**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: Шишминцев Д. В.

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** |
| Один из барьеров моего здорового поведения - это мое питание. Я часто пользуюсь фаст-фудом и перекусами, вместо того, чтобы готовить полезную еду дома. Это происходит из-за моей занятости и лени. | Еще один барьер моего здорового поведения - это отсутствие регулярных занятий спортом. Я знаю, что физическая активность полезна для моего здоровья, но я не могу найти мотивацию, чтобы регулярно заниматься спортом. |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Недостаток времени и лень - это основные причины, которые мешают мне готовить полезную еду. Я часто устаю после работы и не хочу тратить время на готовку, а также не всегда знаю, что готовить, чтобы получить нужный баланс питательных веществ. | Одной из причин, почему я не могу регулярно заниматься спортом, является отсутствие мотивации. Я не вижу результатов своих усилий достаточно быстро, и это отбивает у меня желание заниматься спортом. Также недостаток времени и денег могут быть другими факторами, которые мешают мне заниматься спортом. |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Я могу использовать онлайн-ресурсы, такие как кулинарные блоги или рецепты, чтобы найти легкие и быстрые рецепты, которые будут полезными для моего здоровья. Я также могу подключиться к программе доставки готовой здоровой еды, чтобы сэкономить время на готовку и получать полезные продукты. | Я могу найти мотивацию, общаясь с людьми, которые любят заниматься спортом, и могут поделиться своими успехами и советами. Я также могу найти доступные и бесплатные спортивные занятия, которые помогут мне сэкономить деньги. В целом, для преодоления этого барьера я могу использовать свой социальный круг, чтобы найти партнера для занятий спортом или вступить в клуб по интересам, который объединяет людей с общими интересами. Также я могу поставить перед собой маленькие цели и поощрять себя за достижения, чтобы поддерживать свою мотивацию на высоком уровне. |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления показывает, что каждый барьер имеет свои специфические причины и решения. Некоторые из наиболее распространенных барьеров, такие как отсутствие времени и мотивации, могут быть преодолены с помощью использования онлайн-ресурсов, поиска поддержки у друзей или семьи, а также установления маленьких целей и поощрения себя за достижения. Каждый человек имеет уникальные потребности и ограничения, поэтому важно постоянно находить новые способы преодоления барьеров и использовать имеющиеся ресурсы для поддержания здорового образа жизни. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
|  | 1 день | Планирование расписания для свободного времени, выбор подходящей фитнес-студии |
| 2 день | Запись на первое занятие, поиск мотивации в социальных сетях |
| 3 день | Пробуждение раньше, чтобы уделять больше времени спорту, награждение себя после тренировки |
| 4 день | Развитие дисциплины в выполнении расписания, уменьшение времени, проведенного на соцсетях |
| 5 день | Привыкание к занятиям спортом, появление новых знакомств в спортивной студии |
| 6 день | Закрепление результатов тренировок, общение с тренером и поиск советов по улучшению показателей |
| 7 день | Создание личной мотивации и плана дальнейшего развития в спорте, оценка достигнутых результатов |

**Выводы:**

Проведенная работа была нацелена на повышение осознанности своего здоровья и разработку стратегии, направленной на устранение препятствий для здорового образа жизни. В ходе работы были выявлены личные барьеры, которые мешали поддержанию здорового поведения, а также ресурсы, которые помогали в преодолении этих барьеров. Был разработан конкретный план действий, направленный на создание новой здоровой привычки. В процессе внедрения новой привычки был выполнен самоотчет, который отразил достижения и трудности, которые возникли в процессе реализации плана.