

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: Назаров Рустам Русланович

Факультет: ФИТиП

Группа: М3232

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	26.02.24	27.02.24	28.02.24	29.02.24	01.03.24	02.03.24	03.03.24
Я проснулся утром (время)	11:00	7:20	8:30	10:00	10:00	11:00	10:30
Я лег спать вечером (время)	4:00	23:00	2:00	3:00	3:00	3:30	2:00
Вечером я заснул							
быстро	+		+	+	+	+	+
в течение некоторого времени		+					
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	0	1	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	120	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	7	3:20	8:30	8	7	8	7
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	-	стресс	-	-	-	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+			+	+	+	+
немного отдохнувшим		+					
уставшим			+				
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)		Засиделся	Больше 7 часов перебор				

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	26.02.24	27.02.24	28.02.24	29.02.24	01.03.24	02.03.24	03.03.24
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Вечер 2	День 1	День 1	День 1	Вечер 2	Утро 1	-
Физические упражнения	-	-	3 часа физры	-	-	2 часа волейбол	-
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	5	4	2	0	2	0
Настроение в течение дня							
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)	Эл устройства	ванна	Эл устройства	Эл устройства	Эл устройства	Эл устройства	Эл устройства

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Видна цель сна в 7 часов, так как при других раскладах качество сна ухудшается. Когда расписание свободней получается нормализовывать сон, но, если необходимо встать в 7:20, что происходит редко, это очень сильно бьет по качеству сна и состоянию днем. Видно, что стараюсь следить, но получается не всегда.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Считаю, что идеально для меня сейчас, это лечь в 3 ночи, встать в 10 утра. Чтобы сон был 7 часов, и было уже утро с солнцем. Первая проблема в расписании, во вторник надо вставать в 7:20, предлагаю это решить амортизационно. В воскресенье лечь в 1 ночи, встать в 8 утра. В понедельник лечь в 12 ночи, встать в 7 утра. Во вторник лечь в час ночи, встать в 8 утра. И так далее, чтобы ко вторнику постепенно менялся режим, а потом снова возвращался в привычное состояние. Я периодически это практикую. На этой неделе не получилось. Так же надо перестать сидеть до 4 утра, там проблема в забывчивости о времени, решается с помощью напоминки. Есть еще проблема, что на выходных хочется дольше лежать, в итоге состояние ухудшается, тут надо начать делать разминку, чтобы тело не было вялым по выходным. Так же надо перестать пить чай перед сном.

Основные выводы: Желаемый результат отличается от текущего. Но близость к цели виднеется, уверен будет достигнута, не много действий требуется для этого. Я снова убедился, что много спать так же плохо, как и мало. Сплю много, значит вялый. Сплю мало, то первое время бодрость будет присутствовать, но чем ближе к концу дня, тем тяжелее мне будет. Радует, что в основном быстро засыпаю и не просыпаюсь ночью, за исключением критических случаев, когда сильно от режима отошел. Лучше всего чувствую себя, когда сплю 7 часов. Что касается напитков с кофеином, на себе особо не почувствовал, чтобы сказывалось на состоянии, ну я и не пью почти сильно кофеиновые напитки. Сложно было оценивать настроение в течение дня, по ощущениям, будто бы оно всегда одинаковое, просто энергии для проявления настроения может не хватать. Я давно стараюсь следить за своим сном, поэтому было не очень тяжело вести дневник. Теперь есть документ, который демонстрирует мои текущие проблемы и поможет мне сделать сон лучше.