**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: P3106

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 Базам 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) | использование электронных устройств, музыка | использование электронных устройств, музыка | использование электронных устройств, музыка, душ | использование электронных устройств, музыка, душ | использование электронных устройств, музыка | использование электронных устройств, музыка | использование 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 некотрых 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.