

ЧТО ЗНАЧИТ МИНУТА?



Минута-

Мера времени, равная $1/60$ часа и состоящая из 60 секунд.



Австралийский фонд за устойчивое развитие
и охрану окружающей среды
www.ecoaction.org.au



Что значит минута?

Каждая минута нашей жизни дает шанс еще больше приблизиться нам и нашим родным к счастью.



Тема первая

- За одну минуту можно прочитать более одного листа полезной для нас книги.
- За одну минуту можно позвонить по телефону близким и, тем самым, укрепить узы родства.
- За одну минуту можно удержать кого-нибудь от неугодных дел.
- За одну минуту можно наставить кого-нибудь на правильный путь.
- За одну минуту можно оказать помощь в добром деле



Тема вторая

Оздоровление за одну минуту (комплекс гимнастики)

Да-да, именно. Всего лишь за 60 секунд предлагаемый специалистами комплекс гимнастики поможет вам восстановить работоспособность и создаст хорошее настроение.

Итак, вот этот **комплекс**, каждое упражнение которого длится не более 8 секунд.

- Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. Шесть раз влево, шесть — вправо. Глаза быстро «сбросят» усталость.

- Сядьте прямо, положите руки на затылок. Сделав глубокий вдох, как можно крепче прижмите голову к ладоням. Это способствует укреплению мышц шеи и препятствует преждевременному появлению на ней морщин.

- Продолжая сидеть прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше. Со временем это улучшит вашу осанку.

- Поставьте локти на стол, положите подбородок на ладони, глубоко вдохните и, сохраняя шею прямой, крепко прижмите подбородок к ладоням.

- Встаньте около стола, повернувшись к нему спиной, и в таком положении постарайтесь приподнять стол. Это упражнение выпрямляет спину.

Два следующих упражнения укрепляют мышцы плечевого пояса и грудной клетки.

- Встаньте в дверном проеме. Упритесь руками в косяки. Делайте такие движения, будто стараетесь раздвинуть проем.

- Сидя за столом, сильно сожмите какой-нибудь помещенный на нем прочный предмет (скажем, телефонный аппарат, толстую книгу и т.д.).

- Сидя на стуле, поднимите согнутые ноги, а опустите их прямыми. Это укрепляет мышцы живота и препятствует отложению на нем жира.

Тема третья



Каждую минуту в России
рождается три
человека, а умирает
четыре.



Примеры из жизни

- Компания IBM представила принтер с впечатляющей скоростью печати. Всего за одну минуту новое устройство способно отпечатать том романа Л.Н. Толстого "Война и мир".
- Новый пулемет, изобретенный в Австралии, способен стрелять со скоростью до миллиона выстрелов в минуту
- *МГТС желает получать 10 копеек за одну минуту разговора по телефону*





■ РАСЧЕТ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ ЗА ОДНУ МИНУТУ

Утвержден
 постановлением Минздрава
 от 22.12.2003 N 51

■ РАСЧЕТ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ ЗА ОДНУ МИНУТУ

(наименование платной медицинской услуги)-----	
Единица Специалисты,	
измерения оказывающие	
услуги -----	Кол
ичество рабочих часов в месяц ч	
-----	Должност
ной оклад руб.	
-----	Заработн
ая плата за одну минуту руб.	
-----	Экономист

 (подпись)

 (И.О.Фамилия)Бухгалтер

 (подпись)

 (И.О.Фамилия)

Используй каждую минуту!

Поистине, время — это жизнь человека и самое дорогое из всего, что он должен беречь от порчи и попустительства. Мудрым и опытным является тот, кто бережет свое время, не делает его емкостью для грязных поступков и скверных слов, а наоборот, ограничивает себя в стремлении к благим, богоугодным делам, приносящим пользу людям.

Литература:

1. С.И. Ожегов Словарь русского языка. Москва «Оникс 21 век», 2004.
2. Статья В. Николаева из газеты «Ваше здоровье», ноябрь 2006.
3. <http://www.traing.com.ua/commentact/action/new/3100/html>
4. http://www.monger.ru/create_shop/php