**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: Курепин Даниил Денисович

Факультет: ФИТиП

Группа: M32041

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург

2022**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** |
| **Прокрастинация (лень)** | **Недостаток времени (Неправильное распределение времени)** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Есть ряд разных причин, которые в совокупности мешают преодолеть этот барьер, в этом списке: неумение распределять время, нет должной дисциплины, лень (как замкнутый круг), неумение мотивировать себя и недостаток этой самой мотивации | Есть ряд разных причин, которые в совокупности мешают преодолеть этот барьер, в этом списке: плохо построенное расписание дня, неумение распределять время, загруженность ненужными вещами, которые отвлекают от основной деятельности. |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Мне кажется, что в этом случае мне может помочь мотивация близких мне людей, проработка причин своей прокрастинации и постепенная работа по сокращению времени на те вещи, которые отвлекают меня от основной работы и более приоритетных задач. | Я считаю, что в недостатке времени есть только одна причина – это собственное неумение распределять время или если человек берет слишком много на себя. В моем случае, я считаю, что мне нужно более подробно планировать свой рабочий день, вести ежедневник и постоянно продумывать детально свой день, для того, чтобы грамотно распределять время на работу, отдых, развлечения и самообразование. |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  Я выбрал эти два барьера здорового поведения, потому что они непосредственно касаются меня, а также являются тесно связанными. Причины их возникновения очень свойственны многим людям: это изначальная демотивация и в дальнейшем неспособность взять себя в руки и начать делать приоритетные для себя вещи. Данные барьеры относятся к субъективно обусловленным. Ключевыми ресурсами в преодолении этих барьеров для меня станет нахождение мотивации и переосмысление подхода к планированию времени и его ценности. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Я буду работать на преодолением своего главного барьера здорового поведения – **прокрастинацией.**  Я отметил для себя несколько главных действий по созданию новой привычки – распределения своего времени правильно:   1. Составлять подробный план на день. 2. Выделять на развлечения определенное количество времени в день. 3. Разграничение рабочего времени и свободного (Во время работы не начинать заниматься другими делами, стараться фокусироваться на одной задаче) 4. Ставить конкретные цели: реальные к выполнению и хорошо сформулированные. 5. Работать над собой в психологическом плане, научиться понимать, что для себя действительно важно. | 1 день | Я начал во вторник 11.10. Утром составил подробный план того, что мне нужно за этот день сделать. Мне удалось четко разграничить время на учебу и отдых. После универа я выделил себе 1 час на отдых, после которого смог снова начать заниматься (обычно мой отдых не заканчивается одним часом). В конце дня я понял, что сделал немалую часть из тех задач, которые себе поставил, но все же не все. Это мне показало, что я взял слишком много на себя и завтра мне нужно составить план, учитывая свои возможности + закончить дела с прошлого дня. |
| 2 день | В среду мне не удалось с раннего утра сделать себе план на день, однако утро я начал не с сидения в телефоне, а сразу начал заниматься делами. В универе я составил для себя план на день, учитывая свои цели и возможности. После универа у меня не получилось отдохнуть меньше, чем 2 часа, так как в универе я был целый день и очень устал. После отдыха я постарался сделать некоторые дела из спика, однако не сделал слишком много и у меня опять остались невыполненные дела на потом. Я выяснил, что в моей подходе есть некоторая ошибка – мне нужно не детально подходить к своему плану, а больше смотреть на свое состояние, психологическое состояние и работоспособность. Я не сделаю много дел, если у меня будет плохое настроение или я буду не в духе, значит надо параллельно с делами работать и над этим. Это мне кажется логичным, поскольку после отказа от продолжительной прокрастинации мозг просто отказывается перестраиваться. |
