**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: Сайфуллин Динислам

Факультет: КТУ

Группа: R3143

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** |
| Прокрастинация (откладывание) как барьер здорового поведения. | Отсутствие времени как барьер здорового питания. |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Прокрастинация мешает мне принимать здоровые решения и действовать, так как я могу откладывать важные действия, связанные со здоровым образом жизни, из-за недостатка мотивации, силы воли или организации. | Отсутствие времени мешает мне следовать здоровому питанию, так как я считаю, что у меня нет времени на приготовление здоровых блюд или поход в магазин за свежими продуктами. |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Ресурсами для преодоления прокрастинации могут быть:   * Постановка конкретных целей и задач. * Создание расписания и плана действий. * Использование методов мотивации, например системы наград. * Самодисциплина и самоконтроль. * Поддержка от окружающих, например, от друзей или семьи. | Ресурсами для преодоления отсутствия времени могут быть:   * Планирование и подготовка пищи заранее, например, приготовление обедов на неделю вперед в выходные дни. * Использование быстрых и здоровых рецептов, которые не требуют много времени на приготовление. * Делегирование задачи по покупке продуктов или использование услуг доставки продуктов. * Использование здоровых закусок и готовых продуктов для экономии времени. |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления** | |
| Общее: отсутствие мотивации и ограниченное время (по данным из Интернета) — это два распространенных барьера для развития и поддержания здоровых привычек.  Причины возникновения барьера:   * Отсутствие мотивации может возникнуть из-за недостатка интереса или понимания важности здорового образа жизни. * Ограниченное время может возникнуть из-за занятости, работы, семейных обязанностей или других обстоятельств, которые создают ощущение нехватки времени.   Группа барьеров: эти барьеры относятся к психологическим и временным барьерам, которые могут мешать здоровому поведению.  Ключевые ресурсы для преодоления барьера:   1. Мотивация:  * Определение конкретных целей и ценностей, связанных со здоровым образом жизни, чтобы найти внутреннюю мотивацию. * Поиск вдохновения в успехах других людей, которые достигли здоровых результатов. * Постановка наград и поощрений за достижение маленьких целей.  1. Управление временем и планирование:  * Создание расписания и плана действий, чтобы выделить время на здоровые практики. * Использование методов управления временем, например, метод Pomodoro. * Делегирование или автоматизация задач, чтобы освободить больше времени.  1. Самодисциплина и самоконтроль:  * Развитие навыков самодисциплины, таких как управление собой и соблюдение обязательств. * Использование техник самоконтроля, например, отслеживание прогресса и создание четких правил для себя.  1. Поддержка и социальная сеть:  * Получение поддержки от друзей или семьи. * Присоединение к группам или сообществам с аналогичными интересами и целями. | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| * Зарядка по утрам * Прогулка сразу после приема пищи * Йога * Активность на свежем воздухе * Бассейн * Спортзал * Здоровое питание * Использование таймера Pomodoro * Использование планировщика задач | 1 день | Маленькая победа: сделал 15-минутную утреннюю зарядку.  Ресурсы: разработал план зарядки и поставил будильник. |
| 2 день | Маленькие победы: повторил утреннюю зарядку, приготовил здоровый обед.  Ресурсы: поддержка от друга, который присоединился к утренним зарядкам, использовал сервис доставки продуктов для экономии времени |
| 3 день | Маленькие победы: утренняя зарядка, пошел на короткую прогулку после обеда, приготовил здоровый обед и ужин.  Ресурсы: создал рутину - прогулку сразу после ланча. |
| 4 день | Маленькие победы: утренняя зарядка, пошел на короткую прогулку после обеда, сделал выполнение домашней работы эффективнее.  Ресурсы: использовал таймер и планировщик задач для распределения нагрузок. |
| 5 день | Маленькие победы: провел 20 минут с йогой перед сном, приготовил здоровый ужин.  Ресурсы: использовал видео-уроки йоги в Интернете. |
| 6 день | Маленькая победа: утренняя зарядка, провел 1 час в спортзале.  Ресурсы: записался в фитнес зал. |
| 7 день | Маленькая победа: утренняя зарядка, прогулка в парке с друзьями.  Ресурсы: собрался с друзьями для совместной активности. |

**Выводы:**

Выполнив анализ барьеров здорового поведения и формирования новых здоровых привычек, я пришел к ряду интересных выводов и наблюдений:

1. В ходе анализа барьеров и ресурсов, стало ясно, что внутренняя мотивация играет огромную роль в развитии здоровых привычек. Определение конкретных целей и ценностей помогает найти внутренний стимул для действий.
2. Осознание важности планирования и создания плана действий стало ключевым моментом. Эффективное управление временем и ресурсами помогает преодолеть многие барьеры.
3. Развитие навыков самодисциплины и самоконтроля оказалось неотъемлемой частью формирования здоровых привычек.
4. Поддержка от друзей, семьи и общение с единомышленниками оказались ценными ресурсами. Они способствуют поддержанию мотивации.
5. Осознание того, что прокрастинация и ограниченное время могут быть серьезными барьерами, помогло лучше понять, как с ними бороться.

Сложности, возникшие в процессе выполнения, часто были связаны с недостатком самодисциплины и собственными ограничениями.

Что касается новых открытий, это более глубокое понимание внутренних мотиваций, умение управлять временем и ресурсами, а также осознание важности поддержки окружающих.