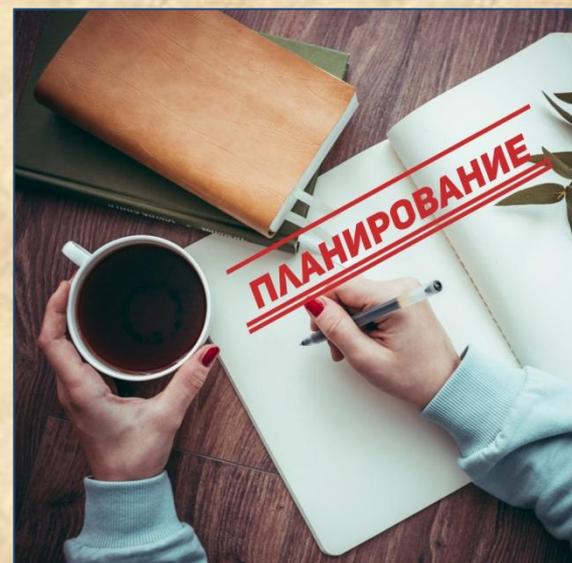


Социальный проект: «**Полезьа планирования или.. как правильно организовать свой отдых ?**»



Цель проекта:

Социальный
(межпредметный) проект:
Математика, экономика,
география, история.

- Определить пользу планирования своих целей и научиться рационально использовать средства семьи, найдя интересные места России, где можно было бы «бюджетно» отдохнуть всей семьей.



Задачи проекта:

- 1) Выяснить наиболее популярные места отдыха среди россиян;
- 2) Узнать, чем привлекательны курорты, где могут отдыхать наши соотечественники;
- 3) Узнать, как можно больше информации о тех местах отдыха, где было бы комфортно отдыхать нашей семье, сделать вывод;
- 4) Просчитать затраты семьи на предполагаемый отдых;
- 5) Сделать вывод о пользе планирования отдыха заранее.



Гипотеза:

Любое дело, мероприятие, заранее необходимо планировать, чтобы избежать всевозможные риски связанные с предполагаемой деятельностью с целью минимизации неприятных моментов - созданию «отходных манёвров».



Мини—путеводитель:
«Поучительный и развлекательный отдых в Адлере – это реально!» или как интересно отдохнуть на Черноморском побережье в районе Сочи.

День 1. Отдых у моря. Прогулки по вечернему Адлеру. Поход в кафе.

Можно совершить «прогулку» по морю, для того чтобы насладиться красотами побережья на теплоходе (120 рублей/час с человека), катере (50 рублей /полчаса с человека), паруснике



День 2. Гора Большой Ахун. Это короткий, пятикилометровый хребет проходящий параллельно по берегу моря. **Агурские водопады.** Высота знаменитых Агурских водопадов составляет: верхнего 81 метр. Здесь можно искупаться в небольшом озере с чистой и холодной водой
Стоимость – 700 рублей с человека + 100 рублей за вход в башню.



День 3.

Сочинский океанариум — одна из главных достопримечательностей Адлера. Этот океанариум самый большой в России. Его общая территория — 6000кв.м.В 29 аквариумах общим объемом 5 млн. литров воды проживают самые разные представители морей, океанов и пресных вод .

Вечером, Парк Южные культуры. Живая радуга лучшего розария на Черноморском побережье Кавказа.



День 4. Аквапарк «Амфибиус». Расположен в Адлерском районе. Едва взглянув на «Амфибиус», Вы в один голос назовёте его «городом в городе». Еще бы! Заняв более двух гектаров территории, он просто поражает воображение своими размерами.



День 5

Красная Поляна.

Живописный горный курорт в Адлерском районе. Здесь есть всё для любителей горных лыж: снаряжение, канатно-кресельная дорога, отели и турбазы, много всевозможных туристических маршрутов, пикники, рыбалка на горной реке, полёты на парплане, катание на лошадях, сплавы на катамаране, посещение пасеки с дегустацией мёда. Ещё в экскурсию входит:

- 1.Обзорная площадка у реки Мзымта
- 2.Смотровая Ахштырского ущелья
- 3.Нарзанный источник Чвижепсе
- 4.Дегустация вина, мёда, заказ обеда в ресторане (с. Эсто-Садок)
- 5.Роза Хутор (подъемник, прогулка по курорту)
- 6.Обед в ресторане (с. Эсто-Садок)



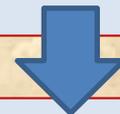
Ф.И. автора работы:

Семёнова Ксения, 10 класс
МБОУ СШ №2 пос. Решетиха

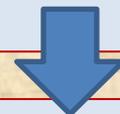


Социальная значимость проекта: разработать интересный туристический маршрут и познакомить с ним моих одноклассников и всех тех, кто захочет интересно отдохнуть в России.

Любые жизненные перемены и любые великие дела начинаются с тщательного планирования.



Ведь с планом проще рассчитать свои силы и принять стратегически важное решение.



То же самое касается вашей профессиональной и личной жизни — **чтобы успевать качественно выполнять свою работу и вовремя отдыхать, вам необходимо научиться составлять план.**

СПИСОК НАИБОЛЕЕ ЧАСТНЫХ ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ



Машина



Квартира



Путешествие



Обучение



Бизнес



Сбережения



Ребёнок



Не работать
(финансовая
независимость)



КАК СОСТАВИТЬ СВОЙ ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН?

1 ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ
ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ

2 ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ
ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

3 СОПОСТАВИТЬ ЦЕЛИ С
ВОЗМОЖНОСТЯМИ И
СОСТАВИТЬ ПЛАН

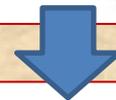
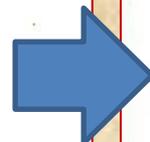
Понятие планирования

Планирование - это процесс определения целей деятельности и принятия решений относительно путей их достижения.

