

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: Тимошкин Роман Вячеславович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

| Раздел 1. Заполняется утром | | | | | | | |
|--|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Дата / день недели | 26.02.24, Пн | 27.02.24, Вт | 28.02.24, Ср | 29.02.24, Чт | 01.03.24, Пт | 02.03.24, Сб | 03.03.24, Вс |
| Я проснулся утром (время) | 08:00 | 06:30 | 08:00 | 08:00 | 06:30 | 08:00 | 08:00 |
| Я лег спать вечером (время) | 00:02 | 23:17 | 21:02 | 00:27 | 23:11 | 23:23 | 00:01 |
| Вечером я заснул | | | | | | | |
| быстро | | | X | | | X | |
| в течение некоторого времени | X | | | X | | | |
| с трудом | | X | | | X | | X |
| Я просыпался ночью | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Прошлой ночью я суммарно спал (часов) | 8 | 6.5 | 9 | 11 | 6 | 8.5 | 8 |
| Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.) | - | Свет | - | Стресс | - | - | - |
| Когда я проснулся, я чувствовал себя | | | | | | | |
| выспавшимся | X | | | | | | |
| немного отдохнувшим | | | X | | | X | X |
| уставшим | | X | | X | X | | |
| Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна) | - | - | Сильно устал на | Долго делал лабораторную | - | - | - |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| употреблял напитки, содержащие кофеин | - | - | - | - | - | X | - |
| ел сытную пищу | - | X | - | - | - | X | X |
| употреблял алкоголь | - | - | - | - | - | - | - |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств | Ванна, использован ие электронных устройств |

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

| Текущее качество сна (ТКС) | Желаемое качество сна (ЖКС) |
|---|---|
| Сон регулярный с редкими отклонениями, чаще всего ложусь спать между 11 и 12 часом вечера. Часто употребляю напитки, содержащие кофеин и использую электронные устройства при отходе ко сну. Сон занимает необходимое количество места в жизни. | Текущее качество сна устраивает, возможно необходимо исключить использование электронных устройств за час до сна для более быстрого засыпания. Также потенциальным улучшением может стать снижение потребления кофе по утрам. |

Основные выводы: В ходе выполнения данной лабораторной работы я смог систематизировать контроль за своим сном и выявить возможные способы улучшения его качества. Я решил продолжить вести учет качества сна, для сбора более точной статистики, а также для соблюдения выявленных способов улучшения качества сна.