**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: Бушмелев Константин Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3118

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** |
| **Регулярные занятия физической активностью.** | **Ежедневное чтение.** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| **Преодолеть этот барьер мне мешает нехватка свободного времени. Также в некоторых видах спорта барьером служит недостаток информации о том, как правильно заниматься спортом или какие упражнения лучше всего подходят для конкретного типа физической активности. Также может мешать отсутствие мотивации или интереса.** | **В преодолении этого барьера мне также мешает в основном нехватка свободного времени. Еще очень часто я заменяю чтение на просмотр сериалов, так как и то, и другое занимает большое количество времени. Также барьером может являться отсутствие тихого и комфортного места, где можно сосредоточиться на чтении.** |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| **Моими ресурсами в преодолении барьера являются:**   1. **Во время учебы – университет ИТМО, предоставляющий большой выбор секций по интересам; регулярные посещения занятий физической культурой.** 2. **Групповые занятия, игра в команде мотивирует в дальнейшем развиваться в данном спорте.** 3. **Семья и друзья, занимающиеся той же активностью, делают тренировки гораздо более мотивирующими и интересными.** 4. **Музыка: плейлист с любимыми песнями помогает расслабиться и получить больше удовольствия во время тренировки.** 5. **Подходящая одежда и обувь помогают чувствовать себя комфортно и уверенно на занятиях.** | **Моими ресурсами в преодолении барьера являются:**   1. **Во время учебы – опять же университет ИТМО, комфортная библиотека, в которой я всегда нахожу нужную книгу. Она является как раз тем местом, где можно полностью погрузиться в чтение.** 2. **Книжные клубы помогают мне встретиться с единомышленниками, обсудить книги и получить рекомендации.** 3. **Чтение одних и тех же книг с друзьями помогает получить больше впечатлений от прочитанного, обсудить материал.** 4. **Профессиональные книги помогают углубиться в предмет, почувствовать себя увереннее в нужной области.** 5. **Дисциплина: первое время нужно следовать персональному плану чтения, впоследствии же это войдет в привычку и быстро затянет настолько, что не захочется искать альтернативных занятий.** |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **Сочетание всех указанных ресурсов поможет преодолеть барьеры и внедрить данные полезные привычки в свою жизнь. Важно отметить, что у каждого человека могут быть свои ресурсы и стратегии, которые помогут достичь желаемого.** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Ежедневное чтение.  Действия:   1. Взять интересные книги в библиотеке. 2. Выделять час в день на чтение. 3. Попробовать применить практические моменты из книги в своей работе. | 1 день | Решил, что нужно взять две книги: одну, направленную на профессиональное развитие и одну для свободного чтения. Выбрал книги: в библиотеке ИТМО взял «Чистый код» (1), скачал на электронную книгу «Записки о Шерлоке Холмсе» (2). Начал изучать (1), выполнил действие 2) (уделить час чтению). |
| 2 день | Подумал о возможности читать в метро, это оказалось отличным решением: у меня как раз уходит 40 минут на дорогу до университета, поэтому можно читать полтора часа, специально не выделяя под это время. Правда в метро получается читать только (2) из-за шума. |
| 3 день | Выполнил действие 2). Читал (2) в метро. |
| 4 день | Прочитал нужные для лабораторной работы по программированию главы в (1), попробовал скорректировать лабораторную в соответствии с прочитанным. (Выполнено действие 3)) |
| 5 день | Сильно продвинулся в написании лабораторной, читал (2) в метро. |
| 6 день | Сильно увлекся (2), дочитал до конца. |
| 7 день | Продолжил читать (1), выполнил действие 2) |

**Выводы:**

**Чтение является очень интересным и полезным хобби, которому, как и любому другому, нужно уделять время. На первом этапе, когда необходимо втянуться в чтение, возможно, может помочь составление читательского плана. На этом этапе важно не переусердствовать, не стоит заставлять себя читать, так как это может привести к потере интереса.**

**Интересным для меня решением стало чтение в метро, так как это решает проблему нехватку времени.**

**Также в моем случае было необходимо заменить просмотр сериалов на чтение книг, так как оба занятия затягивают и поэтому несовместимы, но чтение на самом деле гораздо полезнее.**