План – это система взаимосвязанных, объединенных общей целью заданий, обеспечивающих реализацию целей.

Технология достижения цели

- Нахождение цели – чего я хочу?
- Ситуационный анализ – чего я могу?
- Формулировка цели – к чему я конкретно приступаю?
- Направленность Ваших эмоциональных предпочтений – на успех или избегание неудач.



Личное финансовое планирование: формулирование цели

Стратегические цели (долгосрочные):

обеспечить достойную пенсию.

Вопросы для планирования: в каком возрасте? Какая сумма будет достойной пенсией? Нужны ли накопления?



Какова моя цель?



Срок реализации цели?
или... **Каков будет темп движения к цели?**



Сколько денег мне нужно для достижения цели в срок?... или..
Какова стоимость цели!

Тактические цели (краткосрочные):

накопить на новый велосипед или компьютер. Знать и планировать: размер суммы, срок покупки.



КАК ПОСТАВИТЬ ФИНАНСОВЫЕ ЦЕЛИ ПРАВИЛЬНО?

Я ХОЧУ ...

- новый планшет
- отдохнуть на море
- крутую машину

- НЕПРАВИЛЬНО

ЧТО?

КОГДА?

ПОЧЕМ?

Я ХОЧУ ...

- планшет Apple iPad mini 2 32Gb
- отдохнуть 2 недели в Крыму
- а/м Kia Rio sedan 1.4 б/у средней комплектации

2019

2020

2024

30 тыс. руб.

45 тыс. руб.

620 тыс.
руб.

ВАЖНО: учтите, что цены растут и важно хотя бы примерно определить будущую стоимость вашей цели

КАК? Простая формула: **ЦЕНА** x (1 + (темп роста x кол-во лет))

$$\# 45\ 000 \times (1 + 0,15 \times 1) = 51\ 750$$

$$\# 620\ 000 \times (1 + 0,10 \times 5) = 930\ 000$$

ОПРЕДЕЛИТЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ (ежемесячно)

Определите, примерно, какие источники дохода у вас есть и какие расходы Вы обычно несете каждый месяц:

МОИ ДОХОДЫ		МОИ РАСХОДЫ	
Стипендия	1 200	Питание	5 000
Родители	6 000	Развлечения	3 000
Родственники	2 000	Проезд	500
Подработка	4 000	Услуги связи	500
Итого	13 200	Итого	9 000

Сбережения	4 200
------------	-------

Столько я могу спокойно
откладывать каждый месяц!

СОПОСТАВИМ СВОИ ЦЕЛИ И ВОЗМОЖНОСТИ

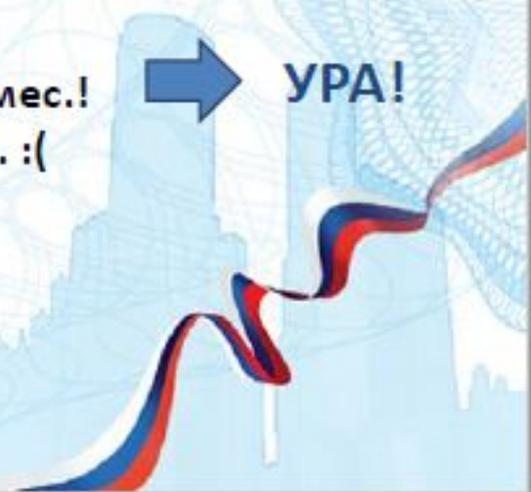
	ЧТО?	КОГДА?	ПОЧЕМ?
Я ХОЧУ ...	<ul style="list-style-type: none">○ планшет Apple iPad mini 2 32Gb○ отдохнуть 2 недели в Крыму○ а/м Kia Rio sedan 1.4 б/у средней комплектации	<p>2019</p> <p>2020</p> <p>2024</p>	<p>35 тыс. руб.</p> <p>52 тыс. руб.</p> <p>930 тыс. руб. <i>(мы примерно учли инфляцию)</i></p>

Я МОГУ ... откладывать 4 200 руб. в месяц

ЭТО ЗНАЧИТ: Я куплю планшет через 8 мес.!
После я смогу купить путевку в Крым через 12 мес.!
НО я так и не смогу купить желаемую машину... :(

↓
Что же
делать?

→ УРА!



КАК ДОБИВАТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ФИНАНСОВЫХ ЦЕЛЕЙ?

1. ОПТИМИЗИРОВАТЬ СВОЙ БЮДЖЕТ

Все ли расходы действительно необходимы? На чем можно без проблем сэкономить?

2. НАЙТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ДОХОДА

Могу ли я подрабатывать репетитором, помогать друзьям и знакомым родителей, найти работу на лето?

3. ЗАСТАВИТЬ СВОИ СБЕРЕЖЕНИЯ РАБОТАТЬ

Деньги можно положить, например, на депозит

4 200



5 500



10 000



11 000



8-месяцев
4 месяца



12-месяцев
4 месяца



107-месяцев (почти 9 лет)
35-месяцев (почти 3 года)



Исследование на тему: «Желаемое и необходимое»

Задание: сделать список товаров, которые бы вы хотели купить на 200 рублей, узнать в магазине их точную стоимость. Затем попробовать проверить, какие же полезные продукты можно было бы купить на эти деньги.

Желаемое	Необходимое
Лимонад-35 руб.	Хлеб-22 руб.
Рулет бисквитн.-37 руб.	Молоко-52 руб.
Сухарики-29 руб.	Пачка сливоч. масла -76 руб.
Чипсы-33 руб.	Сахар. песок-50 руб.
Чупа-чупс-18 руб.	
Мармеладки -12 руб.	
Шоколадка-36 руб.	
Итого – 200 руб.	Итого – 200 руб.

