**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:

Григорьев Даниил Александрович

Факультет:

Факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа:

P3116

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)** | 06:41 | 10:00 | 09:03 | 06:31 | 09:51 | 09:34 | 08:38 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 00:13 | 02:28 | 01:27 | 02:06 | 00:57 | 01:18 | 02:07 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | да |  | да |  | да | да |  |
| в течение некоторого времени |  | да |  |  |  |  | да |
| с трудом |  |  |  | да |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 6:28 | 7:32 | 7:36 | 4:25 | 8:54 | 8:16 | 6:31 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | Шумели соседи в общежитии | **-** | **-** | Стресс перед контрольной | **-** | **-** | Приболел |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | да | да | да |  |  | да |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  | да |  | да |
| уставшим |  |  |  | да |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Устал | Засиживание допоздна | - | Предстоящая контрольная | - | Устал | Засиживание допоздна |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Кофе днем | - | - | Кофе утром | - | - | - |
| **Физические упражнения** | - | Фитнес | - | - | Фитнес | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | Полтора часа | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  | да |  |
| Хорошее | да |  | да |  | да |  | да |
| Плохое |  | да |  | да |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2 - 3 часа до сна** | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| ел сытную пищу | да | да | нет | нет | да | да | нет |
| употреблял алкоголь | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации) | Душ | Душ, чтение книги | Чтение книги | Чтение книги | Слушал музыку перед сном | **-** | Душ |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**   * Время отхода ко сну варьируется от 00:13 до 02:28, что свидетельствует о нерегулярном графике сна. * Продолжительность сна также колеблется: от 4 часов 25 минут (минимум) до 8 часов 54 минут (максимум). * Время пробуждения также нестабильно – от 06:31 до 10:00. * Средняя продолжительность сна составляет около 7 часов, но есть значительные колебания, например, минимальное значение – 4:25, максимальное – 8:54. * В будние дни засыпание чаще происходило без трудностей, но перед контрольной ночью наблюдался стресс. * Сонливость в течение дня варьировалась от 0 до 4 по шкале интенсивности, что указывает на неполноценное восстановление в некоторые дни. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**   * Установить регулярный график сна (Ложиться спать не позже 00:00 и просыпаться около 07:30) * Оптимизировать условия сна (Использовать беруши, когда шумят соседи) * Снизить стресс перед сном * Пить кофе до 14:00 * Добавить больше занятий спортом * Поддерживать полезные привычки перед сном: читать книги, не использовать гаджеты за час до сна * Исключить тяжелую пищу за 2-3 часа до сна. |

**Основные выводы:**

В ходе выполнения лабораторной я узнал много нового о своих привычках сна и их влиянии на общее самочувствие. Оказалось, что мой график сна довольно хаотичен: время засыпания варьировалось от 00:13 до 02:28, что приводило к разной продолжительности сна и влияло на утреннее состояние. В те дни, когда я спал менее 6 часов, отмечалась повышенная сонливость и ухудшение настроения. Кроме того, я заметил, что поздний прием пищи и употребление кофеина в течение дня могли оказывать влияние на качество сна, но основным фактором все же было засыпание в разное время. Сон также страдал из-за стресса, особенно перед важными работами (контрольная работа). В процессе наблюдения возникли определенные сложности. Во-первых, мне было трудно ложиться спать в одно и то же время, особенно в дни с высокой учебной нагрузкой. Во-вторых, я иногда забывал заполнять дневник сразу после пробуждения, из-за чего приходилось вспоминать детали позже, что влияло на точность записей. Также я раньше не обращал внимания на влияние питания на сон, но после анализа дневника стало очевидно, что поздний ужин может ухудшать качество сна. Исходя из этих наблюдений, я постараюсь придерживаться более стабильного режима сна, ограничить употребление кофеина во второй половине дня и скорректировать вечерние привычки, чтобы улучшить его качество.