

Профилактика сохранения зрения включает правильное и достаточное освещение. Чтобы дневной свет свободно проходил в комнату, необходимо содержать в чистоте оконные стекла, не ставить на подоконник высокие цветы. Светлые шторы на окнах помогут устранить слепящее действие прямых солнечных лучей. Естественная освещенность в помещении лучше, если потолок, стены и другие отражающие поверхности окрашены в светлые, преимущественно желто-зеленые тона.

Для искусственного освещения используют светильники с лампой накаливания. Дома для занятий светлое место у окна. Вечером пользуйтесь лампой в 40-60 Вт с матовым колпаком. Расстояние от глаз до книги или тетради в среднем 30-35 см - это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев. При таком расстоянии не придется сильно напрягать зрение и наклоняться.

Надо стараться не читать при плохом освещении, на ходу, во время езды. Неустойчивое положение книги затрудняет чтение, побуждает чрезмерно приближать текст к глазам, быстро утомляет.

Рекомендуется чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий делайте 10-минутный перерыв.

Телевизионные передачи лучше смотреть, находясь не ближе чем в 2,5 м от экрана. Желательно, чтобы комната в это время была умеренно освещена.

Профилактика искривления позвоночника состоит в исключении всех моментов, способствующих развитию искривления позвоночника, и в устранении причин, вызывающих искривление: контроль за ребенком во время его занятий в школе и дома, правильно построенная мебель для детей в детских учреждениях и дома.

При недостаточности костно-мышечной системы необходимы общеукрепляющий режим, полноценное, богатое витаминами питание, длительное пребывание ребенка на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастика, массаж. Для восстановления сил и нормального функционирования опорно-двигательного аппарата человеку иногда достаточно оказаться в благоприятной окружающей среде. Чистый воздух, теплая вода, тишина в сочетании с занятиями физкультурой и подвижными играми благотворно действуют на опорно-двигательный аппарат.

Особо нужно отметить благотворное влияние занятием плаванием. При плавании укрепляются мышцы скелета, снимается давление на позвоночник.

Окружающая среда оказывает очень сильное, в том числе и вредное влияние на опорно-двигательную систему человека. А для того, чтобы бороться с вредными воздействиями окружающей среды, человек должен повышать силу своего опорно-двигательного аппарата.