

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: Овчинников Павел Алексеевич

Факультет: Системы управления и робототехника

Группа: R3241

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	28.09 / чт	29.09 / пт	30.09 / сб	01.10 / вс	02.10 / пн	03.10 / вт	04.10 / ср
Я проснулся утром (время)	10:00	06:00	09:10	11:30	12:10	12:00	08:00
Я лег спать вечером (время)	00:40	01:10	00:20	00:10	01:30	04:20	01:30
Вечером я заснул							
быстро			✓	✓	✓		
в течение некоторого времени		✓				✓	✓
с трудом	✓						
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	2	1	2	3	0
примерное время без сна (мин)	0	0	~5	<1	~5	~15	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	7:50	4:20	8:40	11:20	10:25	7:00	6:00
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	стресс	кофе вечером	шум с улицы (рядом клуб)	—	шум с улицы (рядом клуб)	стресс	эмоциональное состояние
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	✓	✓		✓	✓		
немного отдохнувшим			✓				✓
уставшим						✓	
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	волновался перед к/р	выспался, т.к. попал на фазу	—	спал, как убитый	—	горели дедлайны	—

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	27.09 / ср	28.09 / чт	29.09 / пт	30.09 / сб	01.10 / вс	02.10 / пн	03.10 / вт
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	утро: чай 0.4 мл днём: капучино 0.3 мл	утро: чай 0.4 мл вечер: чашка американо 0.2 мл	утро: чай 0.4 мл вечер: кола без сахара	утро: чай 0.4 мл	утро: чай 0.4 мл вечер: кола без сахара	утро: чай 0.4 мл	утро: чай 0.4 мл
Физические упражнения	разминка перед плаванием днём	—	—	поддержание формы	—	—	—
Прием медикаментов	—	—	—	—	—	—	—
Дневной сон (если да, указать длительность)	—	—	—	—	—	—	—
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	2	4	2	0	0	2
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)	—	—	медитация	ванна	—	—	медитация

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

В основном структуру жизни задаёт учебный процесс, в ходе которого может сбиться режим сна. Заметил за собой, что периодически не вписываюсь в дедлайны, т.к. помимо учёбы у меня много других дел. Поэтому, постепенно, к концу недели наблюдаю повышение сонливости. Положительно сказываются вечерние ритуалы — в основном медитации и принятие ванной.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Считаю, что для хорошего состояния мне будет достаточно 7.5-8 часов сна. Думаю, не стоит есть сытную пищу перед сном, т.к. это плохо сказывается на весе и нарушает ритм сна. Ещё, как мне кажется, стоит пересмотреть свои приоритеты и не нагружать себя задачи, чтобы всё успевать и не делать дела перед сном.

Основные выводы:

- обнаружил, что совсем не просто анализировать себя, свои привычки и такой обыденный процесс как сон
- заметил, что в основном на мой сон не влияют популярные проблемы (употребление кофеина, медикаментов)
- заметил, что выпивание колы без сахара не влияет на ритм сна, но сытная пища перед сном влияет существенно

