

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: Тимошкин Роман Вячеславович

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3131

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
Слабая самоорганизация	Нарушение режима сна
Что мешает преодолеть барьер?	
Отсутствие свободного времени для организации дел, стресс	Учебная нагрузка, привычка пользоваться электронными устройствами перед сном
Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?	
Планирование дня, ведение дневника, осознанное распределение задач	Избавление от вредных привычек, своевременное выполнение учебных задач
Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления	
Данные барьеры имеют под собой общую основу – отсутствие организации и планирования задач. Оба барьера относятся к поведенческим, и могут быть преодолены благодаря более осознанному распределению времени.	

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)	
Для преодоления слабой самоорганизации я должен установить конкретную цель, разбить её на	1 день	Создал доску на Notion для планирования, расписал задачи на день и неделю. В течение следующей недели каждый день отмечал выполненные задачи.

маленькие шаги, установить расписание, начать с маленьких достижений, отслеживать прогресс, найти поддержку у друзей или сообщества, быть терпеливым и добросовестным, регулярно осуществлять саморефлексию и адаптировать свои методы при необходимости.	2 день	Проанализировал задачи, которые не смог выполнить за предыдущий день, и причины, помешавшие их выполнению.
	3 день	Провел анализ предыдущего дня, в течение текущего дня отмечал выполненные задачи.
	4 день	Перераспределил задачи на неделю с учетом появившегося свободного времени.
	5 день	Провел анализ предыдущего дня, в течение текущего дня отмечал выполненные задачи.
	6 день	Провел анализ предыдущего дня, в течение текущего дня отмечал выполненные задачи.
	7 день	Проанализировал результаты за неделю, выявил глобальные причины невыполнения поставленных целей, адаптировал расписание на следующую неделю.

Выводы:

Благодаря планированию собственных задач я смог приблизиться к преодолению барьера, вызванного слабой самоорганизацией, что помогло мне более осознанно распределять личное время и сделать свое поведение более здоровым. Также это косвенно помогло преодолеть второй барьер (нарушение режима сна), так как планирование позволило распределить учебную нагрузку и снизить уровни психологического стресса.