

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: Павленко И.Д.

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3117

Преподаватель: Гофман О.О.

ИТМО

Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02/пн	25.02/вт	26.02/ср	27.02/чт	28.02/пт	1.03/сб	2.03/вс
Я проснулся утром (время)	11:00	6:30	8:00	12:30	11:00	6:30	12:11
Я лег спать вечером (время)	02:32	22:50	02:45	02:12	00:20	01:21	3:32
Вечером я заснул							
быстро	+	+		+		+	
в течение некоторого времени			+		+		
с трудом							+
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9	4	9	9.5	8.5	6	11
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют	отсутствуют
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+		+	+	+		+
немного отдохнувшим							
уставшим		+				+	

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	-	Поздно лег, доделывал лабораторную	Лег пораньше для компенсации сна за пред. день. За час до сна не занимался мозговой деятельностью.	Долго пользовался телефоном перед сном, но не помешало чувствовать бодрым на утро.	Готовился к защите лабораторной, но не помешало чувствовать бодрым на утро.	Мало спал, психологически тяжело ехать в университет в субботу к 8.	Выходной день, отоспался за всю неделю, перед сном принял ванну.
--	---	------------------------------------	--	--	---	---	--

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	24.02/пн	25.02/вт	26.02/ср	27.02/чт	28.02/пт	1.03/сб	2.03/вс
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Чай (утро, 0.3) Кофе (День, 0.3)	Чай (утро, 0.3) Кофе (День, 0.3) Чай (Вечер, 0.3)	Чай (утро, 0.3) Кофе (День, 0.3)	Чай (утро, 0.3) Кофе (День, 0.3) Кока-кола (Вечер, 0.5)	Чай (утро, 0.3) Кофе (День, 0.3) Чай (Вечер, 0.3)	Чай (утро, 0.3) Кока-кола (День, 0.5) Чай (Вечер, 0.3)	Чай (утро, 0.3) Чай (Вечер, 0.3)
Физические упражнения	-	-	Бег (19-19:45)	-	-	-	-
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	30 мин	-	-	-	-
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	3	1	0	0	2	0
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)	Использован ие электронных устройств	Использован ие электронных устройств	Музыка	Использован ие электронных устройств	Использован ие электронных устройств	Музыка, использован ие электронных устройств	Ванна, использован ие электронных устройств

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Текущее качество сна не очень хорошее.
Поздний отход ко сну и нестабильное время подъема.
В большинстве случаев я засыпаю быстро, но иногда с затруднением из-за света экрана устройств.
В некоторые дни есть усталость после пробуждения и умеренная дневная сонливость.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Регулярный режим, быстрое засыпание, отсутствие дневной сонливости, ежедневное чувство бодрости после пробуждения.

Основные выводы:

В ходе выполнения работы я заполнил дневник самонаблюдения качества сна, что помогло мне проанализировать мой сон и выявить проблемы. В дальнейшем это поможет мне улучшить мое качество сна, которое влияет на все сферы жизни.