

The background of the slide features a complex mechanical theme. It includes several interlocking gears of different sizes, some in sharp focus and others blurred. Suspended from the top are several pendulums with golden spherical weights. The overall color palette is warm, dominated by gold, yellow, and brown tones, creating a sense of time and precision.

Тема класної

ГОДИНИ:

Цінують кожну

мить життя!

A close-up photograph of a hand dropping a gold coin into a slot. Below the slot are several tall, neat stacks of gold coins. The scene is brightly lit, emphasizing the metallic sheen of the coins.

\$86 400

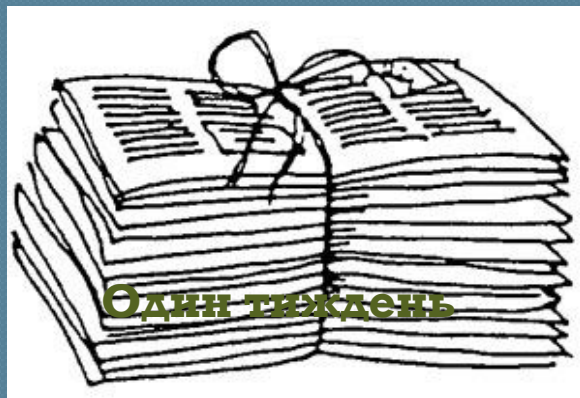
Ціна часу



Один рік



Один місяць



Один тиждень



Одна година



**Одна
хвилина**



Одна секунда



Одна мілісекунда

Що вкорочує нам ЖИТТЯ



Відповіді:

- 1.Ні. Тривалість життя залежить від втручання медицини тільки на 10%, а ось на спосіб життя припадає до 50%.**
- 2.Ні. У Індії чоловіки живуть довше за жінок.**
- 3.Ні. За опублікованими даними, в країнах колишнього Союзу, тривалість життя, заміжніх жінок менша, ніж незаміжніх. Для чоловічого населення – з точністю до навпаки: одружені живуть довше неодружених.**
- 4.Ні. Жінки, що мають дітей, в середньому живуть довше.**
- 5.Ні. Відомі дані дослідження американських учених: з двох сотень чоловіків, померлих у віці старшому 85 років, приблизно у 60 не виявлено ніяких причин смерті, окрім старості. В Україні, на відміну від розвинутіших країн, не узаконено поняття фізіологічної смерті, або смерті від старіння організму. Тому діагноз якогось захворювання як причина смерті виставляється обов'язково.**
- 6.Так. Лише 7% людей, що виросли в багатодітних сім'ях, страждають від хвороб або депресії. Що ж до єдиних дітей, то понад 60% з них складають число хворих і передчасно померлих. «Одна дитина – не дитина».**
- 7.Ні. Невисокі люди живуть довше за високих. Різниця досягає 10%.**
- 8.Ні. Черниці живуть довше за медичних сестер.**
- 9.Так. Згідно з дослідженнями, люди, які страждають на гіпертонічний або серцевий криз, живуть довше, якщо мають домашніх тварин.**
- 10.Ні. Результати останніх досліджень в геронтології свідчать про те, що інтелектуальні навантаження є ефективним засобом продовження молодості і життя.**
- 11.Так. Насправді смертність знижується, коли лікарі страйкують. В цей час не роблять невдалих хірургічних операцій, не здійснюють лікарських помилок, і ніхто не помирає через хвороби, підхоплені в самій лікарні.**

Той хто безглуздо витрачас свій час, найчастіше жаліється на його
недостачу



Пожирачі часу

- 1. Нечітка постановка мети.**
- 2. Відсутність пріоритетів у справах.**
- 3. Спроби надто багато зробити за один раз.**
- 4. Відсутність уяви про роботу, яка повинна бути виконана.**
- 5. Погане планування дня.**
- 6. Завалений письмовий стіл.**
- 7. Надмірне читання (будь-якої літератури, яка не відноситься до справи).**
- 8. Недостатня мотивація.**
- 9. Не змога сказати «Ні».**
- 10. Відсутність самодисципліни.**
- 11. Невміння довести справу до кінця.**
- 12. Відволікання на зовнішні фактори (часте перевіряння поштової скриньки чи посиденьки у соціальних мережах і т.д).**
- 13. Синдром відкладання.**

Аксіоми ДОВГОЛІТТЯ



Перша – активно трудитись. Причому це стосується як праці фізичної, так і праці розумової.

Друга – потрібно бути аскетом в розумних межах. Комфортно-сидити життя «деморалізуватиме» організм.

І третя: всі довгожителі – оптимісти. Крім того, вони – люди доброзичливі і не егоїстичні. Звичайно, досягти зараз такого стану духу важко. Але хто намагається – довше живе.

Те, що подовжує життя:

- Амбіційність,
- організованість,
- сумлінність, які, як правило, є у працелюбів, подовжують їм життя мінімум на **4** роки.
- Зокрема, самодисципліна захищає людину від наявності шкідливих звичок, робить людей (особливо жінок) більш стійкими до стресів. Такі люди більш розсудливі та скрупульозні.





• Бажання
допомагати
ближнім
подовжує життя!

• Щирий сміх подовжує
життя



• 15 хвилин
зарядки щодня
подовжують
життя на три
роки



• Щастя продовжує життя



• З'ясувалося, що наявність хороших
друзів знижує ризик смерті в період з 70
до 80 років на 22%, в порівнянні з
тими, хто мав близькі контакти тільки з
дітьми або іншими родичами

- Щасливі і позитивно налаштовані люди живуть довше.
- Раціональне використання часу дає можливість робити набагато більше та довше відпочивати





**Цінують
кожну мить
життя!**