Исследование цен на некоторые продукты в магазинах

Задание: Методом наблюдения выяснить, как отличаются цены на выбранные продукты в следующих магазинах:

«Пятёрочка», «Магнит», «Выбор», «Центральный», «Теремок»

Цель: СЭКОНОМИТЬ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА



В результате исследования было установлено, что одни и те же продукты в разных магазинах стоят по-разному.

Продукты	Магазины				
	«Пятёрочка»	«Магнит»	«Выбор»	«Центральный»	«Теремок»
Сахар. песок	46 руб.60 коп	47 руб.50 коп	51 руб.	52 руб.	52 руб.30 коп
Макарон изд.	23 руб.	25 руб.	22 руб.	25 руб.	21 руб.
Раст. масло «Золотое семечко»	115 руб.	108 руб.	107 руб.	95 руб.	86 руб.
Яйца	48 руб.	43 руб.	49 руб.	51 руб.	50 руб.
Майонез «Провансаль»	75 руб.	78 руб.	82 руб.	81 руб.	90 руб.
Рис	-	45 руб.	40 руб.	41 руб.	39 руб.
Стир. порошок «Tibe»	68 руб.	75 руб.	85 руб.	80 руб.	76 руб.
Моющ. средство «Капля»	35 руб.	36 руб.	40 руб.	42 руб.	38 руб.
Тетрадь, 48 л	35 руб.	32 руб.	40 руб.	36 руб.	38 руб.

Планирование пространства = планирование времени.

В ШКАФУ:

- ОГРАНИЧЕННЫЙ ОБЪЕМ СВОБОДНОГО МЕСТА
- ШКАФ ДОВЕРХУ НАБИТ ВЕЩАМИ
- ВЕЩИ НЕРАЗБОРЧИВО ВТИСКИВАЮТСЯ
- НЕЛЬЗЯ УВИДЕТЬ И ОЦЕНИТЬ СОДЕРЖИМОЕ
- НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШКАФА КАК СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕЩЕЙ В ПРОСТРАНСТВЕ



Беспорядок



В РАСПИСАНИИ:

- ОГРАНИЧЕННОЕ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ
- ГРАФИК ПЕРЕГРУЖЕН ЗАДАЧАМИ
- ДЕЛА НЕРАЗБОРЧИВО ВЫПОЛНЯЮТСЯ
- НЕЛЬЗЯ УВИДЕТЬ И ОЦЕНИТЬ ТО, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ
- НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАСПИСАНИЯ КАК СРЕДСТВА ОРГАНИЗАЦИИ ВРЕМЕНИ

ВЫВОД:



ЛИЧНОЕ ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ позволяет мне достигать моих финансовых целей, а значит жить лучше и увереннее



Я СТРОЮ СВОЙ ФИНАНСОВЫЙ ПЛАН:

- 1. КОНКРЕТНО** определив свои финансовые цели (чего я хочу, когда я хочу и сколько это будет стоить)
- 2. ПОНИМАЯ** сколько я могу откладывать сбережений ежемесячно (знаю и умею планировать свои доходы и расходы)
- 3. ВЫБИРАЯ** эффективный темп достижения своих целей (учитываю все возможности для скорейшего и комфортного достижения поставленных целей, строю план и следую ему)

КОЛЕСО ЖИЗНИ

СЕМЬЯ

РАБОТА
(КАРЬЕРА)

РАЗВИТИЕ
(ОБУЧЕНИЕ)

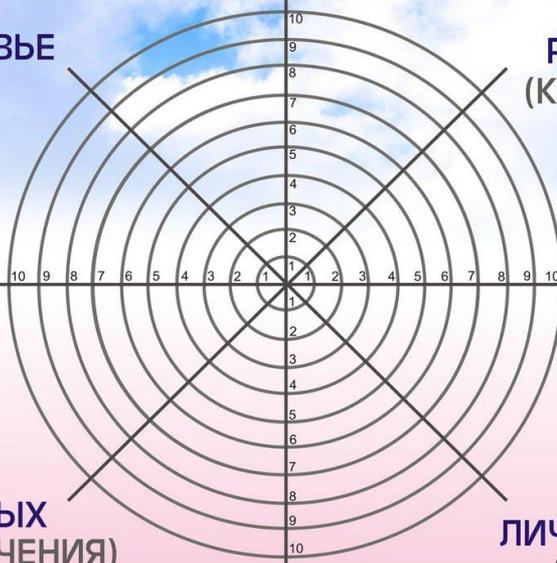
ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ
(ЛЮБОВЬ)

ФИНАНСЫ

ОТДЫХ
(РАЗВЛЕЧЕНИЯ)

БЫТ
(КОМФОРТ)

ЗДОРОВЬЕ



Успех!!!

Достигать
каждый день

Начать действовать

Составить план

Определить задачи

Установить сроки

Записать цель

Определить цель



Виды отдыха:

развлекательные

экстремальные

поучительные

оздоровительные

81%

ДА
НЕТ



Как это работает в «жизни?»



Проблема:

- **В этом году я заканчиваю 10 класс и мне не нужно сдавать экзамены**
- Родители хотели бы поощрить меня за хорошую учебу, но отдых вне России нашу семью не устроил бы по нескольким причинам:
- 1. Нет загранпаспорта;
- 2. Вся наша семья боится летать на самолете;
- 3. Пугает иностранная речь и неопределенность, в случае возникновения непредвиденной ситуации (болезнь кого-то из членов семьи, кто-то потеряется, теракт) ;
- 4. Наш отдых не должен быть опасным. Он должен быть интересным, поучительным с возможностью позагорать и покупаться.
- 5. Наша семья ограничена в сроках – отпуск папы всего 2 недели..
- 6. Ограничены в средствах – сумма рассчитанная на отдых 100 тыс. рублей.



