

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: Самойлова Артемия Александровна

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3130

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2024

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	26.02.2024	27.02.2024	28.02.2024	29.02.2024	1.03.2024	2.03.2024	3.03.2024
Я проснулся утром (время)	10:00	10:00	8:00	7:00	7:00	7:00	10:00
Я лег спать вечером (время)	00:13	00:24	23:38	23:52	23:46	01:24	00:30
Вечером я заснул							
быстро	+	+	+	+	+	+	+
в течение некоторого времени							
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)							
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9	9	8	7	7	5	9
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Душевные волнения о дне грядущем	-	Шум на улице	-	-	стресс	-
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	+	+					+
немного отдохнувшим			+	+		+	
уставшим					+		

употреблял напитки, содержащие кофеин	-	-	-	-	-	-	-
ел сытную пищу	+	-	-	+	-	-	-
употреблял алкоголь	-	-	-	-	-	-	-
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	телефон	ноутбук	ноутбук	Горячая ванна	музыка	ноутбук	телефон

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Мое текущее состояние сна в целом меня устраивает, я чувствую себя довольно бодро и обычно выспавшейся, просыпаюсь по будильнику быстро и легко, но время подъема зависит сильно от времени начала первой пары в этот день

Желаемое качество сна (ЖКС)

Хотелось бы урегулировать время отхода ко сну и подъема, чтобы каждый день оно было одним и тем же. Так же сократить времяпровождение в электронных устройствах перед сном.

Основные выводы: В процессе выполнения лабораторной работы я узнала больше о своих привычках, касающихся сна, а так же обратила внимание на детали, влияющие на него. Ещё раз обратила внимание как сильно влияет время начала учебы на подъем. Во время выполнения лабораторной было сложно не забывать фиксировать время отхода ко сну. Полученные знания использую для нормирования режима сна.