

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: Пчелкин Илья Игоревич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3106

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	02.03.2025	03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025
Я проснулся утром (время)	09:30	11:30	9:00	7:00	8:30	10:00	11:30
Я лег спать вечером (время)	02:00	02:00	03:00	1:50	2:00	3:00	01:00
Вечером я заснул							
быстро		+	+	+		+	
в течение некоторого времени	+				+		
с трудом							+
Я просыпался ночью							
количество раз	2	0	1	0	0	1	1
примерное время без сна (мин)	3	0	10	0	0	5	40
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	7	8	5:50	4:50	6	7:50	7:50
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Поздний отход ко сну, стресс	Поздний отход ко сну	Поздний отход ко сну	Поздний отход ко сну	Поздний отход ко сну	Поздний отход ко сну, стресс	Поздний отход ко сну, стресс
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+	+					+
немного отдохнувшим			+	+		+	
уставшим					+		

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	много лишних мыслей		много лишних мыслей		много лишних мыслей		поздно пришел домой после гулянки с друзьями, поспал с 3 до 7:50 и проснулся, 40 минут переписывался со знакомым и лег дальше спать до 11:30
--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	--

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	02.03.2025	03.03.2025	04.03.2025	05.03.2025	06.03.2025	07.03.2025	08.03.2025
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер	Чай черный – утро Чай зеленый - вечер
Физические упражнения	-	Тренировка в спортзале	-	-	Тренировка в спортзале	-	-
Прием медикаментов	-	-	-	-	-	-	-
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	Дневной сон на лекции по Бадам данных ~30 минут	-	-	-	-	-

Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	0	0	2	3	2	1	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)	использован ие электронных устройств, музыка	использован ие электронных устройств, музыка	использован ие электронных устройств, музыка, душ	использован ие электронных устройств, музыка, душ	использован ие электронных устройств, музыка	использован ие электронных устройств, музыка	использован ие электронных устройств, музыка, душ

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)	Желаемое качество сна (ЖКС)
Режим сна сбит из-за того что часто ложусь поздно и в разное время. Часто засыпаю поздно потому что нет утренних пар, но когда они появляются, приходится вставать рано и чувствовать себя не очень бодро весь день. В последнее время стал часто просыпаться в районе 5-7 утра, я думаю это из-за некоторых личных переживаний. Также я часто ем и пью чай (зеленый) за 2 часа до сна, что тоже плохо влияет на качество сна.	Я хочу нормальный режим сна, т.е. всегда засыпать и просыпаться в одно время и спать не меньше 8 часов, возможно стоит попробовать меньше использовать компьютер и телефон перед сном и пытаться меньше нервничать по мелочам.

Основные выводы:

Правильный сон очень важен, чтобы было хорошее настроение и силы. В данный момент у меня сбит режим и это является главной причиной усталости и побочной причиной не очень хорошего настроения. Я это понимаю, т.к. долгое время до этого у меня был хороший режим сна. Его сложно поддерживать и очень легко сбить, например поздней прогулкой с друзьями, но всё же в дальнейшем я буду пытаться наладить свой сон и пробовать разные методы. Ведение этого дневника помогло мне немного структурировать информацию о своем сне.