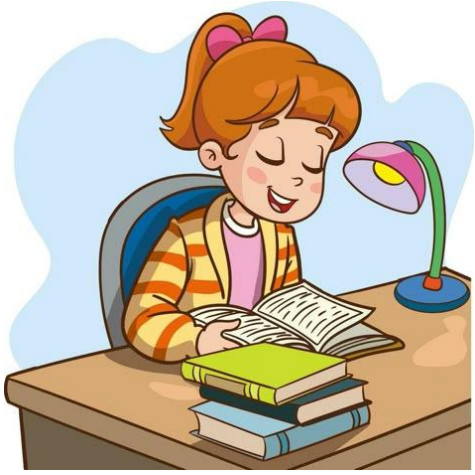
Гигиена чтения



- Читать следует сидя! Читать лежа вредно для глаз.

- При чтении надо сидеть прямо, не сгибаясь.

- Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его росту. Если стул высокий, нужно класть на сиденье подкладку, а под ноги специальную подставку, чтобы стопы не свисали. При большой глубине сиденья и высокой спинке стула к ней прикрепляют дополнительную планку, которая будет служить опорой для спины ребенка, снижая утомление мышц.

- Свет должен падать слева, но не сзади и не справа, так как это создает тень и мешает чтению.

- Нельзя читать, когда утомлены глаза. Нельзя читать до переутомления. Вредно читать сразу после еды – это мешает пищеварению.