

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: Охрименко А.Д.(409290)

Факультет: СУиР

Группа: R3135

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	17.09 воскресенье	18.09 понедельник	19.09 вторник	20.09 среда	21.09 четверг	22.09 пятница	23.09 суббота
Я проснулся утром (время)	09:00	06:35	10:00	09:00	09:00	06:30	07:30
Я лег спать вечером (время)	01:40	03:30	23:15	00:30	01:25	23:30	00:10
Вечером я заснул							
быстро	+	+	+	+	+	+	+
в течение некоторого времени							
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	1	0	2	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	5-10		20				
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6	5	7	9.5	8	5	7.5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	ребенок заплакал		Шумел ветер за окном				
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+		+	+			
немного отдохнувшим					+		
уставшим		+				+	+
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)							

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	17.09 воскресенье	18.09 понедельник	19.09 вторник	20.09 среда	21.09 четверг	22.09 пятница	23.09 суббота
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	нет	Черный чай с ромашкой (вечер)	Черный чай (утро, день, вечер)	Черный чай (утро) кола (день)	Черный чай (утро, день, вечер)	Зеленый чай (утро)	Энергетик (день)
Физические упражнения	Утренняя растяжка, пресс	нет	Игра в волейбол на улице	нет	нет	нет	Волейбол, настольный теннис
Прием медикаментов	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Дневной сон (если да, указать)	нет	1.5 часа	50 минут	нет	нет	нет	нет

длительность)		(14:00-15:35)	(14:00-14:50)				
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)							
Настроение в течение дня							
Очень хорошее		+					
Хорошее	+		+			+	+
Плохое					+		
Очень плохое				+			
За 2 - 3 часа до сна							
употреблял напитки, содержащие кофеин	нет	нет	да	нет	нет	нет	нет
ел сытную пищу	да	да	да	нет	да	да	да
употреблял алкоголь	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Перед сном делала лабораторную работу	Перед сном делала домашнюю работу	Смотрела видео на YouTube	Смотрела видео на YouTube	Смотрела видео на YouTube	Смотрела видео на YouTube	Смотрела видео на YouTube

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

В моем образе жизни нет четкого ритма сна и бодрствования. Все происходит хаотично и зависит от внешних обстоятельств: учебы, рабочего графика, времени возвращения домой. Можно заметить регулярные недосыпания, усталось в течение дня, не самую лучшую мозговую деятельность. В основном, время отхода ко сну зависит от количества дедлайнов, которые мне нужно закрыть. Безусловно, сон имеет важнейшее значение в жизни, ведь от его качества в первую очередь

Желаемое качество сна (ЖКС)

Я бы хотела иметь четкую структуру дня, в том числе, мне хочется урегулировать график сна и ложиться спать до полуночи и вставать в 6-7 утра, чтобы доделывать накопившиеся задачи, ведь для меня утро — самое продуктивное время суток. На мой взгляд, нужно отходить ко сну в спокойном состоянии, то есть за некоторое время до этого, человек не должен испытывать стресс, также и просыпаться человеку необходимо с мыслями о том, что его отдых прошел успешно. За нарушение качества сна, по моему мнению, отвечает неспособность людей правильно

зависит умственная и эмоциональная деятельности.

составлять дневное расписание, зачастую, люди составляют его, опираясь на количество задач, необходимых к выполнению и не оценивают свои возможности в этом плане. Триггер, который нарушает качество сна можно исправить, если планировать свой день правильно, с учетом своих возможностей.

План реализации желаемого качества сна

- ⑩ планировать дела заранее
- ⑩ рассчитывать нужное время сна
- ⑩ не задерживаться допоздна на работе/учебе
- ⑩ добавить в свое расписание ежедневный дневной сон
- ⑩ создание комфортной обстановки в спальне
- ⑩ откладывание телефона и ноутбука за пол часа до сна
- ⑩ медитации, снятие стресса
- ⑩ ограничение физической активности ближе к вечеру
- ⑩ ограничение приема тяжелой пищи перед сном

Основные выводы: В ходе лабораторной работы, я выяснила, что жить со здоровому режиму возможно, если соблюдать определенные правила. Также стало понятно, что на данный момент мой режим сна далек от идеала и это нужно менять, чтобы в будущем не было проблем со здоровьем.

В процессе работы я столкнулась с некоторыми сложностями, например, в течение недели, я забывала вовремя вносить данные в отчет и мне приходилось делать это позже, вспоминая, что было утром. Также было сложно отследить свои пищевые привычки в течение дня и свою деятельность в последние 3 часа перед сном.

Новым для меня стало то, что тяжелая пища может повлиять на качество сна и настроение после пробуждения.

