

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЧИТАТЬ ЛЁЖА?



Нет ничего более вредного, ухудшающего зрение, чем чтение лежа. А всё-таки, почему нельзя читать лёжа? Есть три основных фактора, доказывающих справедливость этого утверждения:

1. При чтении лёжа очень трудно сохранить постоянное расстояние от текста до глаз, которое должно составлять 33 см. Длительная работа в таких условиях сильно снижает остроту зрения.
2. При чтении лёжа грудная клетка постоянно сдавлена, вследствие чего нарушается ритм дыхания. Как известно, интеллектуальная деятельность в значительной степени зависит от правильного ритмического дыхания.
3. При чтении лёжа затрудняется циркуляция крови, вследствие чего возникают застойные явления в коре головного мозга, могут возникнуть боли в затылочной части мозга.