**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, использование ноутбука с фильтром синего | Использование ноутбука с фильтром синего | Пробежка, использование ноутбука с фильтром синего | Использование ноутбука с фильтром синего | Использование ноутбука с фильтром синего | Душ, использование ноутбука с фильтром синего | Пробежка, использование 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 зависмость (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