**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 ночь, 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, использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **Ванна, использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **Музыка, использование электронных устройств** | **использование электронных устройств** | **Чтение, использование электронных 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.