**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:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Быковченко С. А.



Санкт-Петербург 2025

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2025 | 04.03.2025 | 05.03.2025 | 06.03.2025 | 07.03.2025 | 08.03.2025 | 09.03.2025 |
| **Я проснулся утром (время)** | 09:30 | 11:30 | 9:00 | 7:00 |  |  |  |
| **Я лег спать вечером (время)** | 02:00 | 02:00 | 03:00 | 1:50 |  |  |  |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро |  | + | + | + |  |  |  |
| в течение некоторого времени | + |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 2 | 0 | 1 | 0 |  |  |  |
| примерное время без сна (мин) | 3 | 0 | 10 | 0 |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 7 | 8 | 5:50 | 4:50 |  |  |  |
| **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 |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся | + | + |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  | + | + |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 03.03.2025 | 04.03.2025 | 05.03.2025 | 06.03.2025 | 07.03.2025 | 08.03.2025 | 09.03.2025 |
| **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 |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |

**Основные выводы:**