

Советы психолога

1. Частое употребление пищи во время просмотра телепередач переходит в привычку, от которой трудно избавиться. Включая телевизор без еды, человек испытывает дискомфорт, желание жевать и смотреть ТВ непреодолимо.



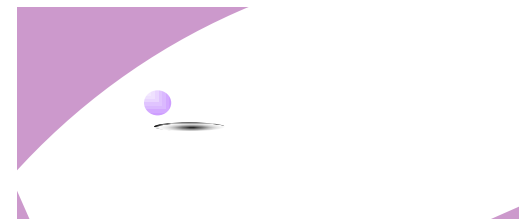
2. Сегодня большинство передач несут негативную информацию (скандалы, убийства, перестрелки), поэтому пища, которая съедена в подавленном состоянии, организму не принесёт никакой пользы, так как гораздо хуже усваивается.

Когда человек кушает, желательно, чтобы, вокруг него была доброжелательная, спокойная атмосфера. Именно в этой ситуации пища усваивается хорошо, равномерно.



Харламов Арсентий
ЧОУ СОШ
«Независимая школа»
г.Петрозаводск

2017г.



Телевидение — друг или враг?



Полезные советы для всей семьи

Врачи предупреждают

Отрицательное влияние оказывает не просмотр телевизора, а именно то, что в это время люди потребляют пищу, не обращая внимания на количество, качество или вкус. Просмотр ТВ замедляет чувство сытости, поскольку мозг концентрируется на том, что происходит на экране. Последствия могут выражаться в ожирении, диабете и других серьезных проблемах.



1. Лучше всего с этой привычкой бороться целой семьей. Во время ужина или обеда постарайтесь не включать телевизор, а просто побеседуйте. Поделитесь новостями, обсудите, что у кого произошло за весь день.

2. Откажитесь от привычки приносить к телевизору закуски или напитки и по возможности сократите время просмотра ТВ-программ. Старайтесь принимать пищу за обеденным столом на кухне или в гостиной без сопровождения телевизора. Если сложно не включить телевизор, просто не жуйте во время просмотра.

3. Если и это не получается, то попробуйте стоит заменить вредные закуски на орехи, свежие овощи, фрукты и ягоды. Также замените еду питьем, например, на травяной чай или минералку.

4. Предпочтение отдавайте культурным и детским телепередачам.

**Самое главное —
не останавливайтесь!**