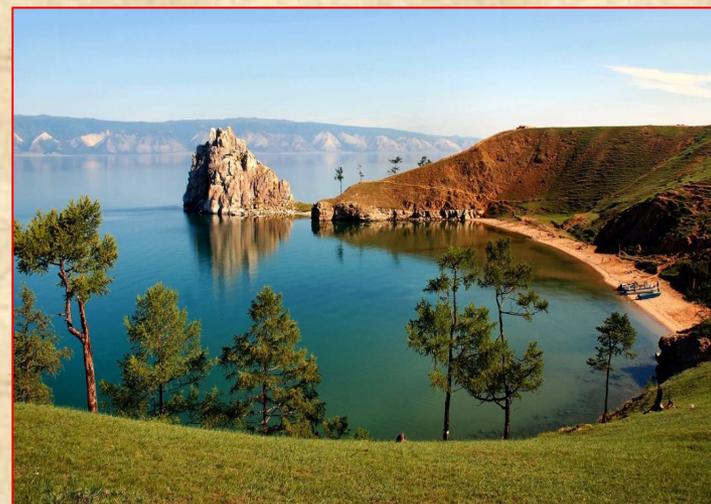
Где можно хорошо отдохнуть в России?



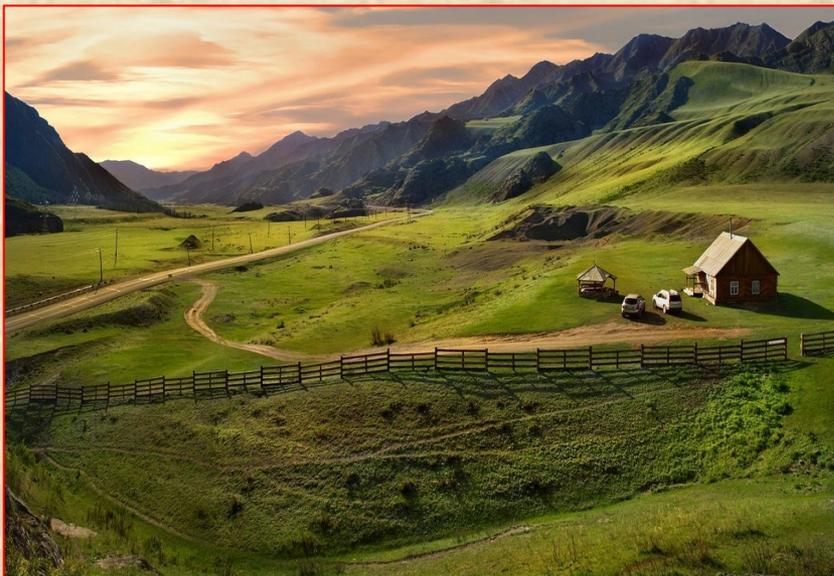
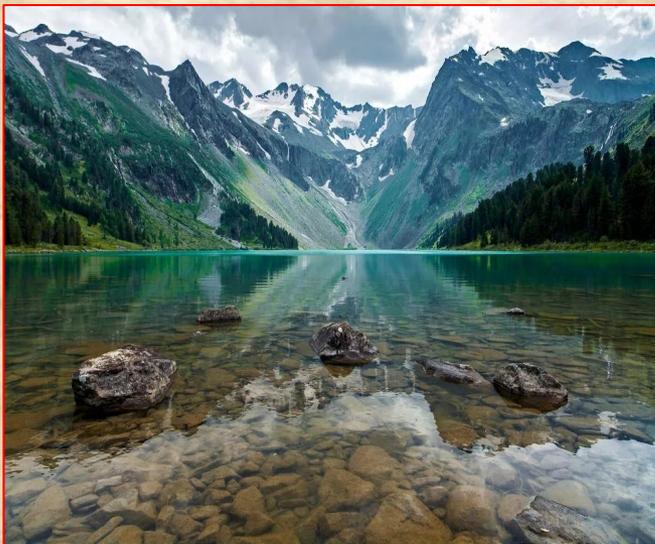
Где бы ваша семья предпочла бы провести свой отпуск?



