

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:

Брагин Роман Андреевич

Факультет:

ПИиКТ

Группа:

Р3116

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
Здоровый сон	Холодный душ
Что мешает преодолеть барьер?	
Желание что-то поделать вечером, от уроков, до игр и фильмов. Лень, боязнь что-либо интересное пропустить.	Банальная нехватка времени, и нежелание вследствие нездорового сна
Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?	
Дисциплина	Дисциплина

Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления Нужно просто взять и лечь вовремя, и продержаться так и неделю, потом и месяц, так и выработается привычка.	

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)	
Заведу будильник, по подъему утром и вечером, за 1 час до сна, когда пора проводить вечерние ритуалы и готовить себя ко сну. Сделать листок, в котором я буду помечать дни, когда я справился с целью.	1 день	Получилось
	2 день	Не получилось, поздно пришел домой
	3 день	Получилось
	4 день	Получилось
	5 день	Получилось
	6 день	Не получилось, нужно было доделывать прогу.
	7 день	Получилось

Выводы: Я понял, что я больше ленился, и это возможно сделать, главное взять цель, и потихоньку к ней идти, были дни когда не получалось лечь вовремя, но ничего страшного, я доведу эту привычку до конца, продержавшись месяц, а потом перейду к следующим, холодному душу и подобным привычкам.