

**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 22 апреля 2018 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 2018 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»**

Правила жизни от Уоррена Баффета

Щедрость и достаток идут рука об руку

#  Чтобы иметь больше, нужно больше отдавать, уверен Уоррен Баффет, известный также как филантроп и щедрый благотворитель. В 2006 года он перечислил 30 млрд. долларов в Фонд Билла и Мелинды Гейтс, что стало самым большим пожертвованием в истории благотворительности.

# Выбирайте правильных кумиров

# Проводите время с людьми, которых вы считаете лучше себя. Это поможет вам двигаться в правильном направлении.

# Богатство – это состояние души

# Я всегда знал, что буду богат. Я никогда не сомневался в этом ни на минуту.

# Успех – это что-то большее, чем крупный банковский счет

#  Когда человек доживает до моего возраста и вокруг него есть любящие его люди, это и есть успех. И не важно, сколько денег в твоей [банковской ячейке](http://finance.bigmir.net/kredit_depozit/8921-Depozity--kak-ne-poterjat--na-kolebanijah-kursa-dollara). Также, важно делать то, что ты любишь, и делать это хорошо. Я никогда не встречал успешных людей, которые занимались бы тем, что им не нравится. Жизнь таких людей выглядит жалкой.

### Развивайтесь не только профессионально

### Обнаружив интересную для себя деятельность, вы магическим образом сможете находить время для неё ежедневно.

###

 **ПРОЕКТ МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ РФ**

**«СОДЕЙСТВИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ**

**ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

**И РАЗВИТИЮ ФИНАНСОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

 **Список рекомендованной литературы по теме занятия**

Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека:эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений..- М, 2004.

### Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. - М, 2004. - 302 с

Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - С-Пб, 2005. - 122 с.

### Макаров С. , Блискавка Е. Финансы молодой семьи. Как избежать семейных конфликтов? Вашифинансы.рф.

#### Стивен Р.Кови. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности.-М.:Альпина Паблишер, 2012.— 374с.

# Кожин.Р. Генри Форд – история успеха, биография, цитаты. Ст.-http://www.myrouble.ru/genri-ford-istoriya-uspexa/

### Дина Рубина. На солнечной стороне улицы. Издательство: Эксмо.Серия: Большая литература,2006.

Гейтс Билл. Бизнес со скоростью мысли. Изд. 2-е, исправленное - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. — 480 с.