**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: Рязанов Демид Витальевич

Факультет программной инженерии и компьютерной техники

Группа: P3121

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 пищевое поведение | Сбитый режим сна (ложусь поздно или вообще не сплю, иногда сплю днём) |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| 1. Плотный учебный график 2. Нечастое появление дома, как следствие питание в ресторанах быстрого обслуживания и шаурмечных | 1. Неправильное распределение часов активности в течение дня 2. Ночной режим общения с друзьями |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| 1. Брать с собой «здоровые» перекусы | 1. Спланировать режим дня (время подъёма и отхода ко сну, умственной и физической активности, а также приемов пищи) 2. Меньше употреблять кофеин и никотин 3. Перед сном заниматься расслабляющей деятельностью (читать книгу) |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  Оба барьера связаны с неправильным планированием нагрузки в течение рабочего дня, в связи с чем нужно составлять план на день, учитывая время на еду, учебу и отдых, по возможности максимально его придерживаться. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| 1. Составлять план дел на день 2. Постепенно восстанавливать режим сна 3. Утром отложить развлечения, уделять им время вечером или когда все дела на день сделаны 4. Пораньше уходить со встреч с друзьями | 1 день | Выполнил почти весь план дел  Со встречи с друзьями ушел раньше, чем обычно |
| 2 день | Проснулся рано, лег спать ночью (а не просидел в интернете как обычно) |
| 3 день | Встал вовремя, но не успел сделать все дела, так как приболел. Лег спать около 11 вечера |
| 4 день | Проснулся в 9, лег спать почти сразу после прихода домой (пары были до 10, лег в 12, почитав книгу) |
| 5 день | Вечером отказался от встречи с друзьями, чтобы успеть доделать свои дела, погулял перед сном и лег спать в 11 |
| 6 день | Встал в 7, лег в 12, успел сделать все запланированные дела на день |
| 7 день | Проснулся около 8 утра, но лег поздно из-за горящих дедлайнов |

**Выводы:**

**В ходе лабораторной работы я выявил свои основные барьеры здорового поведения, а также их предполагаемые причины и способы устранения. Я начал работать над минимизацией этих проблем, однако пока это удается мне с трудом, но стоит отметить, что мое состояние немного улучшилось.**