

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: Марьин Григорий Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3112

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	21.02 Пятница	22.02 Суббота	23.02 Воскресенье	24.02 Понедельник	25.02 Вторник	26.02 Среда	27.02 Четверг
Я проснулся утром (время)	8:30	10:00	12:20	10:00	8:30	9:30	11:30
Я лег спать вечером (время)	02:15	01:30	02:20	01:00	2:15	01:50	02:00
Вечером я заснул							
быстро		+		+	+	+	
в течение некоторого времени			+				+
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	0	1	0	0	1	0	0
примерное время без сна (мин)	0	1	0	0	3	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6	8	10	9	6	7.5	9.5
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	-	-	-	-	Стресс, волнение	-	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		+		+		+	+
немного отдохнувшим	+		+		+		
уставшим							

Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Утром на улице был шум техники, плохо спалось из-за этого	Забыл закрыть окно перед сном из-за чего проснулся ночью, так как было холодно	Долго сидел за лабораторной работой.		Готовился к контрольной работе по математическому анализу		
---	---	--	--------------------------------------	--	---	--	--

Раздел 2. Заполняется вечером							
Дата / день недели							
Напитки, содержащие кофеин: чай, кофе, кока-кола и т.д. (если да, то укажите половину дня утро/день/вечер и количество)	Утром чашка кофе. Кола вечером	Утром чашка кофе.	-	Кола в течение дня	Энергетик утром. Кофе в обед.	Кофе утром. Кола вечером	-
Физические упражнения	-	Легкая разминка утром	-	Тренировка фитнес	-	Легкая разминка утром	-
Прием медикаментов	Поливитамины	Поливитамины	Поливитамины	Поливитамины	Поливитамины	Поливитамины	Поливитамины
Дневной сон (если да, указать длительность)	-	-	-	-	-	-	-
-Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	1	0	0	1	2	1	0
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)	Музыка, использован ие электронны х устройств	использован ие электронны х устройств	Ванна, использован ие электронны х устройств	использован ие электронны х устройств	Музыка, использован ие электронны х устройств	использован ие электронны х устройств	Чтение, исп ользование электронны х устройств

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Желаемое качество сна (ЖКС)

Сон не регулярный, зависит от количества работы, которую нужно сделать.
Употребляю кофеин, всегда использую электронные устройства перед сном.

Регулярный сон 8-9 часов в день. Хотелось бы просыпаться утром без будильника и чувствовать себя полностью отдохнувшим с большим количеством энергии. Так же хотелось бы отказаться от кофеина полностью.

Основные выводы: в ходе данной лабораторной работы я увидел, что у меня есть проблемы с режимом сна, я обратил внимание что мешает мне наладить режим сна. Опыт с дневником самонаблюдения за качеством сна показался мне интересным, выявил недостатки. Цель лабораторной работы достигнута.