

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ



СОВЕТЫ О ПРАВИЛЬНОМ ЧТЕНИИ:

читать нужно при хорошем освещении, свет должен падать на книгу слева, сверху;

читать можно у стола, на диване, в кресле, но не в кровати потому, что в положении лёжа организм должен отдыхать;

вредно читать в транспорте – текст движется перед глазами, приходится напрягать зрение – от этого оно портится;

вредно читать во время еды. Всё внимание сосредоточено на чтении, и пища поступает в желудок неподготовленной к пищеварению, укладывается там комом. Если это будет часто повторяться, можно испортить желудок, да и книга может случайно испачкаться;

нужно обращать внимание и на то, какой шрифт у книги. Шрифт не должен быть слишком мелким, чтобы не напрягать глаза;

важно помнить о том, что нельзя низко наклонять голову, приближая к себе текст. Это может испортить зрение;

и ещё одно правило: листать книгу нужно за верхний кончик – это удобно, гигиенично, и книга не пачкается.

