

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 просыпался 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							

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.