

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: Храбров Артём Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2025

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Раздел 1. Заполняется утром							
Дата / день недели	27.02.2025	28.02.2025	3.01.2025	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025
Я проснулся утром (время)	11:15	10:30	10:15	9:30	9:30	10:00	11:00
Я лег спать вечером (время)	3:30	2:30	2:00	1:50	2:00	2:20	2:30
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)	0	0	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	7	7:30	7	8	7:30	7:30	7:40
Факторы, ухудшающие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	Стресс, простуда	нету	нет	Лаба по БД	нет	Машина стиральная мешала	нету
Когда я проснулся, я чувствовал себя							
выспавшимся		*	*	*	*		*
немного отдохнувшим						*	
уставшим	*						

употреблял напитки, содержащие кофеин	нет	нет	нет	Нет	Нет	нет	Нет
ел сытную пищу	нет	нет	нет	Неь	нет	неь	нет
употреблял алкоголь	нет	нет	нет	Нет	нет	нет	нет
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	Каточка в пабг	Каточка в летал компани и в пабг	Делал лабу по БД	Не помню	душ	Тик ток	Лаба по проге

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)

Время ухода ко сну и подъема смещено. Сон без прерываний, по времени достаточно, самочувствие на утро хорошее. Засыпаю быстро.

Желаемое качество сна (ЖКС)

Ложиться спать пораньше в 12:00 и вставить пораньше, около 8 часов утра.

Основные выводы:

Я изучил свое качество сна, выявил недостатки и положительные стороны. Теперь можно подумать как улучшить свое качество сна.

