### 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: Храбров Артём Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

# ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1.Заполняется утром								
Дата / день недели	27.02.2025	28.02.2025	3.01.2025	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	
Я проснулся утром (время)	11:15	10:30	10:15	9:30	9:30	10:00	11:00	
Я лег спать вечером (время)	3:30	2:30	2:00	1:50	2:00	2:20	2:30	
Вечером я заснул								
быстро		*	*	*	*	*		
в течение некоторого времени	*						*	
с трудом								
		Я просн	ыпался 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)	7	7:30	7	8	7:30	7:30	7:40	
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Стресс, простуда	нету	нет	Лаба по БД	нет	Машина стиральная мешала	нету	
Когда я проснулся, я чувствовал себя								
выспавшимся		*	*	*	*		*	
немного отдохнувшим						*		
уставшим	*							

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	простуда	нет	нет	нет	нет	нет	нет	
--	----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

Раздел 2.Заполняется вечером								
Дата / день недели	27.02.2025	28.02.2025	3.03.2025	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Кола, на протяжении дня. Около литра	Кола весь день	Чай вечером	нет	Кола	нет	Кола	
Физические упражнения	зал	Ходьба много	зал	нет	зал	нет	зал	
Прием медикаментов	нет	нет	нет	нет	Нет	нет	нет	
Дневной сон (если да, указать длительность)	нет	нет	нет	неь	нет	нет	нет	
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	0	0	0	0	0	0	
		Настроен	ие в течение дн	Я				
Очень хорошее					*			
Хорошее	*	*	*	*		*	*	
Плохое								
Очень плохое								
За 2 - 3 часа до сна								

употреблял напитки, содержащие кофеин	нет	нет	нет	Нет	Нет	нет	Нет
ел сытную пищу	нет	нет	нет	Неь	нет	неь	нет
употреблял алкоголь	нет	нет	нет	Нет	нет	нет	нет
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Каточка в пабг	Каточка в летал компани и в пабг	Делал лабу по БД	Не помню	душ	Тик ток	Лаба по проге

## ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Желаемое качество сна (ЖКС)

Время ухода ко сну и подъема смещено. Сон без прерываний, по времени достаточно, самочувствие на утро хорошее. Засыпаю быстро.

**Ложиться спать пораньше в 12:00 и вставить пораньше, около 8** часов утра.

### Основные выводы:

Я изучил свое качество сна, выявил недостатки и положительные стороны. Теперь можно подумать как улучшить свое качество сна.