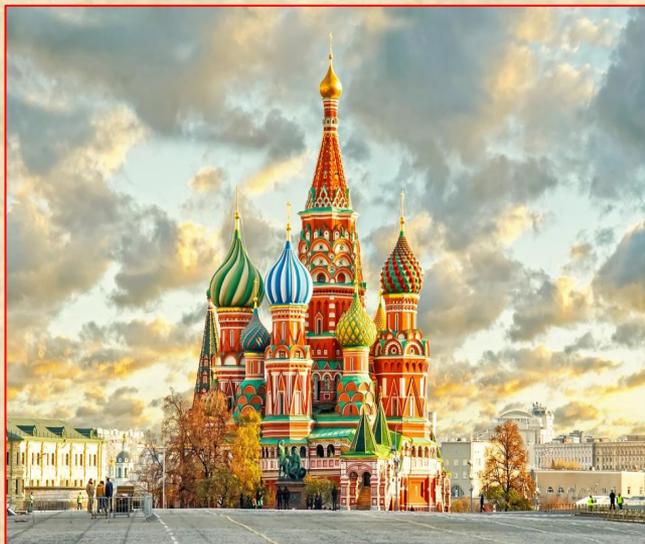
ОЗЕРО БАЙКАЛ



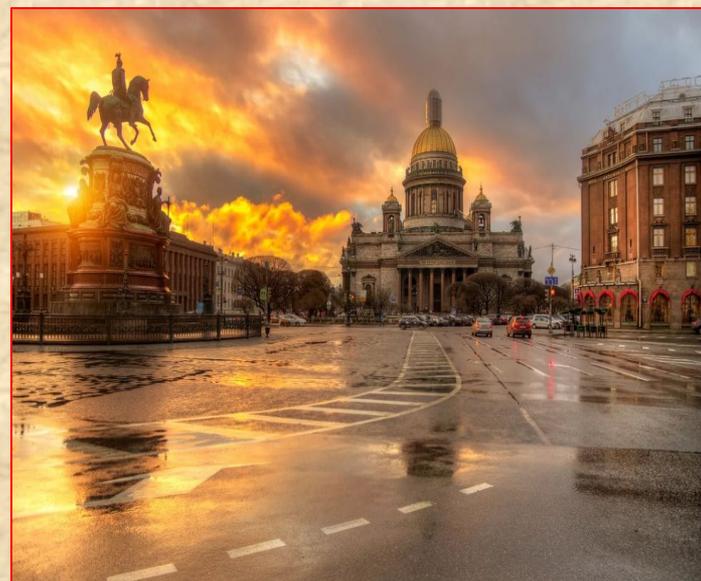
Горы Алтай



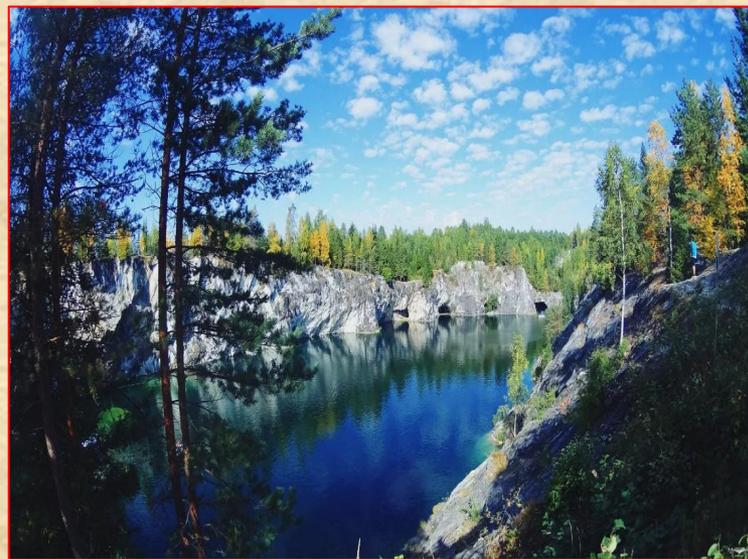
СТОЛИЦА РОССИИ-МОСКВА



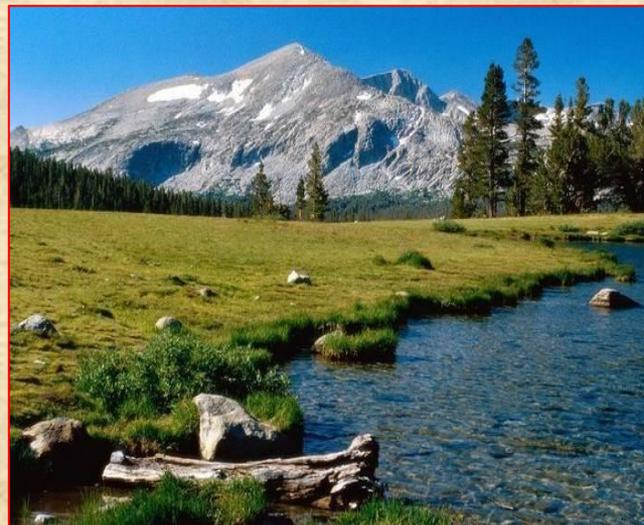
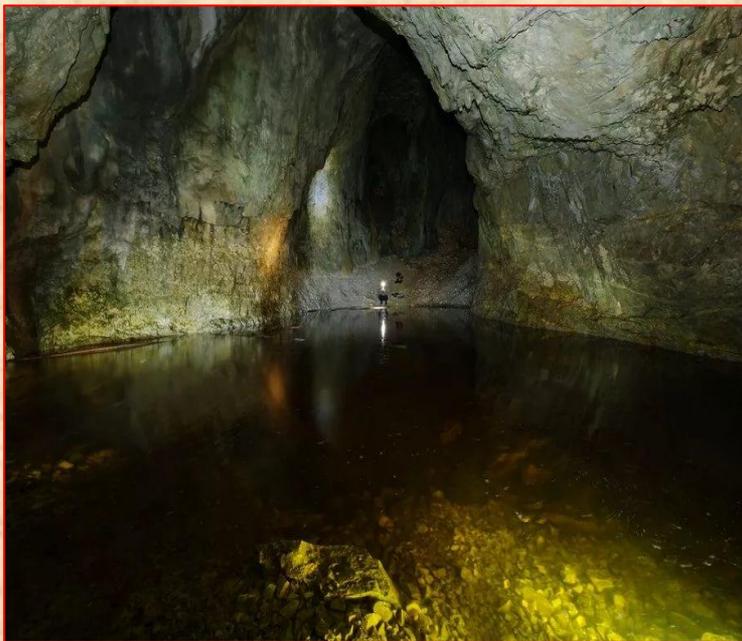
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



