

Для слепых и слабовидящих

В читальном зале Порецкой межпоселенческой библиотеки работает Пункт по обслуживанию инвалидов по зрению. Данный Пункт организован на основе договора о совместной деятельности между Порецкой межпоселенческой библиотекой и Чувашской Республиканской специальной библиотекой имени Л.Н. Толстого, которая обслуживает инвалидов по зрению. В рамках договора в читальном зале оформлена выставка литературы на специальных носителях: «говорящие» книги, литература с брайлевским шрифтом, крупношрифтовая литература с рельефным изображением, аудиодиски. Приложение к журналу «Литературные чтения» альманах «Острый сюжет» публикует роман Дж.Эллисона «Комната страха», из классиков зарубежного детектива можно прочитать рассказы из книги А.Кристи «Последние дела мисс Марпл», роман Н.Андреевой «512 килобайт долларов», роман Ф.Гуден «Бледный гость», роман-кино из цикла «Смерть на брудершафт» Б.Акунина, рассказ Д.Донцовой «Болтливый розовый мишка», Т.Устиновой «Часы с секретом», Т.Гармаш-Роффе «Снеговик», роман Э.Тополь «Красный газ», роман Дж.Х.Чейз «Нет орхидей для мисс Блэндиш».

В альманахе «Для вас, женщины» можно познакомиться с рубриками «Женщина и государство», «Ваша духовная жизнь», «Судьба женщины», «Семья», «Наши дети». «Советы психолога», «Как быть красивой и здоровой», «Хозяйке на заметку», «Цветы на вашем окне».

Поступили «говорящие книги»: романы Д.Донцовой «Бриллиант мутной воды», «Надувная женщина для Казановы», Е.Вильмонт «Три полуграции, или немного о любви в конце тысячелетия», «Утоли моя печали» роман С.Алексеева, повести «Яблоко раздора», «Хороший индеец – мертвый индеец» Л.Гурского, повесть Н.Александровой «Царский талант»; «Хочу все знать!»: звуковой журнал выпуски № 1,2,3, 11,12 за 2009 год, художественно-публицистический альманах «Радуга» выпуски №3,4 за 2010 год; крупношрифтовой журнал «Наша жизнь» №1,2,3 за 2010 год.

Берегите зрение!!!

Чтобы глаза были здоровыми, необходимо:

- Проверять зрение каждые два года. Детям и пенсионерам делать это нужно ежегодно
- Читать и работать при хорошем освещении. Источник света должен находиться над левым плечом
- Во время работы за компьютером давать глазам отдых по меньшей мере каждые полчаса. Для этого необходимо поднять глаза и взглянуться в отдаленные объекты

- Следить за тем, чтобы экраны компьютера и телевизора при их использовании были четко сфокусированы.
 - При работе с химикатами необходимо использовать защитные очки, а при нахождении на ярком солнце - солнцезащитные очки
- Защитные очки рекомендуется также надевать при купании в хлорированной воде.

Чего не следует делать?

- Смотреть прямо на солнце, особенно во время солнечного затмения
- Смотреть долго на яркие или блестящие поверхности
- Тереть глаза, пытаясь избавиться от соринки. Лучше поморгать и промыть глаза холодной водой

Гимнастика для глаз:

Для предотвращения зрительного утомления полезно выполнять несложный комплекс упражнений.

Данный комплекс выполняется не вставая с кресла, легко и без напряжения. Перед началом выполнения примите удобное положение, спина должна быть прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо.

1. Для начала снимите нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока.

Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.

Круговые движения глаз - от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрее, потом - как можно медленнее.

2. Упражнение на изменение фокусного расстояния. Смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем - вдаль. Повторить несколько раз. Сжать веки, затем несколько раз моргнуть.

3. Закончить гимнастику необходимо массажем век. Мягко погладьте их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем, потерев ладони, легко, без усилий, прикройте ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью исключить доступ света (удерживайте ладони на глазах в течение 1 минуты). Представьте, что вы погружаетесь в полную темноту.