

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: Захра дарабзадех

Факультет: ФПИ и КТ

Группа: Р3130

Преподаватель:

Быковченко Софья Алексеевна

ИТМО

Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	Вторник 18.02.2025	Среда 19.02.2025	Четверг 20.02.2025	Пятница 21.02.2025	Суббота 22.02.2025	Воскресенье 23.02.2025	Понедельник 24.02.2025
Я проснулся утром (время)	13:00	11:00	08:00	08:00	07:30	07:00	06:00
Я лег спать вечером (время)	03:00	01:00	01:30	01:00	00:00	00:00	00:00
Вечером я заснул							
быстро		Да			Да	Да	Да
в течение некоторого времени	Да		Да	Да			
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	1	0	1	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	20min	-	10min	-	-	-	-
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6h	7h	6h,30min	7h,30min	7h	6h	6h
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Шум- Стресс- Снижение активности	-	Стресс- Снижение активности	-	-	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся				Да		Да	Да
немного отдохнувшим		Да	Да		Да		
уставшим	Да						

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	<p>Соседи шумели до поздней ночи.</p> <p>Использовал телефон перед сном, что могло нарушить сон.</p>	<p>Вечером пил травяной чай, который помог расслабиться</p> <p>В комнате было тихо и темно, что улучшило качество сна. (Я купил беруши :)</p>	<p>Испытывал стресс из-за работы, что затрудняет засыпание.</p> <p>Просыпался ночью из-за кошмара.</p> <p>В комнате было холодно, и я не мог согреться.</p>	Вечером поел тяжелую пищу (пицца), что могло вызвать дискомфорт во время сна.	Весь день был активным (прогулки, встречи с друзьями), что способствовал о быстрому засыпанию	Вечером пил травяной чай, который помог расслабиться.	Вечером пил травяной чай, который помог расслабиться. <p>Читал книгу перед сном, что способствовало быстрому засыпанию</p>
--	--	---	---	---	---	---	--

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели							
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	нет	Да(день) 8 стаканов воды, чай	нет	Да(день, вечер) 8 стаканов воды	Да(день, вечер) 8 стаканов воды	Да(день) 8 стаканов воды , чай	Да(утро, вечер) чай
Физические упражнения	нет	Да	нет	нет	Да	Да	Да
Прием медикаментов	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Дневной сон (если да, указать длительность)	нет	нет	Да(2h)	нет	нет	нет	нет
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	Да (4)	Да(2)	Да(3)	нет	нет	нет	нет

Настроение в течение дня

Очень хорошее					*		
Хорошее		*		*		*	*
Плохое			*				
Очень плохое	*						

За 2 - 3 часа до сна

употреблял напитки, содержащие кофеин	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
ел сытную пищу	нет	Да	нет	Да	Да	нет	Да
употреблял алкоголь	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	упражнения для релаксации (Но это было неэффективно.)	Ванна, музыки, Медитация	использование электронных устройств, Музыки	Музыки, Упражнения на растяжку перед сном (Медитация)	Употребление хорошей пищи. музыки	Записывание мыслей	Чтение, музыки

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС):

Засыпание занимает от **10** до **20** минут, особенно если перед сном использую телефон или пью кофе.

Просыпаюсь 1–2 раза за ночь, обычно из-за шума или стресса.

Факторы, влияющие на сон:

Употребление кофеина во второй половине дня.

Использование электронных устройств перед сном.

Шум от соседей или улицы.

Стресс из-за учебы или работы.

Самочувствие после сна:

Часто чувствую себя уставшим, даже если сплю достаточно часов.

Место сна в образе жизни:

Сон занимает около 6–7 часов в сутки, но его качество низкое из-за внешних и внутренних факторов

Желаемое качество сна (ЖКС):

Засыпать в течение 10–15 минут.

Спать 6–7 часов без пробуждений.

Просыпаться бодрым и отдохнувшим.

План улучшения:

Режим сна: Ложиться спать в 11:00 и вставать в 07:00 каждый день, включая выходные.

Питание: Исключить кофеин после 15:00 и избегать тяжелой пищи за 2–3 часа до сна.

Физическая активность: Заниматься спортом 3–4 раза в неделю, но не позже 20:00.

Ритуалы перед сном:

Чтение книги или медитация за 1 час до сна.

Использование техник релаксации (дыхательные упражнения, ароматерапия).

Условия для сна:

Создать тихую и темную обстановку в спальне.

Поддерживать комфортную температуру в комнате (18–22°C).

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества сна и общего самочувствия.

Снижение уровня стресса и повышение продуктивности в течение дня.

Основные выводы:

Наблюдения:

Качество сна напрямую зависит от привычек и образа жизни.

Употребление кофеина, использование электронных устройств перед сном и стресс являются основными факторами, ухудшающими сон.

Внешние факторы, такие как шум и свет, также негативно влияют на способность заснуть и продолжительность сна.

Регулярный недосып (менее 7 часов) приводит к усталости, снижению концентрации и плохому самочувствию в течение дня.

Сложности:

Трудно отказаться от привычки использовать телефон перед сном, так как это стало частью ежедневного ритуала.

Не всегда удается соблюдать режим сна из-за учебы, работы или социальных обязательств.

Иногда сложно контролировать внешние факторы, такие как шум от соседей или уличное освещение.

Рекомендации:

Постепенно внедрять изменения в образ жизни, начиная с малых шагов. Например, сократить употребление кофеина или установить "цифровой комендантский час" за 1 час до сна.

Использовать техники релаксации, такие как медитация или дыхательные упражнения, чтобы снизить уровень стресса перед сном.

Создать комфортные условия для сна: затемнить комнату, использовать беруши для блокировки шума и поддерживать оптимальную температуру.

Планы на будущее:

Продолжать вести дневник сна для отслеживания прогресса.

Регулярно анализировать факторы, влияющие на сон, и корректировать привычки.

Постепенно увеличивать продолжительность сна до 7–8 часов, чтобы улучшить общее самочувствие и продуктивность!