

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: Фам Данг Чунг Нгиа

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3121

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2024

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
Если у меня есть привычка есть фаст-фуд и нездоровую пищу, изменить эту привычку может быть сложно из-за удобства и привычности быстрого приема пищи. Обычно я ем фаст-фуд, потому что это экономит мне время. Изменение этой привычки может потребовать усилий и сильной воли для формирования более здоровых привычек в еде.	Если я живу в среде, где нездоровое поведение считается приемлемым, например, курение в семье или сообществе, изменение этого поведения может столкнуться с возражениями или трудностями в поддержании стабильности. Давление со стороны друзей, семьи и социального окружения может быть серьезным препятствием для здорового поведения.
Что мешает преодолеть барьер?	
При недостатке сильной воли или мотивации человек может легко отказаться от практики здорового поведения, столкнувшись с препятствиями. Мотивация может исходить из осознания преимуществ здорового поведения, поддержки со стороны других или личных целей, которых он хочет достичь.	<ul style="list-style-type: none">• Социальное давление: давление со стороны семьи, друзей или сообщества может снизить мотивацию человека или его уверенность в здоровом поведении. Борьба с этим давлением требует силы и уверенности в себе, а также способности противостоять противоположному мнению.• Неблагоприятная среда: неблагоприятная среда может создавать физические и психологические барьеры для здорового

	<p>поведения. Чтобы преодолеть это, возможно, потребуется найти способы создания благоприятной среды путем изменения инфраструктуры, содействия или обращения за поддержкой к окружающим.</p>
<p>Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Знания и информация: понимание конкретных проблем и методов преодоления барьеров является важным ресурсом. Это может включать в себя изучение того, как работают барьеры, методов и стратегий их преодоления. • Навыки самоуправления: умение управлять эмоциями, ставить цели, принимать решения и тратить время может помочь людям эффективно преодолевать барьеры. Этот навык помогает им сохранять позитивный настрой и сосредотачиваться на своих целях. • Уверенность и сильная воля: уверенность в собственных способностях и сильное желание противостоять вызовам могут помочь человеку преодолеть особенно трудные барьеры. 	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержка со стороны других: поддержка со стороны семьи, друзей или сообщества может обеспечить ободрение, совет, а иногда и конкретную помощь в преодолении барьеров. Сильная сеть поддержки может обеспечить необходимую поддержку в трудные времена. • Благоприятная среда, включая физические и психические ресурсы, может быть важным ресурсом в преодолении барьеров. Эта среда обеспечивает поддержку и ободрение людям в процессе решения сложных задач.
<p>Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сильные стороны: <ul style="list-style-type: none"> • Знания о преимуществах здорового питания и положительном влиянии на здоровье. • Решимость и сильное желание измениться. • Поддержка семьи и друзей в поддержании здорового поведения. • Доступны такие ресурсы, как книги, журналы или мобильные приложения, которые предоставляют рекомендации и поддержку. 2. Слабые стороны: <ul style="list-style-type: none"> • Нездоровые пищевые привычки стали частью образа жизни, и их трудно изменить. 	

<ul style="list-style-type: none"> Отсутствие навыков самоконтроля, позволяющих справляться с эмоциями и социальным давлением. Окружение не располагает к поддержке, что может включать в себя доступность большого количества нездоровой пищи.
<p>3. Возможности :</p> <ul style="list-style-type: none"> Присоединяйтесь к группам поддержки или образовательным программам по вопросам питания и привычек здорового питания. Обратитесь за поддержкой к друзьям и семье, чтобы вместе работать над достижением целей в области питания. Изучите онлайн-инструменты и ресурсы для создания благоприятной среды для здорового поведения.
<p>4. Угрозы :</p> <ul style="list-style-type: none"> Давление со стороны друзей или социального окружения может вызвать чувство одиночества или дискомфорта при внесении изменений. Легкий доступ к нездоровой пище может стать угрозой для поддержания здоровых привычек питания.

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)	
Самостоятельное приготовление пищи (не употребление фастфуда).	1 день	<ul style="list-style-type: none"> - Победы: Приготовил себе омлет с овощами на завтрак. - Ресурсы: Использовал рецепт из кулинарного блога, который я нашел в Интернете. Это помогло мне выбрать подходящие ингредиенты и шаги приготовления.
	2 день	<ul style="list-style-type: none"> - Победы: Подготовил себе куриные сэндвичи и овощной салат на обед. - Ресурсы: Просмотрел несколько видеорецептов на YouTube, чтобы получить

		идеи для здоровых и вкусных закусок. Это вдохновило меня на создание своих сэндвичей.
	3 день	<p>- Победы: Приготовил себе пасту с томатным соусом и греческий салат на ужин.</p> <p>- Ресурсы: Использовал рецепты из книги по кулинарии, которую я имел в своей коллекции. Это помогло мне научиться варить пасту и приготовить домашний томатный соус.</p>
	4 день	<p>- Победы: Приготовил себе овсянку с ягодами на завтрак и суп-пюре из овощей на обед.</p> <p>- Ресурсы: Посетил сайт с рецептами здоровой пищи, где я нашел простые и быстрые рецепты для приготовления завтрака и обеда.</p>
	5 день	<p>- Победы: Избегал похода в фастфуд, приготовив себе куриные кебабы и овощной рис на ужин.</p> <p>- Ресурсы: Сделал список покупок и заранее подготовил необходимые ингредиенты, чтобы у меня было все под рукой для приготовления здоровой еды.</p>
	6 день	<p>- Победы: Приготовил себе тосты с авокадо и яйцом на завтрак и курицу с овощами на обед.</p> <p>- Ресурсы: Использовал рецепты из приложения для приготовления еды, которое я загрузил на свой смартфон. Это помогло мне быстро найти подходящие рецепты и планировать свои приемы пищи.</p>
	7 день	<p>- Победы: Завершил неделю, избегая фастфуда и приготовив себе запеченную рыбу с овощами на ужин.</p> <p>- Ресурсы: Получил поддержку от своих близких, которые поощряли мои усилия по приготовлению здоровой пищи. Это помогло мне чувствовать себя увереннее и мотивированнее продолжать на этом пути.</p>

Выводы:

На этой лекции я узнал как определить барьеры здорового поведения и освоить алгоритм изменения привычки. Я знаю, что мешает преодолеть барьер. Я знаю, что является моими ресурсами в преодолении барьера. Оттуда я умею анализировать барьеры здорового поведения и ресурсов их преодоления , чтобы действовать по созданию новые привычки.