**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: Самойлова Артемия Александровна

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3130

Преподаватель: Гофман О.О.



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](https://drive.google.com/file/d/1ra-jXQIpLu6F77KkUEecGtt2Z-1lG4XK/view?usp=sharing) к модулю.
2. Выбрать 1–3 наиболее подходящие для вас техники (из предложенных или любых, которые вам хотелось быть 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) | |
| **Концентрация на ходьбе**  Описание: при ходьбе делать акцент не на самих стадиях движения, а только на возникающих чувствах | 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 активного наблюдения**  Описание: это упражнение основано на наблюдении за нашим окружением. Для начала мы должны сесть с  закрытыми глазами. Затем на мгновение открыть глаза и снова закрыть их. Затем мы должны подумать о  том, что успели увидеть за это мгновение. Мы можем перечислить все предметы и подумать о формах,  цветах и названиях каждого объекта. | 1 день |  |
| 2 день | Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня |
| 3 день |  |
| 4 день | Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня |
| 5 день |  |
| 6 день | Пропуск, т.к. упражнение рекомендуется делать один раз в два дня |
| 7 день |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Техника саморегуляции с кратким описанием** | **Подробный самоотчет о выполнении** (частота выполнения, эффект, сложности  выполнения, результаты) | |
| **Техника «осознание тела»**  Описание: сядьте в удобное положение. Дышите глубоко. Представьте себе, как напряжение покидает ваше тело с  каждым выдохом, постепенно расслабляйтесь. Перенесите свое внимание на кончики пальцев ног, когда эта  зона полностью расслабится, направьте ваше внимание вверх по телу через колени, руки, позвоночник, лицо  — и далее к верхней части головы. | 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.