**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: Снагин Станислав Максимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.Заполняется утром** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02 Пт | 01.03 Сб | 02.03 Вс | 03.03 Пн | 04.03 Вт | 05.03 Ср | 06.03 Чт |
| **Я проснулся утром (время)** | 6:30 | 10:00 | 11:00 | 6:00 | 6:30 | 6:00 | 10:00 |
| **Я лег спать вечером (время)** | 01:00 | 02:00 | 22:00 | 21:00 | 21:00 | 18:00 (это не шутка) | 22:00 |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | |
| быстро | ✅ |  | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |  |
| в течение некоторого времени |  | ✅ |  |  |  |  | ✅ |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | |
| количество раз | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| примерное время без сна (мин) | 0 | 0 | Не знаю | 10 минут, в 5 утра где-то | 0 | C 01:00 до 05:00 | 0 |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** | 8 | 9 | 8 | 8 | 9.5 | 9 | 11-12 |
| **Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** | **--** | **Приснился кошмар, что меня взяли на СВО, видел взрывы во сне** | **Было невыносимо жарко** | **--** | **--** | **Было очень холодно, я простудился :/** | **Друзья посреди ночи позвали играть в майнкрафт** |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | |
| выспавшимся |  | ✅ |  | ✅ | ✅ |  |  |
| немного отдохнувшим | ✅ |  |  |  |  | ✅ |  |
| уставшим |  |  | ✅ |  |  |  | ✅ |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  | Не думать о вещах перед сном, которые вызывают у меня стресс | Это был период наибольшей активности / продуктивности | | | | Запирать комнату на ночь, чтобы такого больше не повторялось |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2.Заполняется вечером** | | | | | | | |
| **Дата / день недели** | 28.02 Пт | 01.03 Сб | 02.03 Вс | 03.03 Пн | 04.03 Вт | 05.03 Ср | 06.03 Чт |
| Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество) | *(кофе очень-очень слабит мой стул) -* | - | - | - | Энергетик Adrenaline Rush 0.3 | - | - |
| **Физические упражнения** | - | Тягал железо вечером | Тягал железо вечером | Тягал железо вечером | Тягал железо вечером | - | - |
| **Прием медикаментов** | БАДы: витамин D3 10 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка | БАДы: витамин D3 5 межд. Единиц, вит. K 1 таблетка |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** | - | - | - | - | - | - | - |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** | 1 | 0 | 0 | 4 | 2 | 0 | 3 |
| **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) | **Ванная** | **Ванная** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)**  Текущее качество сна хорошее. Нет выраженного недостатка во сне, так как я организовал учебный план таким образом, что вся работа делается в стенах университета; в общежитии я, как правило, только отдыхаю и выполняю бытовые обязанности. Бывают исключения и режим сбивается, но из-за высокой нагрузки он выходит на прежний уровень. | **Желаемое качество сна (ЖКС)**  В целом, мой режим сна меня устраивает. В идеале избавиться от форс-мажорных обстоятельств, когда сон сбивается, но это почти невозможно. |

**Основные выводы:** Продолжать поддерживать сон в том же духе. Стараться не питаться ночью, даже когда голоден (заменить на орехи). При сбитом режиме стараться не уснуть в течение дня, даже если очень хочется + бег и упражнения помогают быстро вырубиться.

Правильный сон — ключевой фактор высокой успеваемости и продуктивности в течение дня!