

PODSTAWKA DO CZYTANIA

Proces czytania książek, gazet i czasopism przebiega różnie u różnych ludzi. Starsi — czytają książki czy gazety kładąc je na stole lub trzymając w rękach w pewnej odległości od oczu, ale w różnym do nich nachyleniu, dzieci, zwłaszcza uczęszczone do szkół, i starsza młodzież — kładą je po prostu na stole i przygotowują lekcje nie zwracając uwagi ani na odległość książki od oczu, ani na jej nachylenie do osi widzenia. Postępując w ten sposób i jedni, i drudzy nie bardzo zdają sobie sprawę ze szkodliwości takiego czytania dla ich wzroku i dla postawy ciała, która po pewnym czasie staje się coraz bardziej wadliwa (nachylona do przodu), a wzrok osłabia się do tego stopnia, że trzeba wzmacniać go za pomocą okularów.

Dlaczego tak się dzieje? Dzieje się tak dlatego, że dorośli prawdopodobnie zapomnieli o zasadach higienicznego czytania, a dzieci i młodzież jeszcze niedostatecznie je poznała lub też nie uświadomiła sobie konieczności ich przestrzegania.

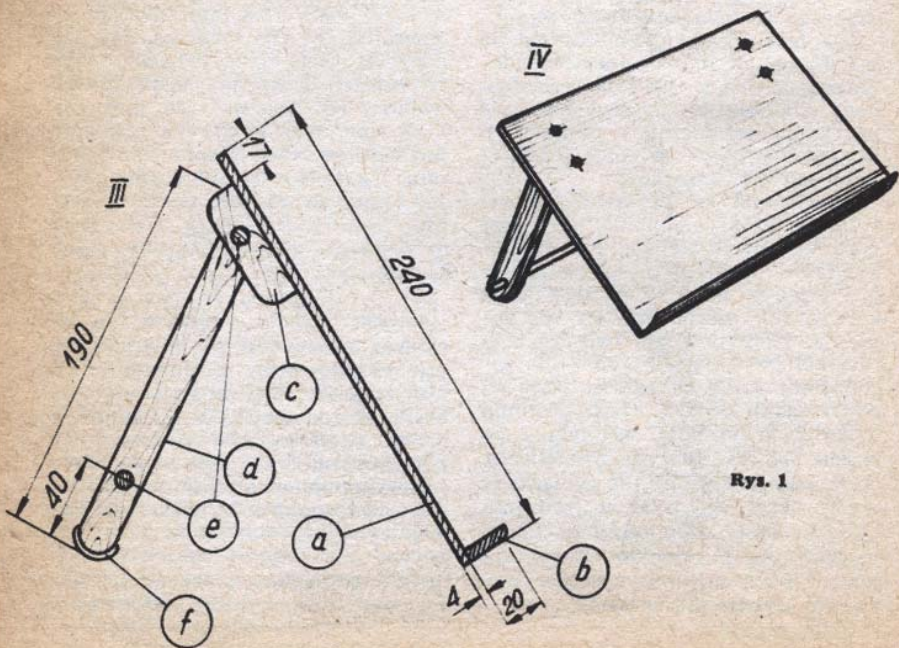
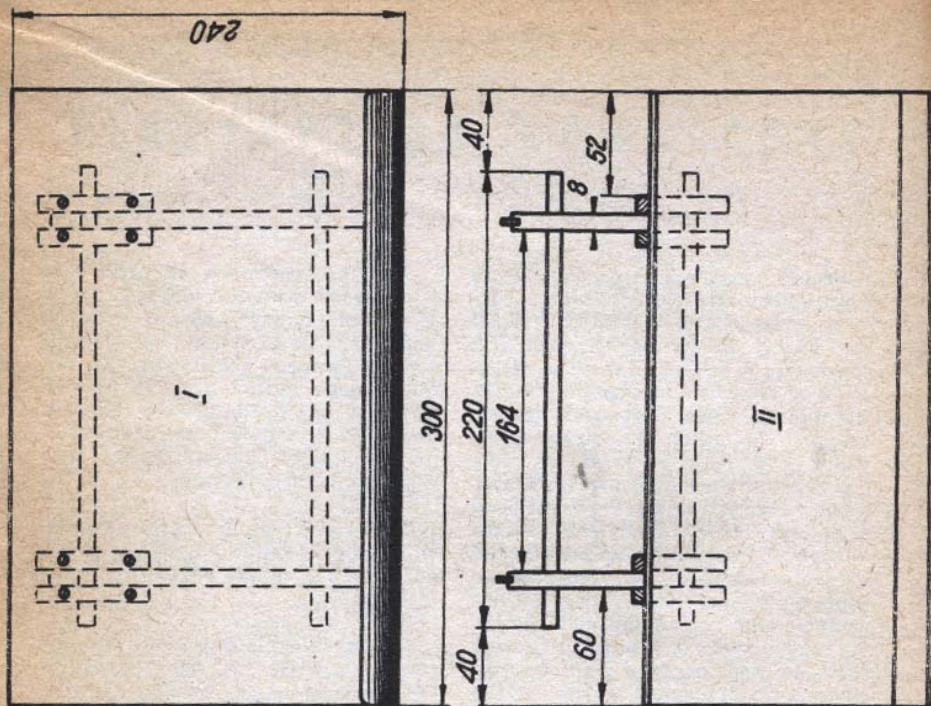
Wymagania te są bardzo proste i łatwe do zapamiętania — trzeba tylko przyzwyczaić się do ich wypełniania. Na czym one polegają? Po pierwsze — na stałym nachyleniu książki lub czasopisma do osi widzenia, które powinno tworzyć z tą osią kąt prosty, po drugie — na zachowaniu stałej odległości oczu od powierzchni książki, która powinna wynieść co najmniej 300 mm, i po trzecie — na dobrym oświetleniu czytanego tekstu, ale nie za jaskrawym. Przy innym kącie widzenia lub przy innej odległości oczu litery są widziane z pewnym zniekształceniem, które utrudnia czytanie i powoduje szybsze męczenie się oczu.

