

## **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.