

**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: Кудрявцева Руслана Сегеевна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3117

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	18.02	19.02	20.02	21.02	22.02	23.02	24.02
<b>Я проснулся утром (время)</b>	9:30	9:30	9:30	8:00	10:44	11:56	06:10
<b>Я лег спать вечером (время)</b>	00:34	00:40	00:56	01:15	02:02	23:56	23:20
Вечером я заснул							
быстро				+			
в течение некоторого времени	+	+	+		+	+	
с трудом							+
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Прошлой ночью я суммарно спал (часов)</b>	8	9	9	7	9	9	6
<b>Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)</b>	-	-	-	-	-	-	Домашние питомцы
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		+	+				
немного отдохнувшим	+			+	+	+	+
уставшим							
<b>Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)</b>	Продолжительность	Продолжительность	Продолжительность	Подготовка ко сну	Продолжительность	Продолжительность	Внешние факторы

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	18.02	19.02	20.02	21.02	22.02	23.02	24.02
<b>Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)</b>	Чай (трижды в день за приемом пищи)	Чай (дважды за день), энергетик с утра	Чай (трижды в день за приемом пищи)	Чай (трижды в день за приемом пищи)	Чай (трижды в день за приемом пищи)	Чай (дважды в день за приемом пищи)	Чай (трижды в день за приемом пищи)
<b>Физические упражнения</b>	-	Физ-ра	-	Фитес	-	Плавательные	-
<b>Прием медикаментов</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Дневной сон (если да, указать длительность)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Сонливость в течение дня</b>	4	2	3	5	1	0	0

<b>(выраженность от 0 до 5)</b>							
<b>Настроение в течение дня</b>							
Очень хорошее						+	+
Хорошее	+	+	+		+		
Плохое				+			
Очень плохое							
<b>За 2 - 3 часа до сна</b>							
употреблял напитки, содержащие кофеин	+	+	+	+	+	+	+
ел сытную пищу	+	-	+	+	-	-	+
употреблял алкоголь	-	-	-	-	-	-	-
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Ванна, использован ие электронных устройств	Ванна, использован ие электронных устройств	Используй вание электронных устройств	Ванна, использован ие электронных устройств	Ванна, использован ие электронных устройств	Используй вание электронных устройств	Используй вание электронных устройств

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

### Текущее качество сна (ТКС)

Можно охарактеризовать как хорошее, но с некоторыми аспектами, которые можно улучшить. В целом, удалось спать достаточное количество часов, и утренние пробуждения были относительно легкими. Однако иногда возникали трудности с засыпанием, что могло повлиять на общее ощущение бодрствования в течение дня.

### Желаемое качество сна (ЖКС)

Желаемое качество сна включает достаточную продолжительность, чтобы организм мог полностью восстановиться. Важно легко засыпать и чувствовать себя свежим по утрам, без усталости. Регулярный режим сна и комфортные условия способствовали бы более глубокому отдыху и улучшению самочувствия.

**Основные выводы:** В среднем, я спала от 6 до 9 часов в сутки, что почти соответствует рекомендациям для взрослых. Однако наблюдались дни с недосыпом, что указывает на влияние образа жизни и внешних факторов на качество сна. Обнаружена связь между качеством сна и такими факторами, как уровень стресса, физическая активность. На основе полученных данных можно сделать выводы, что нужно придерживаться регулярного графика сна и минимизировать потребление стимуляторов перед сном.