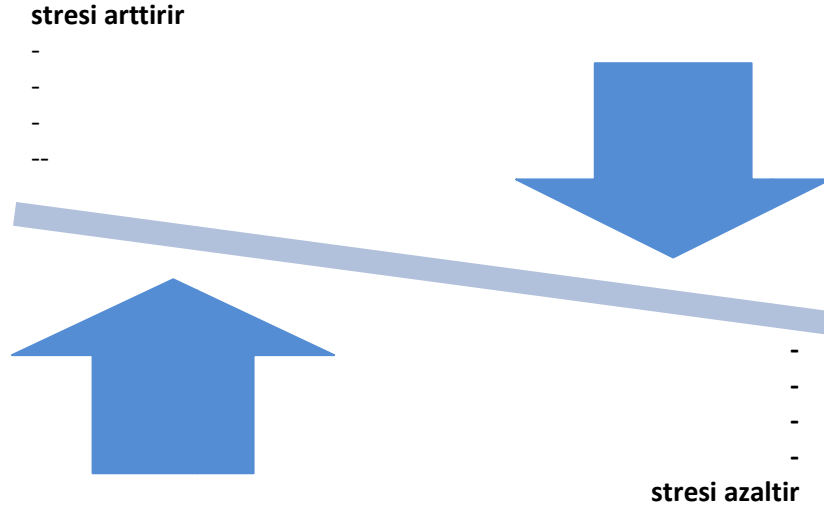


DÜNYA GENELİNDE İNSANLARIN ORTALAMA YAŞAM SÜRESİ

1. Modern dünyada stres muhtemelen en büyük problemlerden biridir. Varlığımızın ne kadar süre olacağını önemli ölçüde belirler.

Stresi yükselten ve azaltan etkenleri diyagramda doldurunuz



Doğumdan kaynaklan yüksek riske rağmen, 14. Yüzyıldan beri kadınlar erkeklere göre daha uzun süre yaşamıştır, ama 2006 yılı özel bir nedenden dolayı tarihe geçecek. Hatta en fakir ülkelerde dahi tarihte ilk defa kadınlar bütün dünyada erkeklerden daha uzun süre yaşamaya başladılar. Bu yüzden kadınların uzun yaşamasının altında ne yatıyor ve daha zayıf cinsiyetlerin uzun bir yaşa kadar daha iyi sağlıklı olmasının sebepleri nedir? İnternet soruya cevap vermek için size yardımcı olabilir.

2. Resimlerle verilen kadınlar ve erkeklerin uzun yaşam sürmelerini etkileyen yaşam tarzı özelliklerini eşleştiriniz.



Daha sık üzüntüleri ve tavsiyeleri paylaş

Şişeyi daha fazla çarpma

Çok yemek ve şişmanlık gibi, nadiren diyet yapmak

Formda olmayı ve bel ölçülerini izlemeyi önemsememek

Kötü duyguları bastırmak

Aralıklarla daha sıkı sağlık denetimi yaptırmak