

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: Брагин Роман Андреевич

Факультет: ПИиКТ СППО

Группа: Р3116

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	03.03.24 / Вс	05.03.24 / Пн	06.03.24Вт	07.03.24/ Ср	08.03.24 / Чт	09.03.24 / Пт	10.03.24/ Сб
Я проснулся утром (время)	8.03	9.03	8.03	8.03	8.03	6.03	8.03
Я лег спать вечером (время)	12	01	01	12	01	11	22.00
Вечером я заснул							
быстро	x	x	x	x	x	x	v
в течение некоторого времени	v	v	v	v	v	v	x
с трудом	x	x	x	x	x	x	x
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	1	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8	8	7	8	9	7	10
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	нет	нет	нет	соседи пришли поздно	нет	нет	нет
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	v	v	v	v	v	v	v
немного отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим	отдохнувшим
уставшим	x	x	x	x	x	x	x

употреблял напитки, содержащие кофеин	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
ел сытную пищу	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)	Да (за 3 часа)
употреблял алкоголь	Не пью	Не пью	Не пью	Не пью	Не пью	Не пью	Не пью
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная	использование электронных устройств, ванная

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Текущее качество сна я бы оценил около 8 из 10
Иногда могу лечь спать после 12, иногда сплю меньше положенного
Предположительно я считаю, что мне нужно спать от 8 до 9 часов, мне легче вставать, когда уже на улице солнце

Желаемое качество сна (ЖКС)

Хочу продолжить вставать в 5 утра (как это было в школе)
при этом спать примерно по 8 часов, но это сложно реализовать
так как живу в общежитии с соседями,

Основные выводы: До этого я знал всю эту информацию по поводу правильного сна, так как увлекался и увлекаюсь этой темой, да и в целом слежу за собой и своим здоровьем, но нашел для полезным повторить все эту тему. Есть некоторые вещи, с которыми я не со всем согласен, например с мелатонином, что он вырабатывается только с 23.00 – 1.00, насколько я изучал эту тему, если человек будет регулярно ложиться позже то и мелатонин будет вырабатываться ближе к тому времени, но возможно я ошибаюсь.

