**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: новые привычки здорового поведения»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Дениченко Александр Олегович

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3112

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023**Цель:** определить барьеры здорового поведения и освоить алгоритм изменения привычки.

**Задачи работы:**

1. Выявить собственные барьеры здорового поведения и ресурсы в преодолении барьера.
2. Сформулировать план действий по преодолению барьера здорового поведения и созданию новой привычки.
3. Выполнить самоотчет по внедрению новой привычки.
4. Подготовить отчет об эффективности разработанного плана и его реализации.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №1** | **Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №2** |
| Пример одного из моих барьеров - это страх перед изменениями. Я иногда боюсь изменять свой образ жизни или привычки, даже если знаю, что это необходимо для улучшения их здоровья. Потому что чувствую страх неуспеха, неуверенности или потери комфортной зоны, поэтому это приводит к тому, что я откладываю изменения на потом. Этот барьер препятствует здоровому поведению, так как затрудняет принятие решений и начало действий в сторону здорового образа поведения. | Пример второго моего барьера – ложна нехватка времени. Я часто не нахожу лишнего времени на отдых или на выполнение некоторых дел, например, приготовление здоровой пищи, прогулки на свежем воздухе, что препятствует здоровому образу поведения. |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Недостаток самодисциплины, отсутствие поддержки от родных и близких, негативный опыт прошлых попыток изменить образ жизни. Сложно найти мотивацию для больших изменений в жизни, так как я не всегда вижу преимущества и создаётся впечатление, что минусы перевешивают преимущества. Возможно, мне не хватает знаний как правильно начать изменения и по какому плану действовать, поэтому всё рушится. | Скорее всего, я не совсем правильно умею расставлять приоритеты и если сделаю важное дело или дела запланированные на день, то могу позволить себе не думать об остальных. Иногда я не нахожу времени и сил на некоторые дела из-за перегрузки основными задачами, а также мотивация является переменной и, если я не смог справиться с одной из главных задач на день, то всё расписание летит, пока я не доделаю её. |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Самодисциплина является ресурсом, который я в силах поменять, а также я могу набраться новых знаний и последовательных правил, которые помогут вносить изменения в жизнь безболезненно | Мои знания о тайм-менеджменте. Верный распорядок и трезвое оценивание своих возможностей, а также отношение к планеру и выставление в нём дедлайнов. |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  Первый барьер, связанный со страхом перед изменениями, достаточно распространен. Он возникает из-за неопределенности будущего, опасения перед неудачами или потерей комфортной зоны. Для преодоления этого барьера нужно постепенно начинать вносить изменения в свою жизнь, установить ясные цели и придерживаться их, а также может пригодиться поддержка близких и друзей, психологическая помощь или тренинги по управлению стрессом.  Второй барьер, связанный с недостатком времени, тоже довольно распространенный. Он может возникать из-за перегруженности рабочими делами, семейными обязанностями и тд. Чтобы преодолеть этот барьер, можно использовать техники управления временем, такие как составление расписания и установление приоритетов. Также можно искать способы интегрировать здоровый образ жизни в повседневную жизнь, например, прогулки на свежем воздухе во время обеденного перерыва или готовка здоровой еды вместе с семьей. Можно использовать ресурсы, такие как знания о тайм-менеджменте, поддержку со стороны коллег или близких, а также автоматизацию или делегирование дел.  В целом, оба барьера могут быть преодолены при наличии подходящих ресурсов, знаний и поддержки со стороны окружающих. Важно также иметь мотивацию и настойчивость в достижении своих целей здорового образа жизни. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Оценить свои обычные расходы времени. Оценить, сколько времени я трачу на каждую задачу. | 1 день | 1. Оценил свой текущий график и выделил время на выполнение различных задач на каждый день.  2. Записал это расписание в планер.  3. Определил, какое время можно выделить на прогулки на свежем воздухе и приготовление здоровой пищи (пусть это будут первые победы).  4. Добавил время на прогулки и приготовление в расписание. |
| 2 день | 1. Следовал расписанию и находить время на прогулки и приготовление здоровой пищи.  2. Заметил, что это влияет на здоровый образ жизни и внутреннее состояние, которое выражалось покоем. |
| 3 день | 1. Продолжал следовать расписанию и ещё больше обратил внимание на то, как улучшается здоровье и настроение.  Записал все позитивные изменения в заметки, произошедшие за прошедшие два дня. |
| 4 день | 1. Оценил, какие задачи и проекты точно отвлекают от важных дел и не несут важности в жизни.  2. Начал искать способы справиться с отвлекающими факторами.  3. Раздумывал, есть ли какие-то задачи, которые можно делегировать. |
| 5 день | 1. Продолжил следовать расписанию.  2. Определил, несколько привычек, которые мне мешали, написал план по исправлению от этих привычек на протяжении 2х недель.  3. Нашёл новые способы получения мотивации. |
| 6 день | 1. Проверил, как эффективно работает новое расписание.  2. Нашёл дополнительное время для занятий спортом и отдыхом.  3. Оценил, как организованное время помогает в достижении целей. |
| 7 день | 1. Понял, что нужно продолжать следовать расписанию.  2. Сделал обзор результатов за прошедшую неделю и оценил, что удалось достичь и какие изменения произошли.  3. Обдумал как продолжить совершенствовать здоровый образ жизни в будущем. |

**Выводы:**

Выявление барьеров здорового поведения важный шагом на пути к изменению привычек и достижению здорового образа жизни. Это позволяет понять, что именно мешает нам двигаться в этом направлении, и определить ресурсы, которые могут помочь преодолеть барьеры. Сформулированный план действий по преодолению барьера здорового поведения и созданию новой привычки помог мне начать разрушать один из барьеров. Распределение задач на каждый день помогло организовать работу по достижению цели. Самоотчет по внедрению новой привычки позволил оценить эффективность выбранной стратегии и внести коррективы в работу, если необходимо.