

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: Ровкова Анастасия Сергеевна

Факультет: Программная инженерия и Компьютерная техника

Группа: Р3116

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1.Заполняется утром							
Дата / день недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Я проснулся утром (время)	6:20	8:07	7:50	5:59	9:25	10:30	10:04
Я лег спать вечером (время)	0:08	0:30	2:16	0:41	2:00	1:43	3:10
Вечером я заснул							
быстро	-			+	+		
в течение некоторого времени		+				+	+
с трудом			+				
Я просыпался ночью							
количество раз	1	0	0	0	0	1	1
примерное время без сна (мин)	5	0	0	0	0	5	5
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6	7,5	5,5	5	7	9	7
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Кот	-	-	-	-	Кот	Кот
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		+			+	+	+
немного отдохнувшим	+						
уставшим			+	+			
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Кот	Кот	Кот	Кот	Кот	Кот	Кот

Раздел 2.Заполняется вечером							
Дата / день недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Чай (утро вечер, одна чашка)	Чай (утро вечер, одна чашка)	Кофе (утро, одна чашка) Чай (вечер, одна чашка)	Кофе (утро, одна чашка) Чай (вечер, одна чашка)	Чай (утро вечер, одна чашка)	Чай (утро вечер, одна чашка)	Чай (утро вечер, одна чашка)
Физические упражнения	-	-	-	-	-	-	-
Прием медикаментов	+	+	+	+	+	+	+
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	4	2	5	5	3	1	3
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)	Чтение/использование электронных устройств	Чтение/использование электронных устройств	использование электронных устройств	использование электронных устройств	использование электронных устройств	использование электронных устройств	использование электронных устройств

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Судя по анализу мое качество сна прискорбное. Ложусь я довольно поздно, а встаю рано, из-за чего выходит малое количество часов сна. Также из-за чрезмерного использования электронных устройств и употребления чая мне трудно заснуть (однако в большинстве я засыпаю быстро, так как быстро устаю за день)

Желаемое качество сна (ЖКС)

Хотелось бы улучшить качество сна путем изменения времени отхода ко сну (и тем самым улучшить сон), также уменьшить время использования электронных устройств. Благодаря этим улучшениям я, гипотетически, буду лучше себя чувствовать в течение всего дня.

Основные выводы:

Подводя итог этому исследованию, я могу сказать, что мой режим сна и его качество оставляют желать лучшего, это, в свою очередь, очень сильно влияет на мою продуктивность в течение всего дня. Хотелось бы его улучшить, однако некоторые

факторы (например, кот) убрать невозможно, но в будущем я собираюсь пересмотреть свой подход ко сну, чтобы улучшить эффективность в учебе и работе.