Aby tym ujemnym skutkiem niewłaściwego czytania zaradzić, podajemy opis budowy bardzo prostego urządzenia do czytania książek i czasopism zwanego podstawką. Za pomocą niej można układać czytane teksty w najdogodniejszym dla oczu położeniu i nabywać przyzwyczajenia do stałego przestrzegania tego wymagania przy czytaniu.

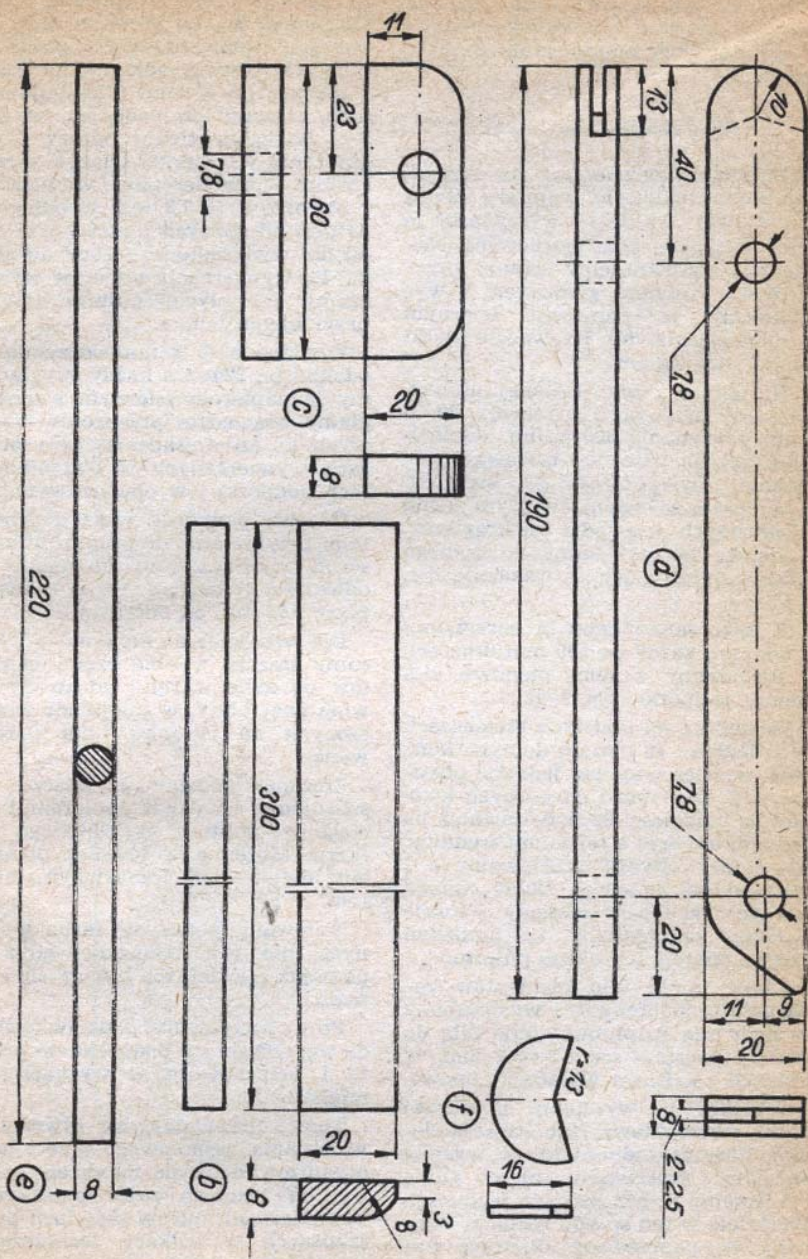
Podstawkę (rys. 1) można wykonać w domu przy minimalnym komplecie narzędzi i z łatwo dostępnych materiałów.

Składa się ona z prostokątnego pulpitu (a) o wym. $300 \times 240 \times 4$ mm, na którym leżeć będzie książka lub czasopismo; z listewki oporowej (b) o wym. $300 \times 20 \times 8$ mm, służącej do opierania dolnego boku książki; z 2 listewek (d) o wym. $190 \times 20 \times 8$ mm tworzących podpórkę podstawki; z 2 wałków (e) długości 220 mm i o ϕ 8 mm, wiążących oba elementy podpórki ze sobą i z uchwytnymi pulpitu, i z 4 listewek (c) o wym. $60 \times 20 \times 8$ mm, tworzących uchwyty pulpitu, oraz z 2 nasadek gumowych (f) zabezpieczających podpórkę przed poślizgiem.

Zamiast sklejki sosnowej lub olchowej można użyć do budowy pulpitu twardej płyty pilśniowej, która nie paczy się i jest łatwiejsza do nabycia. Można też wykonać pulpit w postaci prostokątnej ramki sklezionej z kilku cienkich listewek — podobnie jak wykonuje się pulpity do nut. Podane na rysunkach wymiary listewek (elementów podstawki) są zaprojektowane dla drewna sosnowego lub miękkiego drewna z drzewa liściastego (topoli, olchy, lipy). Przy uży-



Rys. 1



Rys. 2

ciu listewek z twardego drewna (brzozy, jesionu lub klonu) wymiary te mogą być odpowiednio zmniejszone.

Wykonanie podstawki

Najpierw wyznaczamy na przygotowanym materiale wymiary płytki pulpitowej (rys. 1-I) i wyrzynamy ją piłą odsadnicą albo grzbietnicą. Następnie wyrównujemy ścianki przekrojowe strugiem gładzikim i wygładzamy je papierem ściernym (drobnoziarnistym). Krawędzie płytki lekko zaokrąglamy.

