

Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



**Разнообразие досуговой деятельности** позволяет формировать у детей соответствующую структуру потребностей и ценностных установок.

С позиции здорового образа жизни при просмотре телепередач, как вида времяпровождения, важно учитывать как продолжительность, так и характер осваиваемых духовных ценностей.

Специальными исследованиями установлена максимальная продолжительность просмотра телевизионных передач (не вызывающая перенапряжения зрительных функций):

для младших школьников – 1 ч,

для школьников среднего возраста – 1,5ч,

старшего – 2ч – не более 2-3 раз в неделю.

Значительную роль в досуге играет музыка. Установлено, что менее 10% школьников любят камерную, оперную и симфоническую музыку; 80% увлечено вокально-инструментальной рок-музыкой. В результате прослушивания последней повышается возбудимость, появляются быстрая утомляемость и нарушение сна, снижается работоспособность и продуктивность умственной деятельности.