

**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: P3115

Преподаватель: Гофман О.О.

Санкт-Петербург 2025

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **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 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | ✓ |  | ✓ |  | ✓ | ✓ |  |
| в течение некоторого времени |  | ✓ |  | ✓ |  |  | ✓ |
| 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 проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |
| немного отдохнувшим | ✓ | ✓ |  | ✓ |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  | ✓ |  |
| **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** |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Утро – вода, вечер – чай |  |  |  |  |  |  |
| **Физические упражнения** | Мини-футбол | Зал | Зал | чилл | Мини-футбол | Зал | Мини-футбол |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |
| Плохое |  |  |  | ✓ |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 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!