**Exercise 06 — Правила Декомпозиции: Анализ Дневных Активностей**

**Список активностей дня (12 позиций)**

1. 07:00 - Пробуждение (с помощью будильника)
2. 07:15 - Утренние процедуры (душ, умывание, чистка зубов)
3. 07:45 - Зарядка
4. 08:15 - Приготовление и употребление завтрака
5. 08:45 - Путь на работу
6. 09:00-13:00 - Первый рабочий блок (аналитика, планирование)
7. 13:00-14:00 - Обеденный перерыв
8. 14:00-18:00 - Второй рабочий блок (выполнение задач)
9. 18:00-18:30 - Путь домой - завершение рабочего дня
10. 18:30-19:30 - Приготовление ужина
11. 19:30-21:30 - Время для хобби и общения с близкими
12. 21:30-22:30 - Подготовка ко сну (чтение, планирование завтрашнего дня)

**Цели декомпозиции**

**Цель 1: Оптимизация временных затрат для повышения личной продуктивности**

Пользователь: Я как профессионал в сфере ИТ-аналитики, стремящийся к эффективному использованию рабочего времени

Потребность: Необходимо выявить временные "дыры" и активности с низкой продуктивностью, чтобы перераспределить их для увеличения рабочей отдачи и личного развития

Соответствие цели и потребности:

* Цель фокусируется на оптимизации времени
* Потребность направлена на повышение продуктивности
* Пользователь как профессионал имеет четкую задачу улучшить использование рабочего времени

**Цель 2: Баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью**

Пользователь: Я как человек, стремящийся к гармоничной жизни в условиях высокой рабочей нагрузки

Потребность: Требуется четкое разделение рабочего и личного времени для предотвращения выгорания и поддержания физического и эмоционального здоровья

Соответствие цели и потребности:

* Цель направлена на создание баланса
* Потребность фокусируется на предотвращении выгорания
* Пользователь как человек с высокой рабочей нагрузкой имеет потребность в гармонии

**Событийная декомпозиция для Цели 1: Оптимизация временных затрат**

МОЙ ДЕНЬ: ОПТИМИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ (Уровень 0)

│

├── 1. УТРЕННИЙ РЕЖИМ (Уровень 1)

│ │

│ ├── 1.1. Пробуждение и активизация (07:00-07:45)

│ │ ├── 1.1.1. Пробуждение (07:00-07:15)

│ │ └── 1.1.2. Утренние процедуры (07:15-07:45)

│ │

│ └── 1.2. Подготовка к продуктивному дню (07:45-08:45)

│ ├── 1.2.1. Физическая активность (07:45-08:15)

│ └── 1.2.2. Питание и планирование (08:15-08:45)

│

├── 2. РАБОЧИЙ БЛОК (Уровень 1)

│ │

│ ├── 2.1. Утренняя продуктивность (09:00-13:00)

│ │ ├── 2.1.1. Аналитическая работа (09:00-11:00)

│ │ └── 2.1.2. Планирование и коммуникации (11:00-13:00)

│ │

│ └── 2.2. Дневная продуктивность (14:00-18:00)

│ ├── 2.2.1. Выполнение задач (14:00-16:00)

│ └── 2.2.2. Завершение работы (16:00-18:00)

│

└── 3. ВЕЧЕРНИЙ РЕЖИМ (Уровень 1)

│

├── 3.1. Переход от работы к отдыху (18:00-19:30)

│ ├── 3.1.1. Физическое перемещение (18:00-18:30)

│ └── 3.1.2. Приготовление ужина (18:30-19:30)

│

└── 3.2. Личное время и отдых (19:30-22:30)

├── 3.2.1. Хобби и общение (19:30-21:30)

└── 3.2.2. Подготовка ко сну (21:30-22:30)

Критерий разбиения для Уровня 1: Фазы дня по уровню энергии и продуктивности Критерий разбиения для Уровня 2: Конкретные типы активностей в рамках фазы Критерий разбиения для Уровня 3: Временные интервалы и последовательность действий

**Событийная декомпозиция для Цели 2: Баланс между работой и личной жизнью**

МОЙ ДЕНЬ: БАЛАНС ЖИЗНИ (Уровень 0)

│

├── 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (Уровень 1)

│ │

│ ├── 1.1. Рабочая подготовка (08:45-09:00)

│ │

│ ├── 1.2. Основная рабочая деятельность (09:00-18:00)

│ │ ├── 1.2.1. Утренний рабочий блок (09:00-13:00)

│ │ ├── 1.2.2. Обеденный перерыв (13:00-14:00)

│ │ └── 1.2.3. Вечерний рабочий блок (14:00-18:00)

│ │

│ └── 1.3. Завершение рабочего дня (18:00-18:30)

│

├── 2. ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ (Уровень 1)

│ │

│ ├── 2.1. Утренние ритуалы (07:00-08:45)

│ │ ├── 2.1.1. Пробуждение и утренние процедуры (07:00-07:45)

│ │ └── 2.1.2. Зарядка и завтрак (07:45-08:45)

│ │

│ ├── 2.2. Вечерние ритуалы (18:30-22:30)

│ │ ├── 2.2.1. Приготовление ужина (18:30-19:30)

│ │ ├── 2.2.2. Время для хобби (19:30-21:30)

│ │ └── 2.2.3. Подготовка ко сну (21:30-22:30)

│ │

│ └── 2.3. Переходные состояния (08:45-09:00, 18:00-18:30)

│

└── 3. ГРАНИЧНЫЕ АКТИВНОСТИ (Уровень 1)

│

├── 3.1. Переход "дом-работа" (08:45-09:00)

│

└── 3.2. Переход "работа-дом" (18:00-18:30)

Критерий разбиения для Уровня 1: Отношение активности к профессиональной или личной жизни Критерий разбиения для Уровня 2: Временные блоки и типы активностей Критерий разбиения для Уровня 3: Конкретные действия в рамках временных блоков

**Проверка соответствия правилам декомпозиции**

**1. Правило подчиненности**

Соблюдено  
Обе декомпозиции построены по принципу "сверху вниз":

* Уровень 0: Общий день
* Уровень 1: Основные категории (фазы дня / сфера деятельности)
* Уровень 2: Более детальные категории
* Уровень 3: Конкретные действия и временные интервалы

Каждый элемент нижнего уровня полностью принадлежит элементу верхнего уровня, нет "плавающих" активностей.

**2. Сингулярность правила критерия**

Соблюдено  
Для каждой декомпозиции на каждом уровне используется только один критерий разбиения:

* Для первой декомпозиции:
  + Уровень 1: Фазы дня по уровню энергии
  + Уровень 2: Типы активностей в фазе
  + Уровень 3: Временные интервалы
* Для второй декомпозиции:
  + Уровень 1: Отношение к профессиональной/личной жизни
  + Уровень 2: Временные блоки
  + Уровень 3: Конкретные действия

На каждом уровне все элементы отвечают на один и тот же вопрос и выделены по единому критерию.

**3. Правило целостности**

Соблюдено

Полнота:

* Все 12 активностей дня включены в обе декомпозиции
* Нет "потерянных" временных интервалов
* Общий временной интервал дня (07:00-22:30) полностью покрыт

Взаимное непересечение:

* В первой декомпозиции:
  + Утренний режим, рабочий блок и вечерний режим не пересекаются по времени
  + Подкатегории не дублируют активности
* Во второй декомпозиции:
  + Профессиональная деятельность, личная жизнь и граничные активности четко разделены
  + Нет дублирования активностей между категориями