

**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: Фам Данг Чунг Нгия

Факультет: Факультет программной инженерии и  
компьютерной техники

Группа: Р3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
<b>Я проснулся утром (время)</b>	07:30	09:00	09:00	07:30	08:00	09:00	10:00
<b>Я лег спать вечером (время)</b>	11:00	00:30	00:30	11:30	00:00	02:00	11:30
<b>Вечером я заснул</b>							
быстро				X	X		
в течение некоторого времени	X	X	X			X	
с трудом							X
<b>Я просыпался ночью</b>							
количество раз	0	0	1	1	0	0	0
примерное время без сна (мин)			5 минут	5 минут			
<b>Прошлой ночью я суммарно спал (часов)</b>	7 часов	8 часов	7 часов	8 часов	8 часов	7 часов	8 часов
<b>Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)</b>	шум	стресс	Свет моего соседа	Свет моего соседа	нет	нет	нет
<b>Когда я проснулся, я чувствовал себя</b>							
выспавшимся		X	X				X
немного отдохнувшим					X		
уставшим	X			X		X	
<b>Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)</b>	шум	стресс	Свет моего соседа	Свет моего соседа	нет	нет	нет

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели	понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)							
Физические упражнения	Да	Да	Да	Нет	Нет	Да	Да
Прием медикаментов							
Дневной сон (если да, указать длительность)		Нет	Нет	Да	Да	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				х	х	х	х
Плохое	х	х	х				
Очень плохое							
За 2 - 3 часа до сна							
употреблял напитки, содержащие кофеин							
ел сытную пищу	х	х	х	х	х	х	хх

употреблял алкоголь							
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)		<b>x</b>			<b>x</b>		<b>x</b>

### ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

#### Текущее качество сна (ТКС)

**Сейчас моё качество сна хорошо. Я спал достаточно 7-8 часов, спал глубоко, и не просыпался в течение сна. Мои соседы не издают шум ни больше всего поэтому мой сон не мешается.**

#### Желаемое качество сна (ЖКС)

**Я хочу лучший постельное бельё. Я хочу снизить стресс учёбы чтобы комфортно спать. И я мечтаю о кондиционере в комнате.**

**Основные выводы:** На этой лекции я узнал как проверять качество своего сна. Я знаю свою оценку дневной сонливости. Я знаю, почему в один день я спал хорошо, а в другой — нет. Оттуда я знал, что делать, чтобы улучшить свой сон. Когда я хорошо сплю, я могу работать и учиться продуктивнее.

