

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ЛЕРМОНТОВА
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»
БИБЛИОТЕКА № 2

ПАМЯТКА

*Читаем – здоровье
сохраняем*

В КАКОЙ ПОЗЕ ЧИТАТЬ КНИГИ И ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО



12+
2020 г.

КАК ТОЧНО НЕЛЬЗЯ:

Не будем лукавить, если скажем, что подавляющее большинство книгоманов предпочитает предаваться любимому занятию лежа. А меж тем именно это положение, каким бы удобным на первый взгляд оно ни казалось, и является самым вредным.

Во-первых, когда вы лежите на спине или на животе, ваша грудная клетка сдавливается, что существенно затрудняет поступление кислорода в лёгкие, из-за чего работа мозговых клеток замедляется и вы, вместо того чтобы провести пару незабываемых часов наедине с любимыми персонажами, погружаетесь в сон. Во-вторых, горизонтальное положение с книгой в руках негативно влияет на ваш позвоночник, заставляя его изгибаться самым неестественным образом.

Кроме того, не рекомендуется читать, положив томик на колени, — таким образом текст окажется на опасном для зрения расстоянии и вы рискуете заработать астигматизм и другие проблемы.

А особенный вред вашим глазам может нанести чтение в транспорте. Увы, несмотря на то что у большинства читателей времени на литературные новинки катастрофически не хватает и единственный шанс познакомиться с парочкой бестселлеров — проехаться с ними в маршрутке или трамвае, заниматься этим медики категорически не рекомендуют. Тряска создаёт дополнительное напряжение для глаз, сбивает и не даёт расслабиться хрусталику.

КАК МОЖНО:

Стоя. Вы удивитесь, но большинство специалистов в области медицины считают именно так: подобный

аскетизм при чтении поможет вам сохранить в практически первозданном виде вашу осанку, зрение, да и здоровье в целом. Оказывается, даёт возможность проникать кислороду в лёгкие в нужном количестве. Последнее, в свою очередь, обеспечивает нормальную работу мозга и помогает лучше усваивать полученную информацию. Кроме того, только в положении стоя вам удастся сохранить нужное расстояние от лица до страницы и правильное положение тома, который вы держите в руках. Медики уверены: оптимально держать книгу в 30-40 сантиметрах от глаз, а вот угол наклона издания должен обязательно соответствовать наклону головы.



Согласиться читать стоя и только стоя — настоящий вызов. Если вы к нему не готовы, то современные учёные рекомендуют читать сидя за столом, отклонив корпус на угол в 135 градусов, облокотившись на спинку стула, дивана или кресла и вытянув ноги вперёд. Руки также положите перед собой, разместив их на поверхности стола. Все строки должны быть равноудалены от глаз. Не вытягивайте шею вперёд, а голову держите прямо — наклон вправо или влево лишь на первый взгляд кажется удобным, на деле же — вредит осанке.

Обратите внимание на своё дыхание. Каждые полчаса во время чтения полезно выполнять несколько несложных упражнений: глубоко вдохнув, выпустите воздух через сжатые губы. Не лишним будет делать небольшие перерывы на разминку. Как бы удобно вам ни было, долгое время находясь в одном и том же положении, вы подвергаете свои мышцы излишней нагрузке. Не стоит забывать и об освещении. Где бы вы ни находились, расположите источник света так, чтобы он падал на текст со стороны вашей «рабочей» руки.

СОСТАВИТЕЛЬ: АНОСОВА О.М.

ИСТОЧНИК: САЙТ ЕКСМО.RU