

**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: Ткачук София Александровна

Факультет: ФИТиП

Группа: М3201

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1.Заполняется утром							
Дата / день недели	03.03.2024 (воскресенье)	04.03.2024 (понедельник)	05.03.2024 (вторник)	06.03.2024 (среда)	07.03.2024 (четверг)	08.03.2024 (пятница)	09.03.2024 (суббота)
Я проснулся утром (время)	13:00	06:30	10:30	10:30	11:40	11:00	11:30
Я лег спать вечером (время)	01:30	23:20	00:00	01:20	01:00	01:50	02:00
Вечером я заснул							
быстро				✓	✓	✓	✓
в течение некоторого времени	✓		✓				
с трудом		✓					
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	1	0	1	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	10	0	10	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	11:00	05:50	10:20	09:10	10:30	09:10	09:30
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	шум	шум, свет	✗	шум	шум	✗	✗
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	✓		✓		✓	✓	✓
немного отдохнувшим				✓			
уставшим		✓					
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	посторонние звуки	посторонние звуки, свет	✗	посторонние звуки	посторонние звуки	✗	✗

Раздел 2.Заполняется вечером							
Дата / день недели	03.03.2024 (воскресенье)	04.03.2024 (понедельник)	05.03.2024 (вторник)	06.03.2024 (среда)	07.03.2024 (четверг)	08.03.2024 (пятница)	09.03.2024 (суббота)
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	черный чай (по 1 кружке днем и вечером)	черный чай (1 кружка днем), кофе (1 кружка вечером)	черный чай (по 1 кружке днем и вечером)	черный чай (по 1 кружке днем и вечером)	черный чай (по 1 кружке днем и вечером)	черный чай (1 кружка днем), кофе (1 кружка вечером)	черный чай (по 1 кружке днем и вечером)
Физические упражнения	X	ходьба	X	X	ходьба	X	X
Прием медикаментов	X	X	X	X	X	Тантум Верде, Отривин	Отривин
Дневной сон (если да, указать длительность)	X	X	X	X	X	X	X
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	3	0	0	0	1	0
Настроение в течение дня							
Очень хорошее							
Хорошее	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Плохое						✓	
Очень плохое							
За 2 - 3 часа до сна							
употреблял напитки, содержащие кофеин	черный чай	черный чай, кофе	черный чай	черный чай	черный чай	черный чай, кофе	черный чай

ел сытную пищу	X	X	X	X	X	X	X
употреблял алкоголь	X	X	X	X	X	X	X
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	использование телефона	использование телефона	использование телефона	использование телефона	использование телефона	использование телефона	использование телефона

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

### Текущее качество сна (ТКС)

Заметила, что поздно ложусь спать из-за личных дел, поэтому сложно вставать рано утром. Такие факторы, такие как шум и свет при жизни в общежитии могут мешать спокойному сну. Регулярное употребление кофеина, использование телефона перед сном и недостаток физической активности при сидячей работе также оказывает влияние на качество сна. Однако, обычно продолжительность моего сна является достаточной для того, чтобы я чувствовала в себе энергию в течение дня (9-10 часов сна).

### Желаемое качество сна (ЖКС)

Хотелось бы сместить расписание своего сна на несколько часов раньше, т.е. раньше засыпать и раньше просыпаться. Для этого нужно будет лучше распределять свое время и выработать дисциплину, чтобы засыпать и просыпаться в одно время, даже если, например, рано вставать завтра не нужно. Также я думаю, что нужно сократить прием кофеина в вечернее время и увеличить физическую активность (например, прогулки в течение дня). Перед сном я всегда использовала телефон, что может влиять на то, как быстро я засыпаю, т.к. большой поток информации заставляет мозг работать, и уснуть становится сложнее, а синий свет мешает выработке мелатонина и засыпанию. Можно завести привычку читать книгу перед сном, чтобы мозг переключился на что-то более спокойное.

### Основные выводы:

Проведя исследование качества своего сна и сравнив текущее состояние с желаемым, я пришла к выводу, что слишком поздно ложусь спать, и хотя я сплю достаточное количество часов (9-10), мой график сдвинут на 2-3 часа. Также я заметила, что всегда использую телефон перед сном и недостаточно много двигаюсь, что влияет на желание моего организма засыпать позже. Я выделила для себя несколько главных факторов, изменения в которых помогут мне улучшить качество моего сна: регулярный режим сна, физическая активность в течение дня, сокращение использования телефона перед сном.