

**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: Охрименко А.Д.

Факультет: СУиР

Группа: R3135

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
Недостаток времени	Быстрое питание
<b>Что мешает преодолеть барьер?</b>	
Работа, помощь семье, академическая загруженность, прокрастинация и серфинг соц-сетей	Короткие обеденные перерывы
<b>Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?</b>	
Планирование и самоорганизация Многозадачность Приготовлении еды наперед Социальная поддержка Использование метро для медитаций и размышлений	Планирование меню Порционные контейнеры Легкие и быстрые рецепты Ментальные техники
<b>Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления</b> Я часто чувствую, что у меня нет времени заниматься физической активностью или готовить здоровую пищу. Из-за занятого расписания, я часто выбираю быстрое питание, что не самый лучший вариант для здоровья.	

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)
Проанализировать текущий расход времени и выделить время на приготовление здоровой пищи.	Я провела анализ своего распорядка дня и нашла "окна" времени, когда могу приготовить еду.
Найти и выписать 3-5 быстрых и здоровых рецептов.	Составила список ингредиентов для бутербродов и салатов, которые буду готовить.
Пойти на рынок или в магазин и купить необходимые ингредиенты.	Пошла в магазин после работы и купила все необходимое.
Приготовить первое здоровое блюдо из выбранных рецептов.	Приготовила бутерброды и салаты на следующий день.
Оценить, насколько легко или трудно было придерживаться плана, и внести необходимые корректировки.	Оценила свои ощущения: готовка заняла всего 20 минут, и я не испытывала стресса.
Поделиться своим опытом с друзьями или семьей, искать их поддержку.	Написала подруге и поделилась своими успехами, она обещала присоединиться ко мне в этом начинании.
Проанализировать, что получилось, и отметить успешные моменты и проблемные зоны для дальнейшего улучшения.	Еда, приготовленная дома, оказалась вкуснее и полезнее. Я чувствую себя лучше и не испытываю вину за потребление быстрого питания.

### Выводы:

За неделю мне удалось преодолеть барьер, связанный с быстрым питанием, благодаря хорошо продуманному плану и использованию доступных ресурсов. Оказалось, что основная причина моего выбора в пользу быстрого питания — недостаток времени — не является не преодолимой. Соблюдение плана и поддержка от друзей дали возможность изменить мои пищевые привычки к лучшему.

Я не только стала чувствовать себя лучше физически, но и обнаружила психологические и экономические выгоды: уровень стресса уменьшился, а деньги, которые раньше тратились на фаст-фуд, теперь могут быть инвестированы в что-то полезное. Этот опыт показал, что с правильным планированием и мотивацией можно преодолеть даже кажущиеся непреодолимыми барьеры на пути к здоровому образу жизни.