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:Валиев Руслан Новруз оглы

Факультет: Программной инженерии и компьютерной техники

Группа: Р3131



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

| Раздел 1.Заполняется утром | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|--|--|
| Дата / день недели | 01.03.2025\пят нца | 02.03.2025\суб бота | 03.03.2025\вос кресенье | 04.03.2025\по недельник | 05.03.2025\вто рник | 06.03.2025\сре да | 07.03.2025\чет верг | | |
| Я проснулся утром (время) | 8:30 | 10:00 | 11:00 | 7:00 | 7:30 | 8:00 | 7:30 | | |
| Я лег спать вечером (время) | 00:30 | 02:00 | 01:00 | 23:00 | 23:30 | 00:00 | 23:00 | | |
| Вечером я заснул | | | | | | | | | |
| быстро | + | + | | + | + | | + | | |
| в течение некоторого времени | | | + | | | + | | | |
| с трудом | | | | | | | | | |
| | | Я просы | ыпался ночью | | | | | | |
| количество раз | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | | |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 | | |
| Прошлой ночью я суммарно спал (часов) | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 7 | 8 | | |
| Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.) | | Шум соседей | | Волнение перед контрольной | | Головная боль | | | |
| Когда я проснулся, я чувствовал себя | | | | | | | | | |
| выспавшимся | + | | + | + | + | | + | | |
| немного отдохнувшим | | + | | | | + | | | |
| уставшим | | | | | | | | | |

| Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна) | Вечер пятницы\отды х | Поздний вечер пятницы, просмотр | Выходной, возможность выспаться | Начало рабочей недели | Обычный учебный день | Середина недели, усталость накапливается | Подготовка к концу недели |
|--|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--|---------------------------|
| | | фильма | | | | | |

| Раздел 2.Заполняется вечером | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|-------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| Дата / день недели | 01.03.2025\пят нца | 02.03.2025\суб бота | 03.03.2025\вос кресенье | 04.03.2025\по недельник | 05.03.2025\вто рник | 06.03.2025\сре да | 07.03.2025\чет верг | |
| Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество) | Кофе (утро, 1 кружка) | Кофе (день, 1 кружка), Кола (вечер, 1 банка) | Чай (день, 2 кружки) | Кофе (утро, 2 кружки) | Кофе (утро, 1 кружка) | Кофе (утро, 2 кружки) | Чай (день, 1 кружка) | |
| Физические упражнения | Прогулка | Спортзал | Прогулка | - | - | - | Спортзал | |
| Прием медикаментов | - | - | - | - | - | - | - | |
| Дневной сон (если да, указать длительность) | - | - | - | - | - | - | - | |
| Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5) | 1 | 2 | 0 | 3 | 2 | 3 | 1 | |
| Настроение в течение дня | | | | | | | | |
| Очень хорошее | + | | + | | | | + | |
| Хорошее | | + | | + | + | + | | |
| Плохое | | | | | | | | |
| Очень плохое | | | | | | | | |
| За 2 - 3 часа до сна | | | | | | | | |

| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | Кола(1 банка) | - | - | - | - | - |
|---|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------------|
| ел сытную пищу | + | - | + | + | + | + | - |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Просмотр соцсетей, музыка | Просмотр фильма, соцсети | Чтение книги | Просмотр соцсетей | Чтение книги | Просмотр соцсетей | Чтение книги, музыка |

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

В целом, качество сна можно оценить как среднее. В будние дни сон стабильный, но не всегда достаточно глубокий из-за стресса и учебной нагрузки. В выходные дни режим сна сдвигается, что может влиять на самочувствие в понедельник. Иногда бывают факторы, ухудшающие сон, такие как шум или беспокойство.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Желательно иметь более стабильный режим сна, как в будни, так и в выходные, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим каждый день. Также хотелось бы минимизировать влияние стресса на качество сна и улучшить засыпание в вечернее время.

Основные выводы:

- Необходимо стараться ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни, для улучшения циркадных ритмов.
- Нужно ограничить потребление кофеина во второй половине дня и ни в коем случае не употреблять алкоголь.
- Нужно избегать сытной пищи перед сном и ужинать за 2-3 часа до сна легкой пищей.
- Для улучшения сна необходимо заменить просмотр соцсетей и фильмов на более расслабляющие занятия, такие как чтение или прослушивание музыки.
- Можно попробовать начать использовать техники релаксации и управления стрессом для улучшения качества сна.