

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: Мироненко Артем Дмитриевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

Преподаватель: Гофман О.О.

ИТМО

Санкт-Петербург 2023

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Я проснулся утром (время)	07:00	06:00	7:00	10:00	12:00	09:00	09:00
Я лег спать вечером (время)	23:30	00:00	23:30	01:00	03:00	23:00	23:00
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)	1020	1080	1020	900	900	840	840
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9	7	5	7	8	9	9,5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	✓	✓			✓	✓	✓
немного отдохнувшим			✓	✓			
уставшим							

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	✗	✗	✗	Сосед с дрелью	✗	✗	✗
---	---	---	---	----------------	---	---	---

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	✗	✗	День 2 чашки чая	Вечер чашка чая	Утро Чашка чая	✗	✗
Физические упражнения	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений	Выполнял комплекс своих упражнений
Прием медикаментов	Утром и вечером	Утром и вечером	Утром и вечером	Утром и вечером	Утром и вечером	Утром и вечером	Утром и вечером
Дневной сон (если да, указать длительность)	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	4	3	0	0	0	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)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

7.5/10

Желаемое качество сна (ЖКС)

9/10

Основные выводы:

Из анализа данных о качестве сна за недельный период видно, что существуют определенные различия в продолжительности и качестве сна в разные дни. Общее качество сна варьируется от удовлетворительного до хорошего, хотя некоторые факторы, такие как шум от соседей, могут негативно повлиять на качество моего сна и общее самочувствие в вечернее время.

Важно отметить, что регулярные физические упражнения, прием лекарств и создание спокойной обстановки перед сном помогают мне улучшить качество сна.

Рекомендации по улучшению качества сна включают отказ от употребления сытной пищи ближе к вечеру, создание спокойной обстановки перед сном и регулярные физические упражнения. Также мне нужно рассмотреть возможные меры по снижению внешних факторов, таких как шум от соседей, чтобы обеспечить спокойный и комфортный сон.