ЧТО ЗНАЧИТ МИНУТА?

Минута-

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

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|----------|Количество рабочих часов в месяц|ч
----------	Должностной оклад	руб.
----------	Заработная 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