

Телевизор и диван – вот, что нужно нам

По статистике, большинство людей свободное время проводит за просмотром сериалов и фильмов. Диван и телевизор стали нашими верными друзьями, а мы превратились в домоседов. Многие думают, что это способ отдохнуть, но на самом деле долгие и частые просмотры телепрограмм очень вредны для здоровья. С одной стороны, сильно устают глаза. С другой – увлечённый телезритель не подвижен; его тело часами покоится на диване. Кроме того, просмотр телепрограмм может сопровождаться поеданием чипсов, орешек, сладостей. Очевидно, что такой кинозритель набирает вес.



А как можно приятно и с пользой отдыхать? Человеку нужно движение и, желательно, на свежем воздухе. Надо брать пример с молодых людей – они регулярно посещают спортзалы и фитнес-центры. Также можно ходить на прогулки в лес или в парк, кататься на велосипеде или на роликах – всё это очень полезно. Природа даёт возможность по-разному проводить досуг во все времена года. Летом можно купаться в речке и загорать, осенью – гулять по разноцветным аллеям, зимой – играть в снежки или кататься на коньках, а весной – запускать кораблики по первым ручьям. Конечно, это далеко не все виды активного отдыха.



У деревенских жителей больше возможности отдыхать на свежем воздухе. Например, они могут ходить за грибами и собирать ягоды. Горожане отдыхают иначе – они получают эстетическое удовольствие от посещения музеев, выставочных залов, театров. Городская молодёжь предпочитает отдыхать в ночных клубах. Техно, хаус, поп, ар энд би, джаз – самые популярные музыкальные стили.

Появился ещё один вид отдыха – шоппинг. Не думайте, что поход по магазинам предпочитают только женщины. Вторгово-развлекательные центры обычно отправляются всей семьёй. Родители с детьми не только делают покупки, но и посещают кино, салоны красоты или игровые залы.

Мужчины и женщины отдыхают по-разному. Мужской половине населения для отдыха нужна машина или тренажёрный зал, а женщины предпочитают выпить чашку кофе и поболтать с подружкой. Как видно из приведённых примеров, досуг может быть активным или пассивным. К любителям пассивного отдыха принадлежат не только телезрители, но и те, кто читают книги, слушают музыку или играют в компьютерные игры. Активный образ жизни выбирают сторонники спорта, путешествий, туризма. Каждый должен подойти к вопросу свободного времени серьёзно.

Досуг – неотъемлемая часть жизни, поэтому необходимо серьёзно подумать, каким образом его проводить. Ведь помимо телесериалов есть и другие интересные занятия, которые полезны не только для физического, но и для психического здоровья.