**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: Агей Михаил

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3117

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** |
| **Бывает трудно ложиться спать не позже 23:00** | **Раньше не всегда вставал в 7:30, хотелось спать дольше. Мог даже переводить будильник несмотря на четкий настрой встать вовремя** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| **Желание заниматься учебными задачами или «отдыхать», сидя перед ноутбуком поздно вечером** | **Барьер №1)** |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| **Сила воли!)  А также понимание того, что если вовремя лечь спать на следующий день буду более бодрым и продуктивным, чем если лягу спать поздно** | **Сила воли!)**  **А также вера в «магию утра» и четкое понимание, что воля и продуктивность укрепляется, если вставать когда планировал, а не позже** |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **Думал я об этом всем, думал… И уже 1.5 месяца как (почти) каждый день ложусь и встаю по плану** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Напоминание в 23:00 в виде будильника и соседа, который рано ложится, что пора идти спать | 1 день | Получилось (почти) |
| 2 день | Получилось (почти) |
| 3 день | Получилось! |
| 4 день | Получилось! |
| 5 день | Получилось! |
| 6 день | Получилось! |
| 7 день | Получилось! |

**Выводы:**

Пройдя курс БДЖ «Здоровье и здоровое поведение», я еще раз вспомнил о том, как же важно думать о своем здоровье и иметь полезные привычки. Выполнил лабораторную работу и обрадовался еще раз, что становлюсь все более здоровым, осознанным и продуктивным!)