

**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: Михайлов Петр Сергеевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: Р3111

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02 (пн)	25.02 (вт)	26.02 (ср)	27.02 (чт)	28.02 (пт)	01.03 (сб)	02.03 (вс)
Я проснулся утром (время)	12:20	09:43	08:20	06:52	9:40	9:48	14:52
Я лег спать вечером (время)	04:12	00:35	01:30	00:41	01:02	1:53	4:35
Вечером я заснул							
быстро		✓	✓		✓	✓	
в течение некоторого времени	✓						✓
с трудом				✓			
Я просыпался ночью							
количество раз	1	0	0	0	0	0	2
примерное время без сна (мин)	2	0	0	0	0	0	91
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	08:06	09:08	06:50	06:11	08:38	07:55	8:46
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Прозвенел будильник на 10:30	Не было	Не было	Не было	Не было	Не было	Встал поздравить брата с Днем Рождения
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся	✓	✓			✓		
немного отдохнувшим			✓			✓	



[illegible]

## **ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

### **Текущее качество сна (ТКС)**

В целом, я удовлетворен своим сном, так как в среднем сплю чуть меньше 8 часов, а на выходных компенсирую недосып.

Иногда в течение дня ощущаю сонливость, но это случается редко. Кроме того, у меня периодически возникают трудности с быстрым засыпанием, что связано с привычкой задерживаться с телефоном до позднего вечера.

### **Желаемое качество сна (ЖКС)**

Стоит стараться ложиться раньше и засыпать около 00:00–00:30, а выполнение лабораторных и других заданий перенести на утро, чтобы вечером не проводить много времени перед экраном ноутбука.

### **Основные выводы:**

В рамках данной лабораторной работы я изучил реакцию своего организма на разное время сна, вел дневник самонаблюдения за его качеством и на основе полученных данных сформулировал выводы, способствующие улучшению сна и, соответственно, общего самочувствия в течение дня.