**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** |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Работа, помощь семье, академическая загруженность, прокрастинация и серфинг соц-сетей | Короткие обеденные перерывы |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Планирование и самоорганизация  Многозадачность Приготовлении еды наперед Социальная поддержка Использование метро для медитаций и размышлений | Планирование меню  Порционные контейнеры  Легкие и быстрые рецепты  Ментальные техики |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  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.