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

1. Активности дня:

* приготовить завтрак;
* сходить в душ;
* разобрать тему по математике;
* съездить в кампус;
* поделать проект сбер-школы;
* пообщаться с друзьями;
* посмотреть сериал;
* проверить электронную почту/соц.сети;
* выполнить групповой проект по предмету в онлайн-формате;
* послушать музыку.

1. Определение цели, пользователя и потребности.

**Цель 1** - оптимизация ежедневного распорядка для достижения максимальной эффективности и удовлетворения.

**Пользователь** - я, как личность, стремящаяся к самосовер-шенствованию и гармоничной жизни.

**Потребности**:

* осознание своего времени и его эффективное использование;
* достижение максимальной эффективности;
* получение удовлетворения от жизни;
* развитие полезных привычек;
* адаптация к изменениям.

**Цель 2** - снижение уровня стресса и поддержание эмоционального благополучия.

**Пользователь** - я, как человек, стремящийся к гармоничной и счастливой жизни.

**Потребности:**

* получение эмоциональной стабильности;
* наличие поддерживающих социальных связей;
* получение регулярного удовольствия и радости от жизни;
* получение поддержки в самопринятии и любви к себе;
* получение регулярной эмоциональной разрядки.

3. Событийная декомпозиция активности дня в соответствии с выбранной целью - оптимизация ежедневного распорядка для достижения максимальной эффективности и удовлетворения.

Оптимизация распорядка дня:

1. Пробуждение и подготовка
   1. Подготовка
      1. Выполнение утренней рутины
      2. Просмотр плана на день и подготовка необходимых материалов
   2. Выполнение
      1. Настрой на позитивный лад
      2. Мотивирование на достижение целей
   3. Завершение
      1. Определение первого конкретного действия для достижения цели
      2. Переход к следующему пункту расписания
2. Учеба/Работа
   1. Подготовка
      1. Определение цели
      2. Выбор эффективных методов обучения
      3. Устранение отвлекающих факторов
   2. Выполнение
      1. Разбор темы по математике
      2. Выполнение групповой проект по предмету
      3. Выполнение проекта Сбер-школы
   3. Завершение
      1. Оценка результатов
      2. Анализ результатов и корректировка действий
      3. Планирование дальнейших действий
3. Общественная жизнь
   1. Подготовка
      1. Определение цели
      2. Планирование маршрута
      3. Подготовка необходимых вещей
   2. Выполнение
      1. Поездка в кампус
      2. Встречи и общение со знакомыми
      3. Выполнение учебных заданий
      4. Посещение мероприятий
      5. Решение организационных вопросов
   3. Завершение
      1. Анализ результатов
      2. Планирование следующих поездок и встреч
4. Отдых и восстановление
   1. Подготовка
      1. Выбор занятий
      2. Создание комфортной обстановки
      3. Вечерний анализ и подготовка к следующему дня
      4. Проверка эл. почты и соц.сетей
   2. Выполнение
      1. Просмотр сериала
      2. Отдых под музыку
   3. Завершение
      1. Подготовка необходимых вещей на завтра
      2. Оценка текущего состояния и настройка на позитив
      3. Установка будильника и подготовка ко сну

Схема декомпозиции представлена в папке - ex06.swg