**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: P3108

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, Современный 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.**