

**ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ РФ**

**«СОДЕЙСТВИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

**И РАЗВИТИЮ ФИНАНСОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**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 в 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.

 **ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ РФ**

**«СОДЕЙСТВИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

**И РАЗВИТИЮ ФИНАНСОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**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 удается 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 избавить 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.

 **ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ РФ**

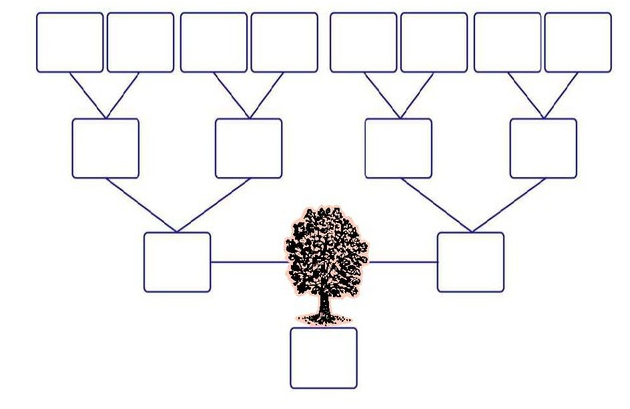
**«СОДЕЙСТВИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

**И РАЗВИТИЮ ФИНАНСОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

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

****