

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

Отчет

по лабораторной работе «Практики заботы о себе: саморегуляция»
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.

ИТМО

Санкт-Петербург, 2023

Цель работы: познакомиться с различными видами психической саморегуляции и освоить некоторые техники релаксации.

Задачи работы:

1. Изучить виды психической саморегуляции в [дополнительных материалах](#) к модулю.
2. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось бы применить) и практиковать их на протяжении 7 дней.
3. Подготовить отчет об эффективности применения выбранных упражнений.

Таблица 1

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	Техника №1	1 день
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		
6 день		
7 день		

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	Техника №2	1 день
2 день		
3 день		
4 день		
5 день		
6 день		
7 день		

Техника саморегуляции с кратким описанием	Подробный самоотчет о выполнении (частота выполнения, эффект, сложности выполнения, результаты)	
	Техника №3	1 день
2 день		

	3 день	
	4 день	
	5 день	
	6 день	
	7 день	

Выводы:

Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки. Отчет должен содержать титульный лист, заполненную таблицу 1 и выводы.