**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:P3130

Преподаватель:

Быковченко Софья Алексеевна



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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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!** |  |