

**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: Горин Семён Дмитриевич

Факультет: Факультет Программной Инженерии и Компьютерной Техники

Группа: Р3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	03.03.2025/Пн	04.03.2025/Вт	05.03.2025/Ср	06.03.2025/Чт	07.03.2025/Пт	08.03.2025/Сб	09.03.2025/Вс
Я проснулся утром (время)	6:50	9:00	10:00	11:30	10:00	10:00	9:40
Я лег спать вечером (время)	23:00	00:05	02:33	01:07	01:32	00:27	23:00
Вечером я заснул							
быстро	X		X				
в течение некоторого времени		X		X	X	X	
с трудом							X
Я просыпался ночью							
количество раз	3	0	0	0	1	0	0
примерное время без сна (мин)	15	0	0	0	7	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	7,8	10	9,91	8,95	8,88	8,63	9,21
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	стресс				Шум соседей		
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		X	X				X
немного отдохнувшим				X	X	X	
уставшим	X						

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Пара в 8.10	Отсыпался после пары в 8.10	-	Мало физической активности в течение дня	Ор соседей по общежитию	-	-
---	-------------	-----------------------------	---	--	-------------------------	---	---

Раздел 2.Заполняется вечером							
Дата / день недели	03.03.2025/Пн	04.03.2025/Вт	05.03.2025/Ср	06.03.2025/Чт	07.03.2025/Пт	08.03.2025/Сб	09.03.2025/Вс
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Чай, днем, полтора литра	Чай, днем, поллитра	Чай, днем, литр	Чай, днем, литр	Чай, днем, литр	Чай, днем, литр	Чай, днем,литр
Физические упражнения	Прогулка до метро и от метро до университета (40 минут)	Прогулка до метро и от метро до университета (40 минут)	Прогулка до метро и от метро до университета (40 минут)	-	Прогулка до метро и от метро до университета (40 минут)	Прогулка до метро и от метро до университета (40 минут)	Тренировка, Современны й мечевой бой(3 часа)
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	5	2	1	1	2	1	1
Настроение в течение дня							
Очень хорошее		X					
Хорошее			X	X	X	X	X
Плохое	X						

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)	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком	Пользовался телефоном и ноутбуком

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

### Текущее качество сна (ТКС)

В целом качеством сна удовлетворен. Хотелось бы не иметь пар в 8.10.

Иногда бывает трудно заснуть т.к. подолгу сижу в телефоне перед сном.

### Желаемое качество сна (ЖКС)

Ложиться и вставать пораньше.

### **Основные выводы:**

**В ходе лабораторной работы я проследил как мой организм реагирует на разное время сна, составил дневник самонаблюдения сна и сделал выводы, которые возможно приведут к улучшению сна и моего ежедневного самочувствия.**