

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: Решетников Сергей Евгеньевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3108

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025	09.03.2025
Я проснулся утром (время)	~7:20	~9:20	~8:40	~7:10	~7:00	~9:30	~10:00
Я лег спать вечером (время)	~01:00	~00:00	~00:30	~01:00	~23:30	~01:20	~02:00
Вечером я заснул							
быстро	-	+	+	+	-	+	+
в течение некоторого времени	+	-	-	-	-	-	-
с трудом	-	-	-	-	+	-	-
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	~4	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	0	0	30	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6	9	8	6	7	8	8
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Шум соседей	-	-	-	Шум соседей, простуда	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	-	+	-	-	-	+	+
немного отдохнувшим	+	-	+	+	-	-	-
уставшим	-	-	-	-	+	-	-
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)							

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)	1) Чай ~600 мл, днём и вечером	1) Чай ~600 мл, днём и вечером	1) Энергетик 1 шт, днём 2) Чай ~200 мл, вечером	1) Чай ~400 мл, утром и днём	1) Утром кофе ~150 мл	1) Чай ~400 мл, утром и днём	1) Чай ~400 мл, утром и днём
Физические упражнения	-	-	Пробежка 5км	-	-	Пробежка 4км	-
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-

Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	2	1	3	1	3	0	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)	Душ, использован ие ноутбука с фильтром синего	Использован ие ноутбука с фильтром синего	Пробежка, использован ие ноутбука с фильтром синего	Использован ие ноутбука с фильтром синего	Использован ие ноутбука с фильтром синего	Душ, использован ие ноутбука с фильтром синего	Пробежка, использован ие ноутбука с фильтром синего

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

На данный момент я оцениваю качество своего сна как средне-высокое. Однако я заметил, что ложусь обычно в промежутке с 12 до часу ночи, и это значительно влияет на качество сна в случае раннего подъёма. Также была замечена очень сильная сезонная зависимость (длиннее астрономическая ночь — хуже подъём)

Желаемое качество сна (ЖКС)

Я бы хотел сместить время засыпания на 11-12 часов вечера, чтобы было проще подниматься на пары.

Также очень бы хотелось как-то уменьшить влияние времени года на качество сна, поэтому рассматриваю вариант покупки светобудильника, однако не уверен, что это эффективно, да и сосед скорее всего не оценит.

Основные выводы:

Во время выполнения лабораторной работы я узнал, что с качеством сна у меня не всё так плохо, как я думал. Я отметил, что в значительном количестве дней я спал по 6 часов, что ни есть хорошо, поэтому хочу попробовать сместить время засыпания ближе к 23:00