**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 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)** | 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 |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | |
| 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)**  **Время ухода ко сну и подъема смещено. Сон без прерываний, по времени достаточно, самочувствие на утро хорошее. Засыпаю быстро.** | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  **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.**