

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 «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор: Фадеев А. В.

Факультет: ИТиП

Группа: М3202

Преподаватель: Гофман О.О.



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Санкт-Петербург 2021

Цель работы: исследовать качество своего сна.

Задачи работы:

1. Пройти тест для быстрой и надежной оценки проблем со сном.
2. По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения и подготовить отчет о текущем и желаемом качестве сна.

Задание 1. Оценка дневной сонливости

Ситуация	Вероятность задремать
- Когда сижу и читаю	2
- Когда смотрю телевизор	0
- Когда сижу и не производю никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании)	1
- Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва	1
- Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства	2
- Когда сижу и с кем-то разговариваю	0
- Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя)	1

Результаты по шкале дневной сонливости: 7

Задание 2. Ведение дневника самонаблюдения качества сна и подготовка отчета по результатам анализа

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Заполняется утром							
Дата / день недели	30.09	01.10	02.10	03.10	04.10	05.10	06.10
Я проснулся утром (время)	7:38	5:53	9:03	8:10	9:10	8:40	8:28
Я лег спать вечером (время)	22:41	23:31	23:07	00:40	00:20	00:52	0:37
Вечером я заснул							
быстро			+	+	+	+	+
в течение некоторого времени	10min						
с трудом		+					
Я просыпался ночью							
количество раз	0	1	0	1	0	1	0
примерное время без сна (min)	720						
Прошлой ночью я суммарно спал (hours)	8.6	6.4	9.9	7.5	8.7	7.8	7.8
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Активн ый сосед, свет от лампы	Холод		Стресс		Забыл закрыт ь окно	
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		+	+		+	+	
немного отдохнувшим	+			+			+
уставшим							
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Сложн ый день	Рано встал по делам		Ожида ние соревн ований		Темпер атура в комнат е ниже	

Заполняется вечером								
Дата / день недели	29.09	30.09	01.10	02.10	03.10	04.10	05.10	06.10
Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)								
Утро/день/вечер	-	Утро	-	День	День	-	-	-
количество		0.5l tea		0.5l coffee	0.5l cola			
Физические упражнения	-	Волейбол 2h	Утренний бег 0.7h	-	Бег + активная ходьба	Спортзал 1.5h	Утренний бег 0.5h	Спортзал 1h
Прием медикаментов	-	Витамины утром	Витамины утром	Витамины вечер	-	Витамины утром	Витамины утро	Витамины утро
Дневной сон (если да, указать длительность)	0	0	0.4h	0	0	0	0	1.5h
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	3	2	1	0	1	0	1	2
Настроение в течение дня								
Очень хорошее				+	+	+		
Хорошее	+	+	+				+	+
Плохое								
Очень плохое								
За 2-3 часа до сна								
употреблял напитки, содержащие кофеин								
ел плотную пищу								
пил алкоголь								
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Музыка, чтение книги с iPad	Спокойна я музыка	-	Прогулка по свежему воздуху	Электрон ная книга	Прогулка по свежему воздуху	Спокойна я музыка	Спокойна я музыка

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Считаю, что мой режим сна находится в нормальном состоянии. Качество сна прямо пропорционально зависит от твоего образа жизни. Благодаря родителям я всю жизнь вел здоровый образ жизни, и в данный момент продолжаю придерживаться этого. Не имею вредных привычек, регулярно занимаюсь спортом. Иногда бывает, что режим сбивается, чаще всего из-за учебы. Бывает просыпаюсь ночью из-за каких-то внешних причин, внутренних сбоев случаются достаточно редко.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Было бы неплохо отказываться от электронных устройств перед сном. Так же было бы неплохо лечь на пару часов пораньше, чтобы получать большую дозу мелатонина, тем самым уменьшив свою сонливость в течение всего дня до нуля. Если лечь раньше, то придется вставать, а оно и к лучшему, появится время для самого себя, для анализа своих действий.

Выводы по лабораторной работе: Лабораторная работа помогла мне исследовать мой режим сна и проанализировать факторы, которые влияют на него. Считаю что мой режим сна находится в хорошем состоянии, но всегда есть к чему стремиться. Не думаю, что режим сна негативно влияет на мою жизнь, а наоборот, позитивно влияет на нее.