**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: P3119

Преподаватель: Гофман О.О.



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 |
| **Я проснулся утром (время)** | 8:00 | 8:30 | 8:00 | 7:15 | 8:30 | 9:00 | 9:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:00 | 01:00 | 00:00 | 00:00 | 01:00 | 00:00 | 01:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | + | + |  |  | + | + |
| в течение некоторого времени | Мин 20 |  |  | Мин 25 |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  | + |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 2 |  | 2 |  | 5 | 10 |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 7:30 | 8 | 7:15 | 7:30 | 9 | 8 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **Свет сдача лабы** | **свет** | **свет** | **Свет, не было тренировки** | **свет** | **Свет** | **свет** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| 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) | **Просмотр лекии+дз** | **тренировка** | **Лабу писал** | **книжка** | **Лабу делал** | **Книжка+лекция** | **ванна** |

**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.**