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 / Bc	05.03.24 / Пн	06.03.24Вт	07.03.24/ Cp	08.03.24 / Y _T	09.03.24 / Пт	10.03.24/ C6	
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	
		Вечер	оом 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	

Заметки (факторы, которые могли	нет	нет	нет	Шум и	нет	нет	нет
повлиять на качество сна)				разговоры			

		Раздел 2.Зап	олняется вечер	ром			
Дата / день недели	03.03.24 / Bc	05.03.24 / Пн	06.03.24Вт	07.03.24/ Cp	08.03.24 / Y _T	09.03.24 / Пт	10.03.24/ Сб
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)		Кофе день (перед залом)		Кофе утро	Кофе утро	Кофе день (перед залом)	
Физические упражнения	Зарядка + растяжка	Зарядка + 2 часа силовые в зале	Зарядка + растяжка	Зарядка + баскетбол (кардио)	Зарядка + 2 часа силовые в зале	Зарядка + растяжка	Зарядка + 2 часа силовые в зале
Прием медикаментов	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном	Витами д, магний перед сном
Дневной сон (если да, указать длительность)			10 мин			10 мин	
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	0	1	0	0	1	0
		Настроени	ие в течение дн	Я			
Очень хорошее							
Хорошее	Хорошее	Хорошее	Хорошее	Хорошее	Хорошее	Хорошее	Хорошее
Плохое							
Очень плохое							
	•	3a 2 - 3	В часа до сна	<u>'</u>	<u>'</u>	•	'

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

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Желаемое качество сна (ЖКС)

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

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.