

Поради з читання книг, або Як читати з користю?

Читати правильно - теж наука, основи якої треба пізнати та засвоїти. Редакція газети «Універсум» вирішила дізнатися у працівників бібліотеки Житомирського державного університету імені Івана Франка поради щодо правильного читання книжок.

1. Заведіть собі улюблене місце для читання. Для різних текстів можна вибрати різні місця: наприклад, професійну літературу читати за столом, а художню - в кріслі або на дивані.

2. Розслабтеся і заспокойтеся: зайві рухи тіла відволікають. Також не варто поєднувати читання з їжею.

3. Текст повинен бути добре освітлений. Бажано використовувати для цього додаткове джерело світла. Якщо ви правша - встановіть лампу зліва, якщо лівша - справа.

4. Розташуйте книгу на відстані 35-40 см від очей. Найкраще тримати її під нахилом, щоб всі рядки були рівновіддалені. Добре використовувати підставку для книг або іншу опору. Якщо ви тримаєте книгу в руках - постарайтеся їх максимально розслабити.

5. Віддавайте перевагу паперовим книгам, а не електронним пристроям, незважаючи на те, що це не зовсім сучасно. Сприйняття надрукованого на папері тексту в кілька разів вище.

6. Уникайте читання в дорозі. Під час руху вібрація від транспорту передається книзі, і очі сильніше втомлюються. Якщо вам шкода втрачати час у транспорті, віддайте перевагу аудіокнигам.

7. Читайте у тиші: зайві звуки неминуче забирають частину вашої уваги, бо людський мозок не здатний сприймати одночасно декілька інформацій.

8. Привчіть себе читати в однаковій, найбільш комфортній позі. Сучасні вчені рекомендують сидіти під кутом 135 градусів, сперши спину на опору, відкривши грудну клітку і поставивши ноги на підлогу. Найкраще розташуватися в зручному кріслі, а не на жорсткому стільці і при необхідності підкладати подушки і валики.

Зверніть увагу, щоб шия під час читання не витягувалася вперед. Поза повинна бути симетрична: без перекосів вправо або вліво.

9. Робіть логічні перерви не рідше, ніж раз на годину. Встаньте, налейте собі склянку води, з'їжте смаколика, зробіть гімнастику для очей,

обміркуйте прочитане.

Кілька загальних порад, як читати більше, краще і частіше:

- Складайте списки книг, які ви хотіли б прочитати. Збирайте рекомендації друзів, шанованих вами особистостей, користуйтеся сайтом бібліотеки (розділ «Ресурси») чи електронним каталогом.

- Систематично відвідуйте бібліотеку та спілкуйтеся з бібліотекарем, який володіє спеціальними знаннями та може поділитися особистим досвідом.

- Витрачайте на книги фіксовану суму на місяць. Це вкладення гарантовано окупиться, тому що спрямоване на ваш розвиток. Після Гутенберга книжок видається стільки, що їх навряд чи можна назвати рідкістю і вважати дорогими.

- Обмінюйтеся книгами з друзями або залишайте на полицях буккросингу. Немає сенсу зберігати те, до чого ви не плануєте повертатися вдруге. У постгутенбергівську епоху рідкістю є знання і здатність вичленувати суть, але ніяк не доступ до інформації.

- Чергуйте стилі: після ділової літератури приємно «поласувати» художньою, після психології - почитати вірші.

- Читайте з олівцем. Записування думок, ідей, фактів, подій, що зацікавили вас, значно покращує якість засвоєння матеріалу.

- Перечитуйте свої записи - це надихає читати ще більше і допомагає зрозуміти, яка книга буде актуальною зараз.

- Виділіть спеціальний час для читання. В ідеалі добре б знайти годину-дві на день. Зайнятій людині складно викроїти їх підряд, тому розділіть цей час на невеликі відрізки. Наприклад, читайте 20 хвилин після обіду і вечері і хоча б півгодини перед сном.

Книга, бібліотека - результат особистого індивідуального вибору, в силу їх краси і традиційності, в хорошому сенсі цього слова, вони й надалі зберігатимуть своє значення. Спілкування з книгою назавжди залишиться святом.