Następnie z wyprawionej osobno, dłuższej listewki o przekroju 20×8 mm, odrzynamy 300-milim. odcinek (rys. 2b) na listewkę oporową i podobnie wygładzamy go strugiem i papierem ściernym, po czym jedną z dłuższych krawędzi zaokrąglamy. Listewkę tę przykleimy do dolnego brzegu pulpitu, jak to wskazuje rys. 1/IV.

Z tejże samej listewki odrzynamy 2 odcinki, każdy po 190 mm długości, i formujemy z nich pionowe elementy podpórki (rys. 2-d).

Następnie na obu tych elementach w odległości 40 mm od dolnych końców wywiercimy po jednym otworze o ϕ 7—8 mm i od górnych końców w odległości 20 mm, również po jednym otworze o tej samej średnicy, ale środek otworu przesuwamy o 2 mm od osi listewki. Dolne naroża w tych końcach ścinamy skośnie i lekko zaokrąglamy, co umożliwi mocne oparcie ich o dno pulpitu.

Dolne końce obu elementów zaokrąglamy półkuliście i wykonujemy w nich piłą rozpiatnicą albo piłą do metalu nacięcia szer. 2—2,5 mm, w których osadzimy wkładki gumowe.

Wkładki te wytniemy z zużytej dętki motocyklowej lub samochodowej. Przy zakładaniu ich w wycięte szczeliny rozciągamy nieco gumę i wciskamy ją bez żadnych trudności. Wciśnięte w ten sposób wkładki wracając do poprzedniej objętości wypchnią ją dokładnie szczelinę i nie wysuwają się na zewnątrz. Wkładki

te zabezpieczają podstawkę przed ślizganiem się po gładkim stole lub pulpicie ławki szkolnej. Z pozostałej długości listewki odrzynamy jeszcze 4 odcinki po 60 mm i formujemy z nich uchwyty do podpórki, wg rys. 2-c. Po zaokrągleniu naroży i wygładzeniu wszystkich ścianek wyznaczamy i wywiercimy w nich po 1 otworze o ϕ 7,8 mm w odległości 23 mm od górnych końców i 11 mm od nie wyokrąglonej strony do środka. Po wywierceniu otworów wyznaczamy na płycie pulpitu miejsce przyklejenia ich.

Z wałka o ϕ 8 mm odrzynamy 2 odcinki po 220 mm każdy, wygładzamy je papierem ściernym i zaokrąglamy krawędzie przekrojów czołowych, po czym osadzamy je w otworach wywierconych w obu elementach podpórki i w obu uchwytach.

Gotową podpórkę wraz z uchwytami przyklejamy do pulpitu w miejscach wyznaczonych uprzednio (w odległości 17 mm od górnej krawędzi płyty i 52 mm od bocznych).

Dla wzmocnienia klejenia — wkładamy jeszcze w obie części uchwytów po dwie wkładki od strony zewnętrznej płyty, w miejscach zaznaczonych na rysunku linią przerywaną.

Złożoną podstawkę jeszcze raz szlifujemy ściernym papierem i zaciągamy politurą do lekkiego połysku. Możemy ją również pomalować dwukrotnie bezbarwnym lakierem.

Malowanie podstawki farbami olejnymi nie jest wskazane, gdyż po pewnym czasie farba łuszczy się i opada.

Po wykorzystaniu, podstawkę składa się, dociskając podpórkę do pulpitu i przechowuje w wyznaczonym miejscu.

Temat ten nadaje się również do wykonania zespołowego i seryjnego, organizowanego dla młodzieży szkolnej na lekcjach zajęć praktyczno-technicznych lub na zajęciach pozaszkolnych w kółkach technicznych jako czyn społeczny.

Józef Świecik