

Дорогие друзья!

Всероссийская неделя финансовой грамотности для детей и молодежи – это серия бесплатных информационно-просветительских мероприятий в Москве и регионах России для школьников и студентов, которая пройдет с 9 по 16 апреля 2017 г.

На мероприятиях юные россияне смогут познакомиться с основными финансовыми понятиями и принципами финансово грамотного поведения, узнать подробнее о существующих финансовых рисках и защите своих прав, а также обсудить с экспертами, как грамотно подойти к принятию своих первых финансовых решений.

Неделя финансовой грамотности проводится в рамках Проекта Минфина «Содействие повышению уровня финансовой грамотности населения и развитию финансового образования в Российской Федерации» и приурочена к международной акции Global Money Week, которая ежегодно собирает более 3 миллионов детей из 118 стран мира.

Партнерами Недели выступают региональные министерства финансов, финансовые институты, образовательные учреждения и общественные организации, которые проводят на своих площадках бесплатные лекции, семинары, экскурсии и игры.

Основные темы Недели финансовой грамотности (Недели сбережений) в 2017 году:

1. Финансовое воспитание в кругу семьи
2. Бережное потребление и сбережение
3. Вкладывай средства в своё будущее.

В рамках мероприятий юные россияне (основная аудитория мероприятий - дети и молодежь в возрасте от 10 до 25 лет), а также их учителя и родители, смогут принять участие в открытых лекциях и практикумах, увлекательных экскурсиях, творческих конкурсах, играх, викторинах и многих других мероприятиях. Все мероприятия являются бесплатными, прошедшими тщательный отбор и методологическую проработку на предмет содержания.

Подробная информация о мероприятиях представлена на сайте: **Вашифинансы.рф**.

С уважением, организаторы!

Задание

Подумайте над вопросами, рассмотренными в ходе занятия, обсудите их с друзьями или в кругу семьи.

Составьте свой личный распорядок дня, используя памятку в раздаточном материале.

Памятка при работе над составлением распорядка дня

Почасовая таблица активности человека

- 4:00** С началом циркадного ритма организм человека впрыскивает в кровь кортизон (гормон стресса), запускающий механизмы главных его функций и регулирующий нашу активность в дневное время.
- 5:00-6:00** Во время этого этапа, когда организм проходит процедуру пробуждения, обмен веществ ускоряется, уровень аминокислот увеличивается. Сахара также в крови прибавляется, и сон становится более чутким.
- 7:00-9:00** В этот период организм, расслабленный после сна, особенно легко приводится в тонус – самое время для легкой утренней зарядки. Также именно с утра пищеварительная система человека работает наиболее слажено. Содержащиеся в продуктах полезные вещества легче и скорее усваиваются, что позволяет быстрее перерабатывать пищу. Вы в прямом смысле получаете энергию на весь день.
- 9:00-10:00** Полученная после завтрака энергия осваивается около часа. В этот период особенно удачно ему удастся выполнять задачи на сообразительность, превосходно работает кратковременная память.
- 10:00-12:00** Работоспособность достигает своего пика. В это время наибольшей умственной активности можно наиболее эффективно решать задачи на концентрацию внимания.
- 12:00-14:00** С двенадцати до двух лучше дать своим мозгам небольшой отдых. В этот период работоспособность падает – самое время сходить пообедать.
- 14:00-16:00** Лучше избавиться себя от бурной умственной деятельности, посвятив пару часов перевариванию обеда, ведь организм находится в уставшем состоянии.
- 16:00-18:00** Как следует отдохнувший, получивший от пищи энергию организм работает без тормозов - это второй за день пик работоспособности, идеальный для блестящего завершения рабочего дня.
- 18:00-20:00** Время поужинать. Пища будет усваиваться до самого утра. Поужинав, имеет смысл отправиться на прогулку или в спортзал (не раньше, чем через час после приема пищи).
- 20:00-21:00** Общайтесь с друзьями и родственниками, занимайтесь физической активностью.
- 21:00-22:00** Прием пищи в этот период запрещен. При этом запоминание улучшается
- 22:00-23:00** Вы засыпаете, и это начальная фаза сна – когда в теле вашем стартуют всевозможные восстановительные процессы. Тело отдыхает.
- 23:00-1:00** Фаза глубокого сна - организм лучше всего расслаблен и набирается сил. Обмен веществ снижен до минимального значения, уменьшаются частота пульса и температура вашего тела.
- 2:00-3:00** Лучше не прерывать сон в это время, так как его нехватка именно в данный период времени станет следствием плохого настроения на весь день. В этот важный период времени замедляются все химические реакции и гормоны практически перестают вырабатываться.

**Попробуйте заполнить блок-схему «Генеалогическое дерево мой семьи».
При необходимости можно и нужно выйти за ограниченные рамки
предложенной блок-схемы**

