**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: P3117

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 |
| **Я проснулся утром (время)** | 9:30 | 9:30 | 9:30 | 8:00 | 10:44 | 11:56 | 06:10 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 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) | - | - | - | - | - | - | - |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 6 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Домашние питомцы** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | + | + |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим | + |  |  | + | + | + | + |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | 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 |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | 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 (дважы в день за приемом пищи) | Чай (трижды в день за приемом пищи) |
| **Физические упражнения** | - | Физ-ра | - | Фитес | - | Плаванье | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 4 | 2 | 3 | 5 | 1 | 0 | 0 |
| **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) | Ванна, использование электронных устройств | Ванна, использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Ванна, использование электронных устройств | Ванна, использование электронных устройств | Использование электронных устройств | Использование 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.