## Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

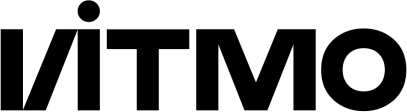
# «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

## 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: P3131



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 |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.