

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:

Некрутенко Максим Владимирович

Факультет:

СППО

Группа:

P3106

Преподаватель: Гофман О.О.



ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	3 марта	4 марта	5 марта	6 марта	7 марта	8 марта	9 марта
Я проснулся утром (время)	7:00	6:00	6:00	7:00	6:00	6:00	6:00
Я лег спать вечером (время)	00:00	23:00	00:00	23:00	23:00	23:00	23:00
Вечером я заснул							
быстро							
в течение некоторого времени	В течение 30 мин	В течение 30 мин	В течение 30 мин	В течение 30 мин	В течение 30 мин	В течение 30 мин	В течение 30 мин
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	1020	1020	1080	960	1020	1020	1020
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8	6	7	7	7	7	7
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном	Лишние мысли перед сном
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+		+		+	+	+
немного отдохнувшим		+		+			
уставшим							
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум получается	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна.	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна (максимум	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна.	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, Интенсивные тренировки менее чем за 3 часа до сна	За 2 часа до сна отказ от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна.

	заканчивать за 1.5 часа до сна)		получается заканчивать за 1.5 часа до сна)	получается заканчивать за 1.5 часа до сна)			
--	---------------------------------------	--	---	---	--	--	--

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели							
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	-	-	-	-	-	-	-
Физические упражнения	Футбольная тренировка 21:00-22:30	-	Футбольная тренировка 21:00-22:30	Футбольная тренировка 19:00-20:30	Футбольная тренировка 9:50-11:20	Футбольная игра 17:00-18:30	-
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	40 мин — 1.5 часа	40 мин — 1.5 часа	-	40 мин — 1.5 часа	40 мин — 1.5 часа	-
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	4	0	1	0	1	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)	-	Чтение книги	-	Чтение книги	Чтение книги	Чтение книги	Чтение книги

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)	Желаемое качество сна (ЖКС)
<p>В своем образе жизни я увидел закономерности: следовать расписанию дня. Учёба, футбольные тренировки и развитие(чтение книг) задают структуру моей жизни и регулярно повторяются. Ключевые элементы задающие порядок и ритм сна: лечь спать примерно в оно и то же время(+/- 1 час), за два часа до сна отказываться от всех гаджетов, последний прием пищи за 4 часа до сна, в процессе сна расслабиться и стараться ни о чем не думать. В своем образе жизни я слежу за качеством сна, чтобы быстрее восстанавливаться после футбольных тренировок, игр и набираться сил и энергии после учёбы.</p>	<p>Я хочу вести свой образ жизни так, как сейчас веду. Я хочу просыпаться во столько, во сколько сейчас просыпаюсь и быть всегда в отличном психофизиологическом состоянии. Все что нужно для этого я уже делаю. У меня нет привычек, которые необходимо поменять. Моё желаемое качество сна уже составлено и ежедневно выполняется.</p>

Основные выводы:

В ходе лабораторной работы я убедился, что моё качество и продолжительность сна мне подходит. Ничего нового я о себе не узнал, потому что у меня есть план, которому я ежедневно слеую. В процессе выполнения лабораторной работы никаких

сложностей у меня не возникло. Также я не обнаружил ничего нового, так как я уже привык, потому что следую расписанию с начала февраля.