

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: Петров Вячеслав Маркович

Факультет: факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: Р3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	19.02 (пн)	20.02 (вт)	21.02 (ср)	22.02 (чт)	23.02 (пт)	24.02 (сб)	25.02 (вс)
Я проснулся утром (время)	09:00	10:00	08:10	11:30	10:30	8:00	10:40
Я лег спать вечером (время)	00:47	01:11	01:35	00:20	01:06	00:55	01:05
Вечером я заснул							
быстро	✓		✓	✓		✓	
в течение некоторого времени							✓
с трудом		✓			✓		
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	8:13	8:49	6:35	11:10	9:24	7:05	9:35
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	не было	стресс, свет	не было	не было	свет	не было	шум
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	✓			✓			✓
немного отдохнувшим		✓			✓	✓	
уставшим			✓				

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Ничего примечательного	Долго сидел ночью в телефоне	Надо было доделать лабораторную по базам данных для занятия в чт	Не было занятий с утра, поэтому спал долго	Сидел ночью в телефоне	Надо было доделать кое-что по работе и долго сидел ночью в телефоне	Ничего примечательного
--	------------------------	------------------------------	--	--	------------------------	---	------------------------

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	19.02 (пн)	20.02 (вт)	21.02 (ср)	22.02 (чт)	23.02 (пт)	24.02 (сб)	25.02 (вс)
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	не было	Утром (чай)	Утром (чай), днём (добрая кола)	не было	Утром (чай)	не было	Утром (чай)
Физические упражнения	Бадминтон (18:30–20:30)	не было	не было	не было	Разминка дома (15:00-16:00)	Бадминтон (19:00–21:00)	Разминка дома (14:00-14:30)
Прием медикаментов	не было	не было	не было	не было	не было	не было	не было
Дневной сон (если да, указать длительность)	не было	не было	не было	не было	не было	не было	не было
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	1	3	0	2	2	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)	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств	использован ие электронных устройств

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

В принципе я доволен своим сном, поскольку в среднем сплю чуть меньше 8 часов и на выходных отсыпаюсь. Бывают дни, когда я сонлив в течение дня, но они редки. Также иногда испытываю сложности с быстрым засыпанием, она связаны с тем, что я люблю засидеться в телефоне допоздна.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Следовало бы ложиться пораньше и засыпать уже к 00:00-00:30, также лучше перенести выполнение лабораторных или других работ на утро, чтобы вечером подолгу не смотреть в экран ноутбука

Основные выводы:

В ходе данной лабораторной работы я проследил, как мой организм реагирует на разное время сна, также составил дневник самонаблюдения качества сна, на основе которого сделал несколько выводов, которые приведут к улучшению сна и, следовательно, моего самочувствия в течение дня.