

**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: Абдуллаева София Улугбековна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3108

Преподаватель: Гофман О.О.

**ИТМО**

Санкт-Петербург 2023

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02 (пн)	25.02 (вт)	26.02 (ср)	27.02 (чт)	28.02 (пт)	01.03 (сб)	02.03 (вс)
<b>Я проснулся утром (время)</b>	06:00	06:30	06:00	06:10	07:30	06:45	08:00
<b>Я лег спать вечером (время)</b>	00:10	23:40	23:50	23:25	00:20	23:55	00:10
<b>Вечером я заснул</b>							
быстро		+					+
в течение некоторого времени			+	+		+	
с трудом	+				+		
<b>Я просыпался ночью</b>							
количество раз	0	0	1	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	5	0	0	0	0
<b>Прошлой ночью я суммарно спал (часов)</b>	5:50	6:50	6:05	6:45	7:10	6:50	7:50
<b>Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)</b>	свет	не было	боль	стресс	свет	свет	не было
<b>Когда я проснулся, я чувствовал себя</b>							
выспавшимся		+			+	+	+
немного отдохнувшим			+	+			
уставшим	+						

<b>Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)</b>	Сидела долго за ноутбуком перед сном	Не было	Заболел зуб, поэтому проснулась во время ночи	Переживала за работу, которую нужно было сдать в четверг	Нужно было доделать лабораторную по программированию	Сидела в телефоне ночью	Не было
--	--------------------------------------	---------	---	--	--	-------------------------	---------

<b>Раздел 2. Заполняется вечером</b>							
<b>Дата / день недели</b>	24.02 (пн)	25.02 (вт)	26.02 (ср)	27.02 (чт)	28.02 (пт)	01.03 (сб)	02.03 (вс)
<b>Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)</b>	2 чашки кофе (утром и вечером)	Чашка кофе(утром)	Не было	2 чашки кофе (утром и вечером)	2 чашки кофе (утром и днём)	Чашка кофе (утром) и чая (днём)	Чашка кофе(утром) и чая(вечером)
<b>Физические упражнения</b>	Пилатес дома (30 минут)	Не было	Функциональная тренировка (8:10-9:10)	Йога (11:30-12:30)	Не было	Не было	Не было
<b>Прием медикаментов</b>	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было
<b>Дневной сон (если да, указать длительность)</b>	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было
<b>Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)</b>	0	0	0	0	0	0	0
<b>Настроение в течение дня</b>							
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)	Использован ие электронных устройств	Чтение книги	Использован ие электронных устройств	Использован ие электронных устройств	Использова ние электронных устройств	Использова ние электронных устройств	Слушала музыку

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

### Текущее качество сна (ТКС)

Я почти довольна своим сном, высыпаюсь за 6-7 часов, на выходных чуть больше сплю, бывают дни, когда ложусь спать позднее и сплю около 5 часов(этого времени недостаточно для меня). Возможно, иногда на качество сна также влияет постоянное употребление кофе. В основном не чувствую бодрость в течение дня, если высыпаюсь, не бывает сонливости.

### Желаемое качество сна (ЖКС)

Хотелось бы ложиться спать пораньше на постоянной основе, например, в 23:00-23:30, не выполнять различные работы ночью, а переносить их на утро или день. Хочу уменьшить употребление кофе особенно вечером, за час до сна проводить время за книгой, а не за гаджетами, так как использование устройств приводит к сильному напряжению глаз, и мне тяжелее заснуть из-за этого.

**Основные выводы:**

**В процессе выполнения данной лабораторной работы я анализировала качество своего сна на основе дневника самонаблюдений. В итоге я выявила проблемы, связанные с факторами и привычками и влияющие на качество и продолжительность сна. Это позволило мне осознать, какие изменения помогут улучшить мой режим сна и общее самочувствие в течение дня.**