**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:

Смирнов И.И.

Факультет:

ИКТ

Группа:

К3121

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** |
| **Нездоровое питание** | **Стресс, апатия** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| **Ограниченный бюджет** | **Постоянная близость дедлайнов, непрофильные предметы** |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| **Поиск мест, где можно купить дешевую, но качественную и полезную еду, более грамотное распределение финансов** | **Самоорганизация, чтобы выполнять задания заранее, практики по эмоциональному контролю, релаксации, помощь и(или) поддержка близких людей** |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **Физический барьер (пример 1) преодолевается с помощью физических и экономических ресурсов, а психологический барьер (пример 2) можно преодолеть с помощью психологических и социальных ресурсов** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Медитация утром для снятия стресса и появления сил на день | 1 день | Первая проба: ощущение легкости и прилив сил утром. Есть интерес продолжать |
| 2 день | Такие же ощущения, из-за приятных ощущений после хочется продолжать |
| 3 день | Эйфория сразу после все еще есть, но все же сил на весь день не хватает |
| 4 день | Все же помогает проснуться утром, стоит еще поискать другие медитации (до этого была одна и та же медитация) |
| 5 день | Энтузиазм начинает угасать, помогает лишь интерес узнать к чему это приведет |
| 6 день | Уже не охотно, но благодаря упорству сделано. Все еще есть легкость сразу после прослушивания |
| 7 день | Замечено более спокойное состояние, чем неделю ранее, но энтузиазма продолжать мало |

**Выводы:**

**Практика укоренения полезной привычки положительно сказалась на моем состоянии, были замечены некоторые улучшения. На старте была замечена некоторая апатия, которая длилась на тот момент в течение нескольких недель, под конец недели это ощущение пропало и появилось чувство момента. Также состояние стало менее нервозным.**