

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: Шмунк Андрей Александрович

Факультет: Факультет программной инженерии
и компьютерной техники

Группа: р3108

Преподаватель: Гофман О.О.

ИТМО

Санкт-Петербург 2024

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	26.02/понедельник	27.02/вторник	28.02/среда	29.02/четверг	01.03/пятница	02.03/суббота	03.03/воскресенье
Я проснулся утром (время)	8:00	9:00	8:00	10:00	8:00	9:00	11:00
Я лег спать вечером (время)	23:00	00:00	23:30	00:00	23:00	23:00	22:30
Вечером я заснул							
быстро			+		+	+	
в течение некоторого времени	+	+					+
с трудом				+			
Я просыпался ночью							
количество раз	0	1	0	1	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	3	0	5	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9	9	8,5	10	9	10	12,5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	-	был шум за окном	испытывал сильные переживания	-	-	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+			+	+	+	+
немного отдохнувшим		+					
уставшим			+				
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	-	-	болела голова	очень сильно устал	-	-	-

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	26.02/понедельник	27.02/вторник	28.02/среда	29.02/четверг	01.03/пятница	02.03/суббота	03.03/воскресенье
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	1 кофе утром	1 кофе утром	1 кофе утром	1 кофе утром	1 кофе утром	1 кофе утром	1 кофе утром
Физические упражнения	да					да	
Прием медикаментов	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Дневной сон (если да, указать)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет

длительность)							
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	2	5	0	1	0	0
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)	+	+	+	-	+	-	+

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Я обнаружил, что стресс и переживания негативно сказываются на моем сне. Я заметил, что пью кофе каждый день, а так же ложусь и встаю примерно в одно и тоже время. У меня нет регулярных занятий физической культурой. Также могу сказать, что внешние факторы, такие, как шум, негативно влияют на скорость моего засыпания.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Я хотел бы иметь глубокий и качественный сон, который обеспечивает полноценный отдых и восстановление организма. Я бы хотел, чтобы мой сон был без перерывов, длительным и эффективным, чтобы просыпаться отдохнувшим и энергичным. Чтобы достичь желаемого качества сна, я бы хотел вести здоровый образ жизни, включающий регулярные физические упражнения, здоровое питание, психологическую релаксацию перед сном, избегание стрессовых ситуаций, поддержание регулярного

расписания сна и пробуждения. При пробуждении я хотел бы чувствовать утреннюю свежесть и бодрость, для чего хочу внедрить ритуалы утренней зарядки и плавного пробуждения в свой распорядок дня. Также хотел бы отказаться от привычки пить кофе каждый день по утрам, так как это негативно сказывается на моем здоровье.

Основные выводы: Я понял, что качество сна напрямую влияет на общее состояние здоровья и благополучие. Правильный режим сна, комфортные условия и расслабление перед сном играют важную роль. Также понял, что необходимо сделать, чтобы выстроить правильный режим сна.