

### 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: Суворов Станислав Денисович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель: Гофман О.О.

# ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

		Раздел 1.3	аполняется утро	M			
Дата / день недели	24.02	25.02	26.02	27.02	28.02	01.03	02.03
Я проснулся утром (время)	07:30	08:00	07:45	07:50	08:10	07:40	09:00
Я лег спать вечером (время)	00:30	01:00	00:50	00:45	01:10	00:30	01:20
	1	Вече	ом я заснул	<u>l</u>	1	<u>l</u>	<u> </u>
быстро	<b>√</b>		<b>√</b>		<b>√</b>	<b>√</b>	
в течение некоторого времени		<b>√</b>		<b>√</b>			<b>√</b>
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню
примерное время без сна (мин)	-	-	-	-	-	-	-
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6 ч 50 мин	6 ч	6 ч 55 мин	6 ч 50 мин	7 ч	7 ч 10 мин	7 ч 40 мин
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Шум за окном	Поздний энергетик	Долго сидел в телефоне	Жарко в комнате	Поздно ел	Стресс из-за учёбы	Поздно лёг
		 Когда я просну	 лся, я чувствова	 лл себя			
выспавшимся			<b>√</b>		<b>√</b>		✓
немного отдохнувшим	<b>√</b>	<b>√</b>		<b>√</b>			
уставшим						<b>√</b>	
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Поздно ел, долго сидел в телефоне перед сном	Выпил энергетик вечером	Открыл окно, стало легче	Засыпал под видео	Открыл окно, стало легче	Много думал перед сном	Лёг пораньше – стало лучше

Раздел 2.Заполняется вечером								
Дата / день недели	24.02	25.02	26.02	27.02	28.02	01.03	02.03	
Почития одновничници на фанци на б	Vene							
Напитки, содержащие кофеин: чай,	Утро – вода,							
кофе, кока-кола и т.д. (если да, то	вечер – чай							
укажите половину дня утро/день/вечер и количество)								
Физические упражнения	Мини-	Зал	Зал	чилл	Мини-	Зал	Мини-	
Физические упражнения	футбол	Jan	Jan	ЧИЛЛ	футбол	Jan	футбол	
Прием медикаментов								
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-	
Сонливость в течение дня	0	0	0	0	0	0	0	
(выраженность от 0 до 5)								
	Настроение в течение дня							
Очень хорошее								
Хорошее	✓	✓	✓		✓	✓	<b>√</b>	
Плохое				✓				
Очень плохое								
		3a 2 -	3 часа до сна				•	
употреблял напитки, содержащие кофеин	Нет	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	
ел сытную пищу	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Да	
употреблял алкоголь	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Ноут, телефон, работа, Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	Ноут, телефон, работа Музыка	

#### ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)
Качество сна в целом хорошее, так как я спланировал учебный процесс так, чтобы вся работа выполнялась в университете. В общежитии я в основном отдыхаю и занимаюсь бытовыми делами. Иногда режим сбивается, но из-за высокой нагрузки быстро возвращается в норму.

Желаемое качество сна (ЖКС)
В целом, мой режим сна меня устраивает. В идеале хотелось бы минимизировать ситуации, из-за которых он нарушается, но полностью избежать их едва ли возможно.

Основные выводы: Продолжать поддерживать сон в том же духе

Правильный сон — ключевой фактор высокой успеваемости и продуктивности в течение дня!