Conseils pratiques pour lire convenablement

1. Prends soin de ta vue ; d'elle dépend, en grande partie, ta confiance et ton succès dans la vie.
2. Tandis que tu lis, tiens la tête droite.
3. Tiens ton livre à 35 centimètres de tes yeux.
4. Fais en sorte que ton éclairage soit clair et bon.
5. Ne lis jamais dans la pénombre, ni dans un véhicule, ni couché.
6. Ne reçois pas la lumière de face quand tu lis. La lumière doit venir de derrière et par-dessus ton épaule gauche.
7. Évite de lire des livres et des périodiques mal imprimés et en petits caractères.
8. Repose-toi la vue de temps à autre, mettant de côté ton livre pour quelques instants.
9. Lave-toi les yeux avec de l'eau pure, matin et soir.
10. Ne te frotte jamais les yeux avec la main, ni avec un mouchoir ou un linge de toilette qui ne soit d'une propreté absolue.

(*Biocultura*)