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: Михайлов Петр Сергеевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: Р3111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1.Заполняется утром									
Дата / день недели	24.02 (пн)	25.02 (вт)	26.02 (cp)	27.02 (чт)	28.02 (пт)	01.03 (сб)	02.03 (вс)		
Я проснулся утром (время)	12:20	09:43	08:20	06:52	9:40	9:48	14:52		
Я лег спать вечером (время)	04:12	00:35	01:30	00:41	01:02	1:53	4:35		
Вечером я заснул									
быстро		✓	✓		✓	~			
в течение некоторого времени	~						✓		
с трудом				✓					
	Я просыпался ночью								
количество раз	1	0	0	0	0	0	2		
примерное время без сна (мин)	2	0	0	0	0	0	91		
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	08:06	09:08	06:50	06:11	08:38	07:55	8:46		
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Прозвенел будильник на 10:30	Не было	Встал поздравить брата с Днем Рождения						
Когда я проснулся, я чувствовал себя									
выспавшимся	~	✓			~				
немного отдохнувшим			✓			✓			

уставшим				~			✓
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	«Анора» не заслужила 5 оскаров. Смотрел всю ночь фильм	Проспал лекцию по матану, зато выспался :)	Долго сидел в телефоне	Хоть и успел ночью доделать лабу достаточно рано, но все равно не выспался	Ничего примечательн ого	Долги по английскому закрывал, поэтому лег на час позже	Брат в армии, поэтому телефон им выдают на определенное время, пришлось ради этого проснуться

Раздел 2.Заполняется вечером								
Дата / день недели	24.02 (пн)	25.02 (вт)	26.02 (cp)	27.02 (чт)	28.02 (пт)	01.03 (сб)	02.03 (вс)	
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Чай (утро) – 2 чашки							
Физические упражнения	Не было	Не было	Плавание (утро)	Не было	Не было	Не было	Спортзал в общаге (вечер)	
Прием медикаментов	Глицин перед сном	Не было						
Дневной сон (если да, указать длительность)	Не было							
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	2	1	0	4	0	1	2	
Настроение в течение дня								

Очень хорошее		~	~		~		~
Хорошее	~					✓	
Плохое				✓			
Очень плохое							
		3a 2 - 3	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)	Использован ие электронных устройств						

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

В целом, я удовлетворен своим сном, так как в среднем сплю чуть меньше 8 часов, а на выходных компенсирую недосып. Иногда в течение дня ощущаю сонливость, но это случается редко. Кроме того, у меня периодически возникают трудности с быстрым засыпанием, что связано с привычкой задерживаться с телефоном до позднего вечера.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Стоит стараться ложиться раньше и засыпать около 00:00— 00:30, а выполнение лабораторных и других заданий перенести на утро, чтобы вечером не проводить много времени перед экраном ноутбука.

Основные выводы:

В рамках данной лабораторной работы я изучил реакцию своего организма на разное время сна, вел дневник самонаблюдения за его качеством и на основе полученных данных сформулировал выводы, способствующие улучшению сна и, соответственно, общего самочувствия в течение дня.