**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: Деревягин Егор Андреевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3115

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** |
| Режим сна | Правильное питание |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Не ложусь спать вовремя, потому что учусь, играю во что-то, смотрю сериалы или читаю книги, либо до очень поздней ночи, либо вообще не сплю. | Не готовлю еду себе сам, заказываю еду или покупаю еду быстрого приготовления, а если и готовлю, то редко. |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Контроль времени, которое я уделяю разным активностям, например, составить план дня и чётко следовать ему. | Сократить количество употребляемого фастфуда, начать учиться готовить самостоятельно. |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  Оба барьера появились из-за недостатка самоконтроля и планирования. Оба барьера возникли из-за того, что я не уделяю достаточно времени своему здоровью и не планирую свой день так, чтобы включить в него для сна и здорового питания. Я думаю, что оба барьера больше подходят к эмоциональной и поведенческой группам.  Чтобы преодолеть эти барьеры нужно: начать планировать расписание дня, учитывать в этом расписании время на сон и на приготовление пищи, готовить еду на несколько дней, а не на один приём пищи. Можно также пригласить друзей и приготовить что-нибудь вместе. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| 1. Установить конкретное время для времени сна и пробуждения, учитывая рекомендованные 7-9 часов сна. 2. Постепенно сдвигать время начала сна на 30-45 минут раньше каждую неделю, пока не достигну установленного времени. 3. Создать «ритуал» перед сном, например, принимать теплый душ, слушать расслабляющую музыку, чтобы подготовить организм ко сну. 4. Избегать употребления кофеина и таурина перед сном, так как они могут оказать негативное влияние на качество сна. 5. Определить причины позднего сна и найти способы решения этих проблем. Например, если это из-за учебы, планировать время на выполнение заданий заранее. | 1 день | Установил время для сна на 23:00 и пробуждения на 06:00. Было довольно тяжело заснуть, потому что я привык ложиться спать ближе к 02:00-03:00. |
| 2 день | Подготовился ко сну, выполнив «ритуал» перед сном, прочитав несколько страниц книги и выпив чай с мёдом. Определённо заснул легче чем в прошлый раз. |
| 3 день | В этот раз я заснул намного легче чем в первый и во второй дни. Однако, мне по-прежнему трудно остановиться играть в игры на компьютере вечером. Принял решение, что завтра поиграю на час раньше, чем обычно. |
| 4 день | Я смогу себя заставить закончить играть и выключить компьютер раньше на час, чем обычно. Перед сном не рекомендуют использовать гаджеты. Это оказалось правдой и на следующий день я чувствовал себя утром более бодрым и выспавшимся. |
| 5 день | Решил проблему с отложенной учёбой, планируя свой день заранее и выделив время на выполнение заданий днём. Сон стал более глубоким, у меня начались появляться сны. |
| 6 день | Продолжил следовать плану. Спал 8 часов 30 минут. |
| 7 день | Успешно завершил неделю, следуя плану. Чувствую, что качество сна улучшилось. Спал 8 часов 30 минут. |

**Выводы:**

На протяжении этих 7 дней я смог улучшить свой режим сна, следуя плану действий. Установление новой привычки было успешным благодаря регулярности и использованию различных ресурсов. Постепенное изменение времени сна помогло адаптироваться к новому расписанию.

Теперь, когда новая привычка сформирована, важно продолжать поддерживать ее для поддержания здорового образа жизни и борьбы с барьером режима сна. Мои маленькие победы и использованные ресурсы мотивируют меня продолжать работать над собой и преодолевать другие барьеры здорового поведения, такие как правильное питание.