

Los aspectos materiales y físicos de la lectura



Edufuturo

A continuación, detallamos ciertos aspectos materiales y físicos que cualquier persona debe de tener con tal de que la lectura se pueda realizar de forma correcta.

➤ Perfecto estado de la visión.

Con tal de que la lectura y la velocidad con la que la misma se realiza de forma satisfactoria, es importante y necesario tener una visión perfecta. En caso esta no sea la adecuada, se debe de ir donde un oftalmólogo con el objetivo de encontrar cual es el problema que está ocurriendo.

➤ Iluminación correcta

La iluminación ideal es la natural. Sin embargo se puede contar con iluminación artificial la cual debe tener una intensidad confortable evitando la oscuridad que dificulten la lectura.

➤ Una postura adecuada

La postura debe de ser cómoda. La ideal es la de estar sentado con el cuerpo erguido, ligeramente inclinado hacia adelante tratando de conservar una inmovilidad absoluta.

➤ **Correcta distancia e inclinación**

Este aspecto es muy particular de cada ser humano, y se relaciona con la distancia que debe de existir hacia lo escrito. La misma deberá de ser marcada por la comodidad del lector.

5 Formas de Relajar la Vista

El sentido de la vista es muy importante, ya que de ella depende el que hacemos la mayoría de nuestras actividades diarias. Aunque existen diferentes ejercicios que harán que exista un mejor funcionamiento y rendimiento, a continuación vamos a enumerar **5 formas de relajar el sentido de la visión**.

1-) Mirar a la distancia: al no enfocar o enfocar algo a la distancia, estamos relajando los músculos del ojo. Esto ayuda en sesiones largas de estudio o luego de estar un buen tiempo frente a la televisión o un monitor. Mirar a la distancia durante unos 30 segundos, al menos 3-4 veces será suficiente.

2-) Cerrar los ojos: un descanso. Esto también ayudará a poner la mente en claro, y obviamente a relajarnos. Es importante estar tranquilo durante el procedimiento, para que la relajación muscular sea realmente efectiva.

3-) Masajearse los ojos: es de beneficio después de un prolongado tiempo, en especial luego de largas lecturas.

4-) Pestañeo constante: esto es útil incluso entre nuestra lectura. Un pestañeo constante humedece/hidrata de forma más correcta nuestros ojos, cosa que sirve para un mejor enfoque, una mejor visión, y para evitar ardores y molestias.

5-) Descanso: es muy importante que nuestros ojos descansen bien, y esto lo realizamos realmente al 100% cuando dormimos. Así que, si los anteriores métodos no te funcionan, probablemente necesitas de un buen sueño.

Referencias

<http://como-relajarse.blogspot.com/2012/06/5-formas-de-relajar-la-vista.html>

<http://myslide.es/documents/habitos-de-lecturadocx.html>

www.pixabay.com