



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: Суворов Станислав Денисович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель: Гофман О.О.

Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	24.02	25.02	26.02	27.02	28.02	01.03	02.03
Я проснулся утром (время)	07:30	08:00	07:45	07:50	08:10	07:40	09:00
Я лег спать вечером (время)	00:30	01:00	00:50	00:45	01:10	00:30	01:20
Вечером я заснул							
быстро	✓		✓		✓	✓	
в течение некоторого времени		✓		✓			✓
с трудом							
Я просыпался ночью							
количество раз	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню	Не помню
примерное время без сна (мин)	-	-	-	-	-	-	-
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	6 ч 50 мин	6 ч	6 ч 55 мин	6 ч 50 мин	7 ч	7 ч 10 мин	7 ч 40 мин
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Шум за окном	Поздний энергетик	Долго сидел в телефоне	Жарко в комнате	Поздно ел	Стресс из-за учёбы	Поздно лёг
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся			✓		✓		✓
немного отдохнувшим	✓	✓		✓			
уставшим						✓	
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	Поздно ел, долго сидел в телефоне перед сном	Выпил энергетик вечером	Открыл окно, стало легче	Засыпал под видео	Открыл окно, стало легче	Много думал перед сном	Лёг пораньше – стало лучше

[illegible]

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Качество сна в целом хорошее, так как я спланировал учебный процесс так, чтобы вся работа выполнялась в университете. В общежитии я в основном отдыхаю и занимаюсь бытовыми делами.

Иногда режим сбивается, но из-за высокой нагрузки быстро возвращается в норму.

Желаемое качество сна (ЖКС)

В целом, мой режим сна меня устраивает. В идеале хотелось бы минимизировать ситуации, из-за которых он нарушается, но полностью избежать их едва ли возможно.

Основные выводы: Продолжать поддерживать сон в том же духе

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

