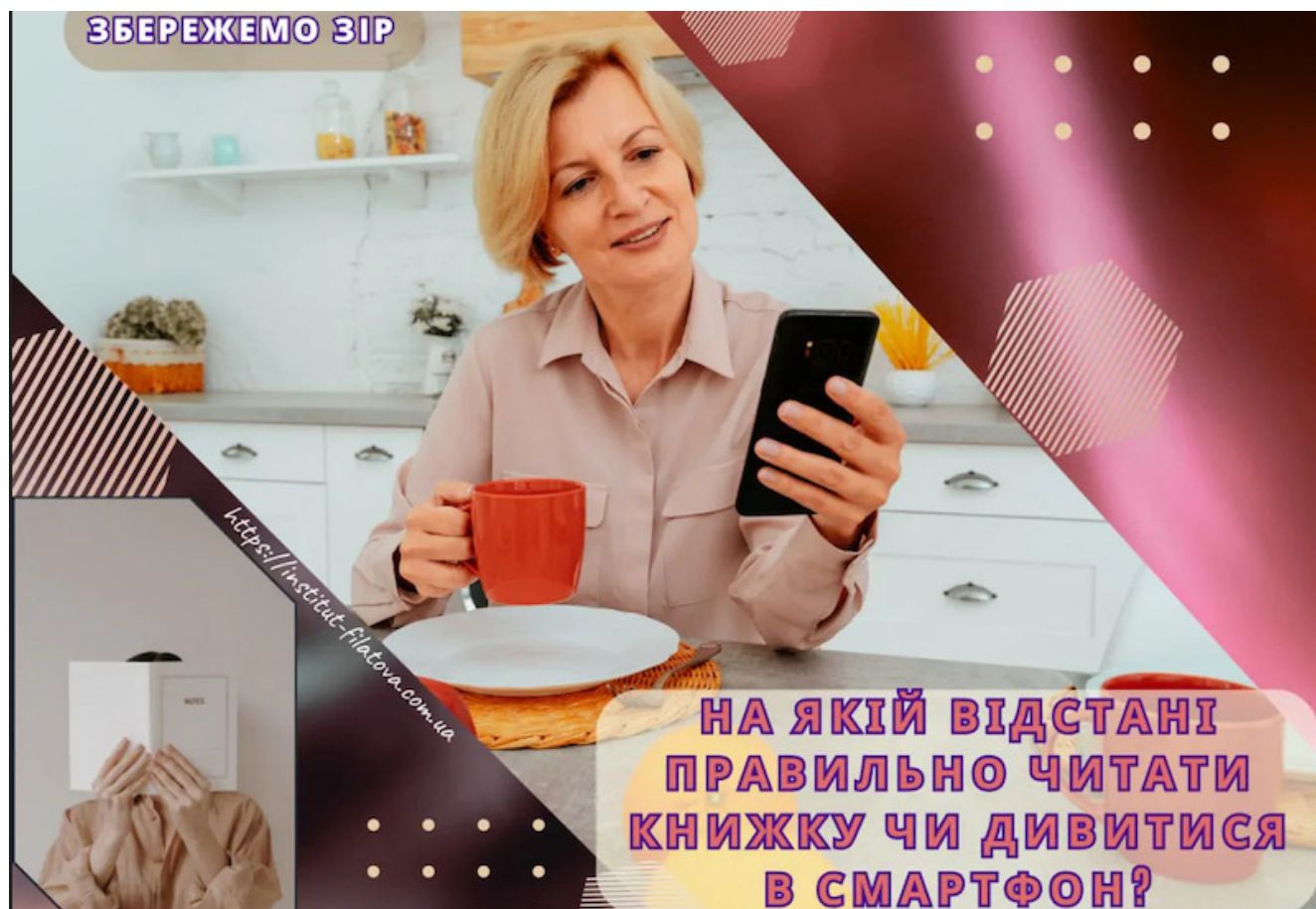


ЯК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТИ КНИЖКУ ЧИ ПРАЦЮВАТИ ЗІ СМАРТФОНОМ



На сайті Національної академії медичних наук України опубліковано рекомендації «На якій відстані правильно читати книжку чи дивитися в смартфон?», підготовлені Інститутом очних хвороб і тканинної терапії ім.В.П. Філатова НАМН України.

У ньому зазначається, що робота з гаджетами залежить не лише від звички, а й від особливостей зорової системи людини. Ідеальна дистанція для читання – так звана дистанція Хармона – відстань від очей до предмета (книги, зошита, екрану), на якій очі працюють комфортно і не перенапружуються. Щоб визначити цю дистанцію, необхідно здійснити ряд простих дій: скласти три пальці разом; прикласти їх до зовнішнього кута ока; простягнути руку до ліктя. Ця відстань враховує індивідуальні анатомічні особливості – у людей з вищим зростом і довшими руками вона буде більшою. Саме на такій відстані, говорять фахівці, знижується навантаження на акомодацию (фокусування), відповідно очі менше втомлюються; зменшується ризик розвитку короткозорості у дітей та підлітків.

Детальніше: <https://qrpage.net/qr/PtqQe>, <https://qrpage.net/qr/Qs7U8>

Фото: НАМНУ

#НРАТ_Усі_новини #НРАТ_Науковцям_новини #НРАТ_Освітянам_новини
#НРАТ_Інноваторам_новини

2025-07-03

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію
академічних текстів**