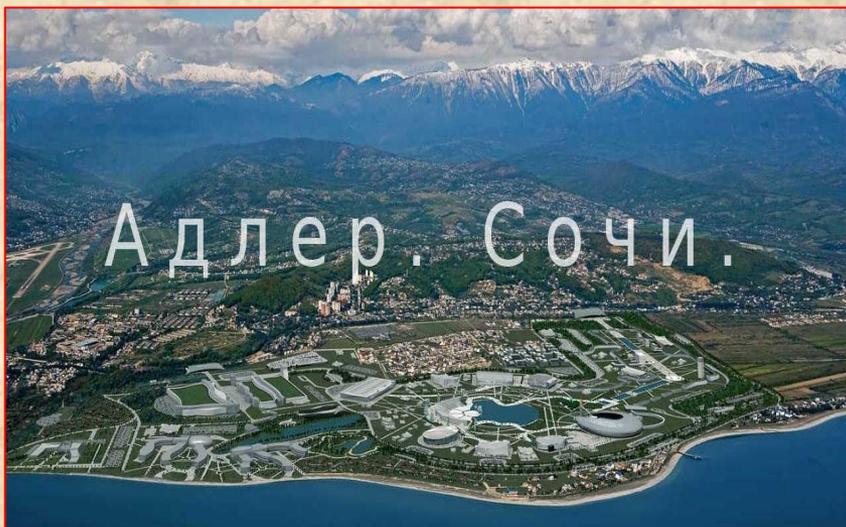
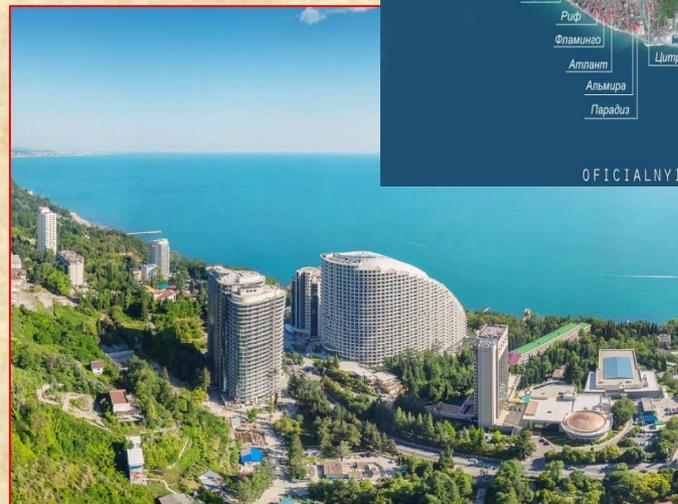
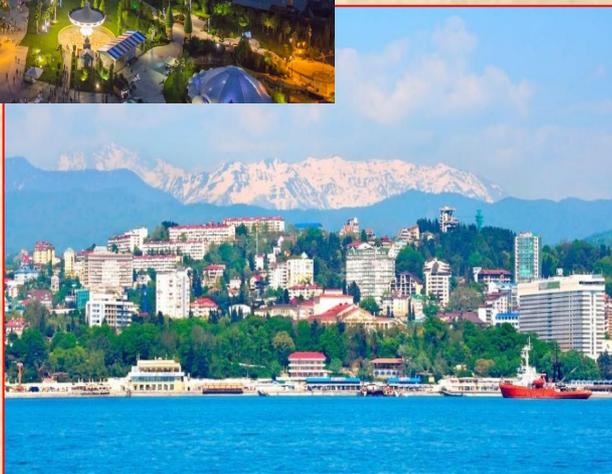
КАРЕЛИЯ



Урал. Пещеры



Город АДЛЕР



Описание ежедневного пребывания нашей семьи на территории Черноморского побережья.

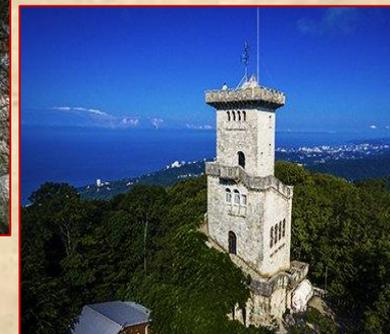
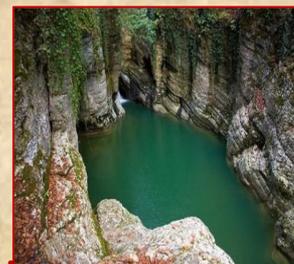
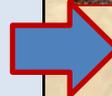
День 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Отдых от дороги, поход к пляжу✓ Прогулки по вечернему Адлеру✓ Поход в кафе или ресторан✓ Прогуляться по морю, чтобы насладиться красотами побережья, можно на теплоходе (120 рублей/час с человека), катерке (50 рублей /полчаса с человека), паруснике (1500 рублей /час с группы до 6 человек).	Прогулка на теплоходе на 2 часа обойдётся в 720 р.
---------------	--	---



День 2 **Гора Большой Ахун.** Это короткий, пятикилометровый хребет проходящий параллельно по берегу моря. Со стороны Сочи Ахун напоминает своими очертаниями вулканический конус. **Агурские водопады.** Высота знаменитых Агурских водопадов составляет: верхнего 21 метр, среднего 23 метра, нижнего 30 метров. Нижний водопад (первый на пути экскурсантов) состоит из двух каскадов в 18 и 12 метров. Водопад хорошо просматривается с мостика. Здесь можно искупаться в небольшом озере с чистой и холодной водой.

«Подарок для папы о котором он давно мечтал»
Дайвинг — погружение в море в специальном снаряжении.

