

**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: Ануфриев Андрей Сергеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3119

Преподаватель: Гофман О.О.

**ИТМО**

Санкт-Петербург 2025

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02.2025 пн	25.02.2025 вт	26.02.2025 ср	27.02.2025 чт	28.02.2025 пт	01.03.2025 сб	02.03.2025 вс
<b>Я проснулся утром (время)</b>	8:00	8:30	8:00	7:15	8:30	9:00	9:00
<b>Я лег спать вечером (время)</b>	00:00	01:00	00:00	00:00	01:00	00:00	01:00
<b>Вечером я заснул</b>							
быстро		+	+			+	+
в течение некоторого времени	Мин 20			Мин 25			
с трудом					+		
<b>Я просыпался ночью</b>							
количество раз	1	0	1	0	1	1	0
примерное время без сна (мин)	2		2		5	10	
<b>Прошлой ночью я суммарно спал (часов)</b>	8	7:30	8	7:15	7:30	9	8
<b>Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)</b>	<b>Свет сдача лабы</b>	<b>свет</b>	<b>свет</b>	<b>Свет, не было тренировки</b>	<b>свет</b>	<b>Свет</b>	<b>свет</b>
<b>Когда я проснулся, я чувствовал себя</b>							
выспавшимся		+			+	+	+
немного отдохнувшим	+		+				
уставшим				+			

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Сегодня сдача лабы, и мне оч. Надо её сдать	На ночь много поел, т.к. поздно после тренировки вернулся	Просыпался в туалет	Я вчера не устал и из-за этого долго засыпал	Без будильника	Без будильника	Без будильника
---	---	---	---------------------	--	----------------	----------------	----------------

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	24.02.2025 пн	25.02.2025 вт	26.02.2025 ср	27.02.2025 чт	28.02.2025 пт	01.03.2025 сб	02.03.2025 вс
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	-	-	-	-	-	-	-
Физические упражнения	+ вечером	+ вечером		+ вечером	+ вечером	+ днём	+ утром
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	Часа 1,5 после тренировки
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	3	3	4	5	1	1	1
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)	<b>Просмотр лекции+дз</b>	<b>тренировка</b>	<b>Лабу писал</b>	<b>книжка</b>	<b>Лабу делал</b>	<b>Книжка+лекция</b>	<b>ванна</b>

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

### Текущее качество сна (ТКС)

Текущее состояние сна меня в принципе устраивает, проветривать ещё надо и почаще перед сном ходить гулять.

### Желаемое качество сна (ЖКС)

В идеале, конечно, не засыпать на лекциях и в метро, избавиться от постоянной сонливости, но это уже норма

**Основные выводы:** не надо так много воды на ночь пить, стараться раньше ложиться, избавиться от телефона перед сном.

