могу использовать специальные программы, ограничивающее экранное время, а также самостоятельно контролировать данный процесс
- Я не был в курсе, что чай содержит кофеин и может негативно влиять

- Оптимально мне требуется около 8 — 8.5 часов сна, чтобы хорошо выспаться

на качество сна — но и отказываться от привычки пить на ночь чай мне не особо хочется (так как меня это успокаивает), поэтому я заменяю обычный чай на травяной (например, ромашковый)

- Раньше ложиться раньше в те дни, когда рано начинаются занятия
- Проветривать комнату перед сном, медитировать в течение 10-15 минут, делать растягивания

Основные выводы:

Я провел комплексное исследование своего сна, заполняя этот дневник, и смог выявить основные закономерности и недостатки в этой области, а также составил план для улучшения качества сна. Я по-новому посмотрел на некоторые свои привычки и смог их по-другому оценить (например, чай на ночь и использование гаджетов) и понял, что они довольно негативно влияют на мой сон.