**Exercise 06 — Decomposition Rules (Правила декомпозиции)**

**1. Перечень активностей моего дня:**

1. Просыпаюсь и встаю с кровати.
2. Умываюсь.
3. Завтракаю.
4. Работаю над пет-проектами.
5. Работаю над школьными проектами.
6. Обедаю.
7. Иду в зал.
8. Занимаюсь самообразованием (например, изучаю новые технологии).
9. Общаюсь с друзьями.
10. Устраиваю время для отдыха (просмотр фильмов, чтение книг).

**2. Определение целей декомпозиции и пользователей:**

**Цель 1:** Повышение продуктивности в работе над проектами.

* **Пользователи:** Я как разработчик.
* **Потребности:** Нужно эффективнее распределять время для работы над проектами, минимизировать отвлекающие факторы, повышать концентрацию.

**Цель 2:** Поддержание физической формы и здоровья.

* **Пользователи:** Я как человек, занимающийся физической активностью.
* **Потребности:** Необходимо эффективно планировать тренировки, следить за результатами, избегать перегрузок.

**3. Событийная декомпозиция активностей дня:**

**Цель 1: Повышение продуктивности в работе над проектами**

**Активности:**

* 1. Начало рабочего дня.
  2. Разработка кода.
  3. Решение технических задач.
  4. Время на обед и отдых от работы.
  5. Завершение рабочего дня.

**Декомпозиция:**

* 1. **Начало рабочего дня:**
     1. Установка рабочего окружения (включение компьютера, запуск нужных приложений).
     2. Просмотр планов на день (определение приоритетных задач).
  2. **Разработка кода:**
     1. Написание нового кода.
     2. Проведение ревью кода.
     3. Тестирование и исправление багов.
     4. Обсуждение задач с пирами.
  3. **Решение технических задач:**
     1. Анализ текущих проблем.
     2. Поиск решения через документацию и онлайн-ресурсы.
     3. Применение полученных знаний для исправления ошибок.
  4. **Время на обед и отдых:**
     1. Прерывание работы для отдыха.
     2. Легкий перекус.
     3. Кратковременная физическая активность для расслабления.
  5. **Завершение рабочего дня:**
     1. Оценка выполненной работы.
     2. Планирование задач на следующий день.

**Цель 2: Поддержание физической формы и здоровья**

**Активности:**

* 1. Утренние разминки.
  2. Тренировка в спортзале.
  3. Отдых между тренировками.
  4. Соблюдение диеты и режима питания.

**Декомпозиция:**

* 1. **Утренние разминки:**
     1. Разогрев тела (растяжка).
     2. Легкая кардиоактивность (например, бег на месте).
  2. **Тренировка в спортзале:**
     1. Разминка (легкие упражнения для суставов).
     2. Основная тренировка (работа с весами, тренировки на выносливость).
     3. Завершающие упражнения для восстановления (растяжка, заминка).
  3. **Отдых между тренировками:**
     1. Отдых для восстановления сил (рекомендовано не менее 24 часов для тяжелых тренировок).
     2. Соблюдение режима сна и отдыха.
  4. **Соблюдение диеты и режима питания:**
     1. Подбор продуктов с учетом цели тренировки (протеин, углеводы, жиры).
     2. Учет калорий и потребностей организма для достижения целей.