**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: Чураков Александр Алексеевич

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3131

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** |
| **Пью энергетики** | **Нестабильный режим сна** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| **лень** | **Привычка** |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| **Мотивация** | **Уверенность**  **Желание быть счастливым** |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **Барьеры довольно обычные, свойственные большинству людей, но меня отличает огромная уверенность в себе, так что я считаю, что при желании я смогу развить любу. привычку** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Каждый день вставать в 7 утра и делать зарядку 15 минут | 1 день | Как только встал, было очень неприятно, сильно хотелось спать, но после того как сделал зарядку (всего 10 минут) почувствовал себя довольно бодрым |
| 2 день | То же самое, но сделал зарядку полностью |
| 3 день | Проспал, так как засиделся до ночи с выполнением лабы |
| 4 день | проснулся в нужное время, сделал полностью зарядку, ощутил прилив сил |
| 5 день | Гораздо легче стало вставать |
| 6 день | В течение всего дня ощущал моральный подъем |
| 7 день | Ощутил, насколько длиннее кажется день, если вставать раньше и делать зарядку, делал упражнения 25 минут |

**Выводы:**

Выработал привычку делать зарядку по утрам. Теперь каждое утро после ее выполнения ощущаю прилив сил и моральный подъем, также считаю необходимым отметить преимущества раннего подъема, во-первых, меньше шансов опоздать на первую пару, во-вторых, в целом день кажется длиннее и насыщеннее