Стоимость – 500 рублей с человека + 100 рублей за вход в башню на горе. С семьи – **2400 рублей.**



2500 рублей с человека



<p>День 4</p>	<p>Аквпарк «Амфибус». Расположен в Адлерском районе. Едва взглянув на «Амфибус», Вы в один голос назовёте его «городом в городе». Еще бы! Заняв более двух гектаров территории, он просто поражает воображение своими размерами.</p>	<p>1200 рублей с человека. На семью 3600 р.</p>
----------------------	---	--



<p>День 5</p>	<p>Красная Поляна. Живописный горный курорт в Адлерском районе. Здесь есть всё для любителей горных лыж: снаряжение, канатно-кресельная дорога, отели и турбазы, много всевозможных туристических маршрутов, пикники, рыбалка на горной реке, полёты на парашуте, катание на лошадях, сплав на катамаране, посещение пасеки с дегустацией мёда. По пути на Красную Поляну. Вы увидите пещеру, водопад и голубое озеро, дольмены. Ещё в экскурсию входит:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Обзорная площадка у реки Мзымта ✓ Смотровая площадка Ахштырского ущелья ✓ Нарзанный источник Чвижепсе ✓ Дегустация меда. ✓ Роза Хутор (подъемник, прогулка по курорту) ✓ Обед в ресторане (с. Эсто-Садок) 	<p>Цена 150 руб. дорога, подъемник 500 руб. по желанию. На семью 2000 р.</p>
----------------------	--	---



**День
6**

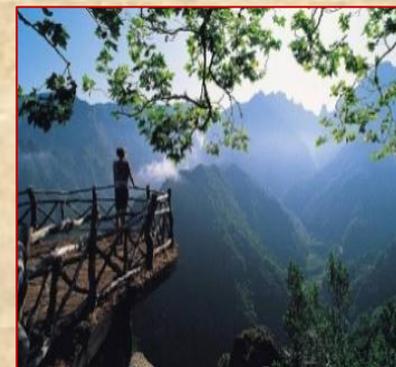
Выезд на высоту 2000 метров над уровнем моря - Абхазия!

Проводиться экскурсия на открытых джипах УАЗ. В рамках экскурсии Вы увидите:

- 1) Водопад Девичьи слёзы
- 2) Водопад Мужские слёзы
- 3) Голубое озеро
- 4) Юпшарский каньон (Каменный мешок)
- 5) Чабгарский карниз (Прощай родина)
- 6) Гегский водопад
- 7) Озеро Рица
- 8) Водопад Птичий Клюв (смотровая на озеро Рица)
- 9) Альпийские луга
- 10) Дегустация мёда, вина и горного сыра.

1500
рублей с
человека.

**Итого
6000
рублей
на
семью**



День 7

Дельфинарий в Адлере является одним из самых популярных мест отдыха жителей и гостей курорта. Здесь проводятся весёлые цирковые представления на воде с участием дельфина Чачи, белого полярного кита Степана и северной морской львицы Маши. Водное шоу не оставит равнодушным ни взрослых, ни детей. Арена имеет диаметр 20 м, глубину 6м.

Вечером **Адлерский парк культуры и отдыха**. Парк имеет многочисленные аттракционы, спортивные площадки.

600 рублей с
человека. С
семьи –
**1800
рублей.**

**Папа
решил, что
с нами не
пойдёт**

День 8 Конная прогулка к Дольмену

Один из самых популярных маршрутов для поездки всей семьей. Маршрут спокойный, проходит в основном по ровной местности. Продолжительность получается в среднем два часа.

На лошадках Вы доезжайте до древнего дольмена (по некоторым источникам дольмен датируется 5-ым веком до н.э.). На обратном пути заезжаем на смотровую площадку, где фотографируетесь на память на фоне моря сидя в седле и на своих лошадках.

Днём покупка сувениров для родственников

Экскурсия по обезьяньему питомнику в Адлере с обзором более 200 особей, подробный рассказ опытного экскурсовода о жизни, повадках, видах, среде обитания приматов. В ходе этой экскурсии сотрудники питомника проводят настоящий научно-познавательный эксперимент, в котором непосредственно участвуют и посетители. В новых просторных вольерах разместились обезьяны целыми общинами от 20 до 50 особей.

800
рублей с
человека.
С семьи –
3200
рублей.



300
рублей с
человека.
Всего на
семью –
1200
рублей.





**День
9**

Обзорная экскурсия по городу Сочи включает в себя авто-пешеходную прогулку по центру Сочи, которую сопровождает интересный рассказ о прошлом и настоящем курорта. На экскурсии знакомят с памятниками архитектуры и знаковыми местами Сочи - парком "Ривьера", морским портом, памятником "Якорь и пушка", приморской набережной. посещение Олимпийского парка с прогулкой на гольф-карах – осмотр олимпийских объектов (стадион «Фишт», ледовые дворцы «Большой», «Айсберг», «Шайба», конькобежный центр «Адлер-Арена», керлингвый центр «Ледяной куб», Главный Медиацентр) и единственной в России гоночной трассы Гран При России Формула 1. Обязательные фотографии у Олимпийского Факела на Медальс Плаза, стены Чемпионов, олимпийских колец, на фоне олимпийских объектов. [34]

Вечером: В самом сердце Сочинского Олимпийского парка - уникальный светомузыкальный фонтан, который начинает работать под звуки русской классической музыки.

2000
рублей с
человека
. **Всего
на
семью –
8000
рублей.**

**День
10**

«Подарок для мамы» Поездка на чайные плантации Дагомыса.

Красивейшие смотровые площадки, вид с высоты птичьего полета на реку Шахе и отдых на ее берегу, сам Солох - аул, чайные домики Кошмана (историческая родина русского чая), пасеки, монастырь Солох аула, часовня на горной дороге, святые источники, прохладный каньон, водопады, таинственная пещера откуда всегда дует холодный воздух. Пикник на берегу реки Шахе или обед (ужин) в невероятно красивом кафе «На краю земли» (очень вкусная кухня!)

Сборы домой. Прощальная прогулка по вечернему Адлеру.

800
рублей с
человека.

Мы с
папой
решили,
что это
время
мы
проведё
м на
пляже и
соберём
сумки в
дорогу

Вывод по планированию расходов: Чем больше я планировала экскурсии, тем больше хотелось попасть ВЕЗДЕ!

