

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:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.

ИТМО

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
Что мешает преодолеть барьер?	
Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?	

Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления	

Таблица 2

Действия по созданию новой привычки	Подробный самоотчет о выполнении (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке)	
	1 день	
	2 день	
	3 день	
	4 день	
	5 день	
	6 день	
	7 день	

Выводы:

Отчет по лабораторной работе необходимо прислать в установленные сроки. Отчет должен содержать титульный лист, заполненную таблицу 1 и выводы.