**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: Конкин Вадим Вадимович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3110

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** |
| **Курение** | **Неправильное питание** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| **Никотиновая зависимость, постоянный стресс от учебы, привычка** | **Недостаточные навыки готовки, мало свободного времени и желания готовить самостоятельно. Из-за расписания не всегда удается позавтракать дома, поэтому перекусываю тем, что куплю на перемене** |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| **Часть моих друзей бросает курить сейчас, а вместе проще справляться с трудностями и соревновательный дух помогает контролировать себя** | **Я стараюсь меньше питаться фастфудом и больше питаться в столовых. Я люблю домашнюю еду. Хочу научиться хорошо готовить. Если питаться правильно, то затраты на еду уменьшатся в разы** |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **У меня есть ряд барьеров, но при должной мотивации я смогу пройти через них. У меня был опыт бросания курения, так что я думаю, что с этим будет вполне возможно справиться. С питанием сложнее, но маленькими шагами двигаясь к цели, я смогу наладить свое питание. По началу можно хотя бы отказаться от снеков, газировки и сладкого. Сейчас наиболее беспокоящей меня привычкой является курение. Чтобы справиться с вредной привычкой надо выработать в себе силу воли.** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| Я решил начать отжиматься каждый день, так как это помогает воспитать в себе силу воли, ведь надо делать это каждый день и тренирует тело. По итогу я буду тренировать и тело и разум. Развитие силы воли поможет мне справиться с курением, так как однажды я не смог справиться как раз из-за того, что мне не хватило саморегуляции и я сорвался | 1 день | Я отжался утром сразу как проснулся 25 раз. Я почувствовал, как разогналась кровь по организму и ушла сонливость. Начало положено, чувствую, что легко смогу с этим справиться |
| 2 день | Утром опаздывал на пары, отжался 25 раз на брусьях на перемене и сделал 10 подтягиваний. Считаю, что добавление подтягиваний было только плюсом, так же брусья дают лучше прочувствовать мышцы. Было не только полезно, но и весело, так как я позвал с собой друзей и мы отжимались вместе. Второй день прошел легко |
| 3 день | Забыл отжаться, потому что закружился на учебе. Вспомнил вечером, когда уже ложился спать. Встал и отжался 25 раз. Но из-за этого отогнал сон. Поэтому засыпание прошло сложнее. Недоволен тем, что забыл. Постараюсь больше так не ошибаться  P.S. Слегка болели мышцы груди после брусьев |
| 4 день | Сегодня ходил на фитнес в спортзал. Решил, что отжимания можно заменить упражнениями на грудь. Хорошо потренировался. Заметил, что упражнения выполняются чуть легче, чем обычно. Но разница не сильная, может просто эффект плацебо. Доволен тренировкой, считаю, что это даже лучше, чем отжимания |
| 5 день | Утром отжаться не успел, а из-за снега на улице решил не выходить на брусья. Отжался вечером 30 раз. Долго пытался откладывать, потому что было лень, но взял себя в руки. Недоволен слабым индексом волевой саморегуляции. |
| 6 день | Утром не было времени отжаться, после пар поехал в гости. Отжался вечером 30 раз, подруга смотрела с явным вопросом о моем психическом здоровье. После объяснения получил слова в поддержку моего начинания. Стало приятно. Доволен тем фактом, что меня похвалили, появилось больше мотивации продолжать заниматься этим |
| 7 день | Отжался 100 раз в несколько подходов перед тем как сесть оформлять отчет по этой лабораторной. Доволен проделанной работой. Постараюсь в дальнейшем продолжать отжиматься каждый день. Рад, что начал этим заниматься |

**Выводы:**

**Я разобрался в своих барьерах. Понял, что мне нужно делать. Начал отжиматься каждый день, чтобы выработать в себе силу воли. Чувствую, что смогу и продолжить отжиматься каждый день, и отказаться от курения. А возможно в дальнейшем начну питаться более правильно. Сейчас уже я начал ограничивать себя в сладком(во время недели когда отжимался). Чувствую, что все получится. Хоть были сложности с отжиманиями, но я старался и вроде бы все получилось, так что остальное тоже должно получиться.**

Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки. Отчет должен содержать титульный лист, заполненную таблицу 1 и выводы.