**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: P3111

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 (ср) | 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 | Не было | Не было | Не было | 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 примечательного | 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 (ср) | 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 | Чай (утро) – 2 чашки | Чай (утро) – 2 чашки | Чай (утро) – 2 чашки | Чай (утро) – 2 чашки | Чай (утро) – 2 чашки | 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 | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | Не было | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| **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) | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование 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.