Итого: 31 тысяча рублей! А

изначальная сумма, которую мы планировали потратить на развлечения, была – **27 тысяч рублей!**

В бюджет мы не уложились. Остаётся или взять дополнительные деньги на наше путешествие или... сократить количество экскурсий.

Вывод по проделанной работе:

Благодаря всей проделанной мной работе наша семья уже сейчас знает, какие места мы посетим, отдыхая в Адлере.

Отдых планироваться должен обязательно.

Это возможность посчитать расходы, подумать, на чём можно сэкономить, а от чего отказаться нельзя.

Я ещё раз убедилась, что правильно выбрала для отдыха город Адлер.

С моим решением согласились и родители. Очень хочется, чтобы от отдыха запомнилась не только система: «Всё включено» и проживание в пределах определённой территории, но и гораздо больше – **природа, люди, культура, наши российские просторы.**



Что лично мне и моей семье дал данный проект?

- Сейчас я однозначно могу сказать: планировать и заранее изучать то, с чем ты можешь столкнуться в будущем – очень интересно.
- Мой буклет: «**Поучительный и развлекательный отдых в Адлере – это реально!**» будет прекрасным подарком моим одноклассникам, точнее их родителям и всем тем, кто этим летом будет отдыхать в районе Адлера, Сочи, Дагомыса, Абхазии, где я сама разработала десятидневный экскурсионный маршрут с указанием цен и места путешествия.
- Посчитав сама цены на отдых – а это 100 тысяч рублей, которые мы потратим на четверых за 2 недели – я стала вникать в то, сколько получают родители, за счёт чего получается экономить - это очень полезный опыт.
- Я рада, что у нас с родителями появилось много общих тем для разговоров. Мы заранее договорились, что каждый из нас в этой поездке получит свой «подарок» - мы с сестрёнкой – аквапарк, папа – дайвинг, мама – экскурсию на чайную плантацию.
- Я не знаю, сможем ли мы потом, в будущем ещё так же вместе попутешествовать, в этом году мне предстоит поступление в техникум, но тем, что лето 2019 года мы проведём семьёй – очень горжусь.

Гипотеза подтверждена:

В России много интересных мест, где можно поучительно и комфортно отдохнуть.

Ни в одной стране мира нет таких природных предпосылок для отдыха как у нас: это и горы с пещерами и сплав по бурлящим рекам, и море с каменистым и песчаным дном, и древние и современные города с их неповторимым колоритом, всё – чтобы восстановить физические и душевные силы.

Планировать НУЖНО! ВСЕГДА! Это интересно!.. И полезно!

Что могу посоветовать?

1. Деньги нужно тратить с умом, трезво оценивая свои финансовые возможности.
 2. Экономия позволяет сократить необязательные затраты и потратить средства на более нужные вещи.
 3. Собираясь в магазин за покупкой необходимо помнить, что цена товаров во всех магазинах разная.
- Есть известная народная мудрость: **«Покупай не то, что нужно, а то, что необходимо».**

Когда тебе хочется купить или попросить у родителей желаемое не забывай, что твой каприз может стоить так же, как необходимая вещь для семьи.

Бизнесмен Джим Рон говорил: «Никогда не начинайте день, если он еще не распланирован на бумаге». Его мысль продолжил Брайан Трейси: «Помните, что каждая минута, потраченная на планирование, экономит десять минут вашего труда»

Польза планирования:

- *Вы ничего не забываете.*
- *Вы успеваете больше в более короткий срок.*
- *Вы используете активный, а не реактивный способ действия.*
- *Вы принимаете лучшие решения.*
- *Вы лучше восстанавливаетесь после прерываний.*

Список использованных интернет - ресурсов:

1. - <http://www.opoccuu.com/rossotdih.htm> - Причины, по которым лучше отдыхать в России
2. - <https://www.nnov.kp.ru/daily/26114.3/3008627> - почему отдых в России такой «дорогой»
3. - http://voshod-bo.com.ua/view_article.php?id=344 польза отдыха у моря
4. -
https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g1956128-Activities-Adler_Adler_District_Sochi_Great_r_Sochi_Krasnodar_Krai_Southern_District.html - все достопримечательности Адлера
5. - http://www.aif.ru/travel/30_unikalnyh_mest_v_rossii_dlya_otdyha_turizma_i_ekskursiy 30 уникальных мест в России для отдыха, туризма, путешествий
6. - https://inosmi.ru/photo/20160304/235526149_209395516.html - всё об отдыхе в России
7. - <https://trutop.ru/luchshie-mesta-dlja-otdyha-v-rossii/> - отдых в России – это реальность
8. - <http://tourism-travel-guide.ru/turciya/opasno-li-sejchas-exat-v-turciyu> - политическая обстановка в Турции и Египте. Опасно ли отдыхать в данных странах?
9. - <https://ru.wikipedia.org/wiki> - всё об Адлере
10. - <http://www.adler.su/aquapark.php> - Аквапарк «Амфибиус»
11. - <http://www.adler.su/oceanarium.ph> - Сочинский океанариум
12. - <https://ru.wikipedia.org/wiki> - Красная Поляна. Роза хутор
13. - <https://www.tourister.ru/world/europe/abkhazija> - Абхазия от А до Я
14. - <http://www.otelrus.ru/adler/yuzhnye-kultur> - Парк: «Южные культуры»
15. - <http://www.otelrus.ru/adler/pitomnik> - обезьяний питомник в Адлере
16. - http://www.riviera-sochi.ru/excursions/sochi_olimpiyskaya_stolica_.html всё о Сочи
17. - <http://vse-v-sochi.ru/ekskursii/chaynie-plantasii-i-mujskoy-monastir> - чайные плантации Дагомыса