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

Активности дня:

1. Пробуждение

2. Утренняя гигиена

3. Завтрак

4. Поход в спортивный зал

5. Тренировка

6. Возвращение домой

7. Готовка ужина

8. Ужин

9. Вечерний отдых

10. Подготовка ко сну

**Цель 1: Оптимизация времени**

Пользователи:

- Я

Потребности:

- Минимизация времени на рутинные задачи

- Увеличение времени на отдых и духовное развитие

Событийная декомпозиция активностей дня:

1. Пробуждение

- Установить будильник на 8:00

- Подготовить сумку и одежду заранее

2. Утренняя гигиена

- Умывание и чистка зубов

- Укладка волос

3. Завтрак

- Приготовление завтрака

- Прием пищи

- Уборка кухни

4. Поход в спортивный зал

- Проверка расписания занятий

- Выбор оптимального маршрута

5. Тренировка

- Разминка

- Основная часть тренировки

- Беговая дорожка

- Растяжка

6. Возвращение домой

- Проверка расписания автобуса

7. Готовка ужина

- Планирование меню

- Приготовление ингредиентов

- Приготовление еды

- Уборка кухни

8. Ужин

- Прием пищи

9. Вечерний отдых

- Выбор деятельности для отдыха (чтение или просмотр фильмов)

- Выполнение выбранной деятельности

10. Подготовка ко сну

- Умывание

- Подготовка одежды и вещей на следующий день

- Будильник на утро

- Выпить витамины на ночь

**Цель 2: Улучшение здоровья**

Пользователи:

- Я

Потребности:

- Увеличение физической активности

- Улучшение питания

Событийная декомпозиция активностей дня:

1. Пробуждение

- Установить будильник на оптимальное время

- Выполнение утренней зарядки

2. Утренняя гигиена

- Умывание и чистка зубов

- Принятие душа

- Укладка волос

3. Завтрак

- Приготовление здорового завтрака (овсянка, фрукты, йогурт)

- Прием пищи

- Питье воды

- Уборка кухни

4. Поход в спортивный зал

- Проверка расписания занятйи

- Выбор оптимального пути до зала

5. Тренировка

- Разминка

- Основная часть тренировки

- Питье воды

- Беговая дорожка

- Растяжка

6. Возвращение домой

- Выбор оптимального маршрута

7. Готовка ужина

- Планирование здорового меню

- Приготовление ужина (овощи, белок, цельнозерновые продукты)

- Приготовление пищи

- Уборка кухни

8. Ужин

- Прием пищи

- Питье воды

9. Вечерний отдых

- Выбор деятельности для отдыха (чтение, просмотр фильмов)

- Выполнение выбранной деятельности

- Легкая физическая активность (прогулка, йога)

10. Подготовка ко сну

- Умывание и чистка зубов

- Подготовка одежды на следующий день

- Ложиться спать в оптимальное время до 23:00

- Выпить витамины на ночь

