**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: Евграфов Артём Андреевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3109

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я проснулся утром (время)** | 10:05 | 10:12 | 9:58 | 10:08 | 10:15 | 10:01 | 9:50 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 1:10 | 1:05 | 1:15 | 1:00 | 2:20 | 1:10 | 1:05 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | + | + |  | + |  | + | + |
| в течение некоторого времени |  |  | + |  | + |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8,5 | 8,3 | 8,6 | 9 | 7,2 | 8,5 | 9 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **-** | **-** | **шум** | **-** | **стресс** | **-** | **-** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + |  | + |  | + | + |
| немного отдохнувшим |  |  | + |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  | + |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** | Плотные шторы (положительно), отсутствие внешних раздражителей | Плотные шторы (положительно), отсутствие внешних раздражителей | Шум бетономешалки (отрицательно) | Плотные шторы (положительно), отсутствие внешних раздражителей | Плохой сон на фоне стресса | Плотные шторы (положительно), отсутствие внешних раздражителей | Плотные шторы (положительно), отсутствие внешних раздражителей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| **Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)** | Чай, 0.5 литра, вечер | Чай, (2 по 0.5 л.), день и вечер | - | - | Чай, 0.5 литра, утро | Чай, 0.5 литра, вечер | - |
| **Физические упражнения** | - | - | Пара по стретчингу | - | Волейбол | - | - |
| **Прием медикаментов** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 1 | 3 | - | 4 | - | - |
| **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) | Чтение электронной книги | Чтение электронной книги | Чтение электронной книги | Чтение электронной книги | Использование ноутбука в учебных целях | Чтение электронной книги | Чтение электронной книги |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Текущее качество сна я считаю неплохим, большую часть недели получалось спать приемлемое количество часов, что положительно сказалось на моём общем состоянии в течение следующего дня. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  Желаемое качество сна подразумевает полное отсутствие сонливости в течение дня, отход ко сну до 1 часа ночи, отсутствие негативно влияющих на сон занятий (использование электронных устройств) за несколько часов до сна и стабильный режим. |

**Основные выводы:**

В ходе выполнения данной лабораторной работы я собрал статистику количества часов сна на протяжении недели (мои умные часы отслеживают время и качество сна), а также провевёл анализ корреляции между количеством часов сна и моего общего состояния, настроения в течение дня; были также выявлены факторы, которые влияют на качество сна (например, занятия перед сноим). Лабораторная работа помогла понять, как важно поддерживать режим сна и следить за своим здоровьем, поскольку это прямо влияет на настроение и общее состояние в течение следующего дня.