| 3 день | Четверг я начал с анализа своего состояния. Проснулся я в совершенно хорошем состоянии и был готов заниматься делами. У меня было время, чтобы продумать, что я буду делать сегодня, поэтому у меня был намечен план, но я для себя понял, что если у меня будет портиться настроение, то мне стоит взять паузу в час и отвлечься и потом вернуться снова к делу. Отдых, который я предполагал не будет связан с простым лежанием на диване – я решил, что выделю сегодня час на поход в кофейню со своей девушкой. В швеции практикуется такое понятие, как «Фика». Я тоже решил, что мне стоит включить в свою жизнь фику и хотя раз в апру дней общаться с новыми людьми в каком-нибудь хорошем месте для этого. Сегодня я смог доделать все задачи с прошлых дней, но как только я осознал, что возможно скоро у меня не будет сил из-за того, что я уже устал, я пошел в кофейню. После фики я чувствовал себя гораздо лучше под вечер, чем в предыдущие дни, у меня получилось не отдыхать тупо смотря в телефон, а провести время с социальной пользой для себя. Я был доволен этим днем. Сегодня я наблюдал небольшой прогресс по отношению к тому, что я теперь слушаю себя и свое тело и теперь мне надо это включать в свои привычки. |
| 4 день | День начался нормально, я составил для себя небольшой план по задачам, после универа постарался поработать, но сегодня у меня мало что получилось. Заметил, что после подьема сил (вчерашнего дня) последовал упадок. Это в целом логично, но мне стоило как-то себя предостеречь от этого. Весь этот вечер я отдыхал и мало что делал. Возможно, мне это было нужно, поскольку большая часть недели уже прошла и мозг требует уже основательный отдых. |
| 5 день | Сегодня я попробовал начать свой день немного по-другому. Я сделал зарядку и также сходил на пробежку (Для моей физкультуры в универе). После такой физической активности я чувствую себя гораздо лучше, хотя мне все равно нужно еще много всего сделать. Я сделал сегодня план не по конкретным делам, а по времени нагрузки – я выделил определенное количество часов под работу и отдых, но при этом чередовал их между собой – 45 минут работы и 15 минут отдыха и так 4 часа, каждый период отдыха я делал что-то разное. Не могу не сказать правду, большую часть времени я проводил в телефоне, но все же минут 20 на чтение я смог уделить, чем я доволен. Я сделал свои дела и спокойно отправился спать! |
| 6 день | Сегодня воскресенье, а значит я в этот день не учусь. Однако я выделил для себя одно важное дело, а остальное время выделил под встречу со своей девушкой и поход в кино. Хочется сказать, что таким образом я смог выполнить одно очень важное задание, но при этом не тратить весь день только на учебу, но еще я успел отдохнуть. Это определенно очень хорошо, потому что сейчас я могу спокойно пойти спать и не делать что-то в ночь перед началом учебной недели. |
| 7 день | Понедельник всегда дается тяжело. Я составил относительно небольшой план, поскольку мне не хотелось в и так очень трудный день себя насиловать доп. Заданиями. После универа я сделал два задания из трех, после чего решил, что на сегодня меня хватило. Оставшуюся часть дня я провел за книгой и кино. Мне было приятно осозновать, что всю эту неделю я провел достаточно продуктивно и сейчас готов снова работать над своей прокрастинацией. |

**Выводы:**

В заключение, хочется сказать, что я определенно научился работать со своими барьерами здорового поведения. В ходе моего небольшого эксперимента по созданию новой привычки, а именно составление плана на день, регулирование своего психологического состояния, постановка конкретных задач и целей, работа над собой по борьбе с прокрастинацией. Я не смог полностью привить себе все эти привычки, поскольку на это нужно немного больше времени, но я понял для себя то, как я могу это делать и то, с чем мне нужно работать. Борьба с нашими вредными привычками – постоянна и самое главное в ней – не останавливаться и постоянно об этом думать. Но важно слушать и себя, и не переусердствовать. Я нашел для себя ресурсы, чтобы дальше преодолевать свои барьеры и это самое главное. Мне всегда было страшно начать что-то делать и в этом, наверное, и заключалась моя главная ошибка до этого – вместе того, чтобы просто начать действовать, я боялся, но страх никак не поможет и более того, он бессмысленный. Начать действовать – вот что нужно каждому из нас для преодоления какого-либо барьера!